

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**  
**Федерація кіберспорту (електронного спорту) України**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Заступник Міністра  
молоді та спорту України

**Матвій Бідний**

**КІБЕРСПОРТ**  
**(ЕЛЕКТРОННИЙ СПОРТ)**  
**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**  
**ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ**

Київ 2022



СЕД Megapolis.DocNet  
Міністерство молоді та спорту України  
№3/5.3/22 від 08.11.2022  
КЕП: Бідний М. В. 08.11.2022 12:45  
58E2D9E7F900307B040000002D202300AD56A400

**Кіберспорт (електронний спорт): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл – 43 стор.**

Програму підготували:

1. Шинкарук О.А., д-р наук, проф., завідувач Кафедри кіберспорту та інформаційних технологій НУФВСУ
2. Данішевський І.О., Голова правління ГО "ВО "Федерація кіберспорту України"
3. Єрмолаєв А.В., Віцепрезидент ГО "ВО "Федерація кіберспорту України"
4. Анохін Е.В., операційний директор ГО "ВО "Федерація кіберспорту України"
5. Маркелов А.В., виконавчий директор ГО "ВО "Федерація кіберспорту України"
6. Четверг Д.В., турнірний директор ГО "ВО "Федерація кіберспорту України"
7. Орішевський А.І., менеджер з регіонального розвитку ГО "ВО "Федерація кіберспорту України"

Програму обговорено та схвалено ГО "Всеукраїнська організація "Федерація кіберспорту (електронного спорту) України", протокол № 4/22 від 14.09.2022 р. отримано експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України та науково-дослідного інституту НУФВСУ.

Редактор: Іващенко І.В., провідний тренер штатних команд національних збірних команд України з неолімпійських видів спорту

## ВСТУП

Доцільність розробки навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі - Навчальна програма) з кіберспорту зумовлена потребою єдиного офіційного нормативного документа, що регламентує роботу тренерів з кіберспорту, популяризацією в країні підготовки спортивного резерву в дитячо-юнацьких спортивних школах.

Навчальну програму розроблено відповідно до Закону України "Про фізичну культуру і спорт"; Постанови Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 р. № 993 "Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу", наказу Мінмолодьспорту від 17.01.2015 р. № 67 "Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл" зі змінами.

В ході розробки Навчальної програми врахований передовий досвід навчання та тренування вихованців, результати наукових досліджень з питань їх підготовки, практичні рекомендації з психології, теорії та методики фізичного виховання і спорту, педагогіки, фізіології, гігієни.

Навчальна програма – документ, що визначає цільову спрямованість і зміст навчального процесу з кіберспорту у відділеннях дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі - ДЮСШ).

## **1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З КІБЕРСПОРТУ**

### **1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки в кіберспорті**

Кіберспорт (електронний спорт) - індивідуальний та/або командний вид спорту з регламентованими правилами, заснований на взаємодії спортсмена з повністю або частково штучним простором (відеогра, мобільна гра, віртуальна та/або доповнена реальність тощо), його об'єктами та елементами через використання інноваційних та/або цифрових технологій і технічних засобів, у якому досягнення, майстерність, підготовленість виявляються та уніфіковано порівнюються шляхом проведення навчально-тренувального процесу та змагань з різних дисциплін.

В змаганнях з комп'ютерних ігор у віртуальному просторі гра виступає як взаємодія об'єктів управління, забезпечуючи рівні умови змагань спортсмена зі спортсменом або команди з командою.

В інтелектуальних видах спорту, в тому числі і в кіберспорті необхідні ті ж якості, які цінуються в спорті взагалі: професіоналізм, цілеспрямованість, ініціативність, стресостійкість, дисциплінованість, рішучість, сміливість, витримка і воля до перемоги.

Кіберспорт має власну субкультуру, події, особливі соціальні правила і психологію відносин між гравцями. Кіберспорту притаманні здорова змагальність, підтримка та наступність, командна свідомість.

Змагання з кіберспорту згідно із затвердженими Міністерством молоді та спорту України Правилами спортивних змагань з кіберспорту (електронного спорту), проводяться в дисциплінах:

- стратегія в реальному часі;
- бойова арена;
- технічний симулятор;
- спортивний симулятор;
- змагальні головоломки;

- файтинг;
- тактико-стратегічний симулятор.

Конкретна дисципліна, з якої проводяться змагання, визначаються відповідним Положенням.

До популярних кіберспортивних дисциплін відносять: Fortnite, Counter-Strike: Global Offensive, Dota 2, FIFA, Heroes of Newerth, League of Legends, Quake, Rocket League, Starcraft, Unreal Tournament, Warcraft, World of Tanks, Hearthstone, Overwatch, Player Unknown's Battlegrounds тощо.

Змагання з кіберспорту проводяться по всьому світі, в тому числі й міжнародні. Найбільш значущим і аналогом Олімпійських ігор є міжнародний турнір World Cyber Games (WCG), який проводився в різних країнах з 2000 року. Крім WCG регулярно проводяться Cyberathlete Professional League та Electronic Sports League. На сьогодні найбільшими та престижними змагання є ті, які проводять самі виробники ігор: наприклад турнір The International з Dota 2 або Чемпіонат світу з League of Legends.

Існує низка напівпрофесійних ліг, які організують змагання в формі онлайн-кубків і ладдер. До найбільш відомих і масових відносяться ClanBase, ESL тощо.

Головна мета системи підготовки вихованців ДЮСШ – розвиток якостей та вдосконалення здібностей, що забезпечують можливість досягти найвищих спортивних результатів на головних змаганнях з кіберспорту (електронного спорту).

Основні завдання системи підготовки: всебічний гармонійний розвиток; виховання належних вольових якостей, мотивації, емоційної та психологічної стійкості; засвоєння та удосконалення техніки й тактики в кіберспортивних дисциплінах; формування спеціальних знань, умінь і навичок, необхідних для досягнення високих результатів в кіберспорті; забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей психофізіологічних та функціональних систем організму, на які припадає основне навантаження у кіберспорті; набуття теоретичних знань і

практичного досвіду, що необхідні для успішної навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Ці завдання визначають основні напрями спортивної підготовки: технічну, тактичну, психологічну, фізичну, теоретичну, інтегральну (ігрову).

## **1.2. Мета і завдання підготовки**

Головна мета підготовки – досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, психологічної та ігрової підготовленості, обумовленого специфікою кіберспорту і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Завдання спортивної підготовки:

- формування стійкого інтересу до занять кіберспортом;
- всебічний гармонійний інтелектуальний, психологічний та фізичний розвиток;
- опанування техніки, тактики з кіберспорту;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психологічної підготовки, виховання моральних і волевих якостей;
- розвиток рухових якостей, психофізіологічних та функціональних можливостей систем організму, які несуть основне навантаження;
- набуття теоретичних знань і практичного досвіду, які необхідні для успішної навчально-тренувальної й змагальної діяльності;
- комплексне удосконалення і проявлення у змагальній діяльності різних сторін підготовленості вихованця;
- засвоєння основних принципів кіберспортивної естетики (прагнення до точної гри, пошуків правильних і водночас глибоких, оригінальних і зовні красивих рішень у грі тощо), застосування їх у практичній грі з метою вдосконалення спортивної майстерності.



### 1.3. Зміст видів підготовки спортсменів

Підготовка вихованця передбачає систематичне та планомірне використання засобів і методів, що забезпечуватимуть необхідну його готовність до змагань.

Оскільки кіберспорт належить до так званих гіподинамічних (не м'язових) видів спорту, в яких головне навантаження припадає на інтелектуальні зусилля, координацію рухів та реакцію вихованця, основним видом підготовки в них є спеціальна ігрова підготовка. Її складові:

- а) теоретична підготовка;
- б) спеціальна практична ігрова підготовка.

Теоретична, тактична, технічна і психологічна підготовка виступають також основними видами підготовки, фізична підготовка є базою для усунення статичності та нестачі рухової активності та структурно і змістовно взаємодіє з ними. Види підготовки не мають чітких меж, які різко відділяють їх одна від одної, вони взаємодіють між собою та доповнюють одна одну. Цим сучасна система підготовки відрізняється від попередніх, де чітко відокремлювався кожний з видів підготовки, що має свої характерні риси, відрізняється завданнями, що стоять перед вихованцями у процесі її реалізації, засобами й методами.

Теоретична підготовка – формування спеціальних знань, необхідних для успішної спортивної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і в спеціально відведений для цього час у вигляді бесід, перегляду відеозаписів виступу провідних команд з подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки й тактики, а також самостійної роботи з літературними джерелами та даними мережі Інтернет.

На різних етапах підготовки характер теоретичних занять має якісні особливості.

В групах початкової та базової підготовки вихованець має здобути основний обсяг теоретичних знань, підкріплений відповідним обсягом практичних умінь і навичок, в усіх розділах кіберспортивної майстерності.

Вихованці, які спромоглися опанувати програмні вимоги, мають усі підстави для подальшого підвищення класу гри та досягнення результатів високого рівня.

В групах спеціалізованої підготовки вихованців опановують ті ж самі розділи теорії кіберспорту на складнішому рівні. Приділяється більше часу самостійній роботі щодо засвоєння тих чи інших тем.

В групах підготовки до вищої спортивної майстерності заняття набувають більш консультативного характеру. Тренер-викладач і вихованці спільно займаються складною аналітичною роботою над кіберспортивним матеріалом з дисципліни, який має безпосереднє відношення до конкретної теоретичної та практичної підготовки вихованців ДЮСШ.

В групах підготовки до вищої спортивної майстерності вихованці займаються за індивідуальними планами підготовки, затвердженими директором ДЮСШ. Характер теоретичних занять є суто консультативним. У практиці навчання застосовують два основних методи побудови занять: лінійний та концентричний (комбінований). Перший метод передбачає викладання тематичного теоретично-практичного матеріалу шляхом поступового нагромадження обсягу інформації та ускладнення завдань щодо його засвоєння за програмою. За другим методом тематичні розділи вивчаються не поспіль один за одним, а частками. І хоча при цьому порушується цілісність сприйняття учнями теми, зате самі заняття стають більш різноманітними й дозволяють за певний період охопити відразу одну-дві чи більш тем з кожного розділу.

Лінійний метод виправдав себе для вивчення порівняно невеликих за обсягом тем. Викладання цілих розділів, як правило, здійснюється концентричним методом. Потім так само вивчаються наступні теми цих розділів, при цьому є змога повернутися до попередніх тем, щоб закріпити знання розглянутого матеріалу.

Технічна підготовка – процес засвоєння техніки виконання спеціальних дій, прийомів, їхніх різноманітних комбінацій, які застосовуються в



кіберспорті. Особливістю технічної підготовки є освоєння і виконання дій з клавіатурою і мишкою, які сприяють вирішенню ігрових завдань віртуальним персонажем.

Технічна підготовка в кіберспорті здійснюється у вигляді навчальних ігор, вправ, навчально-тренувальних змагань. Ця практика - найближча до тематичних розділів теорії кіберспорту, які водночас вивчаються в групі.

Технічну підготовку вихованця слід розглядати як процес освоєння способів найбільш раціонального вирішення рухового завдання безпосередньо самим вихованцем і як процес управління за допомогою клавіатури й миші віртуальним об'єктом (ігровим персонажем), якій і вирішує ті чи інші рухові завдання (стрибок, постріли, ведення вогню в стрибку тощо). Як результат даного управління виступає виконання ігровим персонажем тих чи інших дій, точність, раціональність і своєчасність їх виконання визначає рівень технічної підготовленості вихованця (раціональне маневрування ігровим персонажем). Зміст технічної підготовки вихованця визначається особливостями конкретної кіберспортивної дисципліни, її геймплея та ігрової механіки.

Навчання здійснюється теоретично та практично за комп'ютером.

Тактична підготовка - формування у вихованця здатності ефективно вести змагальну боротьбу з урахуванням своїх можливостей та змагальної ситуації.

Тактична підготовка передбачає:

- опанування теоретичними засадами стратегії й спортивної тактики;
- практичне засвоєння тактичних прийомів та варіантів;
- виховання тактичного мислення та інших здібностей, що визначають тактичну майстерність;
- вивчення ролей у команді та їх тактичних особливостей;
- вивчення інформації щодо суперників та команд.

Практичні завдання тактичної підготовки вирішуються в ході навчально-тренувальної та змагальної практики.

Різновиди тактичної підготовки в кіберспорті:

- індивідуальна – формування бази елементів та вдосконалення техніко-тактичних дій в обраних дисциплінах виду спорту; вивчення нових прийомів, дій та елементів, складання завдань з урахуванням індивідуальних можливостей вихованця, змагальна підготовка;
- командна - формування роботи у команді; визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях.

Тактична підготовка в кіберспорті спрямована як на самого вихованця, так і на віртуальні об'єкти, ним керовані. У першому випадку тактична підготовка спрямована на регулювання індивідуальних та командних дій вихованців в умовах спортивних змагань і навчально-тренувального процесу. Наприклад, дії відповідно до цілей змагань або розподіл ігрових амплуа в команді. Попередня підготовка до конкретних змагань, спрямована на аналіз гри суперників.

У другому випадку можна виділити індивідуальну, групову та загальнокомандну тактичну підготовку. Індивідуальна тактична підготовка включає себе вивчення та подальше вдосконалення особистих ігрових дій і прийняття оптимальних рішень в ігровій ситуації, що швидко змінюється.

Групова тактична підготовка розкривається в удосконаленні навичок взаємодії кількох вихованців, з метою отримання ігрової переваги.

Загальнокомандна тактична підготовка містить вивчення загальнокомандної поведінки в ігровому просторі. Рішення з тактико-стратегічного напрямку дій команди може приймати капітан/лідер команди та узгоджувати його з іншими членами команди з розподілом ролей та визначенням пріоритетів дій кожного з гравців команди. Наприклад, дії гравців в залежності від ігрової карти або загальнокомандного рішення конкретного завдання (атака в одному напрямку, чи зайняття ключових точок).

Важливо відзначити, що часу на прийняття рішень в більшості кіберспортивних дисциплін необхідно менше, ніж в класичних видах спорту,

що вимагають активних рухових дій. Це обумовлено відсутністю необхідності глобальної та регіональної м'язової роботи (відсутність витрат часу на виконання самих рухів), що призводить до більшої зміни діяльності ігровим персонажем. У зв'язку з цим зростає навантаження на сенсорні системи і відділи головного мозку, підвищується роль антиципації.

Фізична підготовка створює базу для технічної та тактичної підготовки й забезпечує розвиток психофізіологічних можливостей вихованця.

Зміст фізичної підготовки вихованця обумовлено характером змагальної рухової діяльності. В процесі змагань вихованець знаходиться у вимушеній позі сидячи, а цілеспрямовані рухові дії здійснюються лише верхніми кінцівками. Тривале перебування в положенні сидячи вимагає оптимального розвитку загальної витривалості і статичної силової витривалості м'язів спини і шиї, а також координаційних здібностей, які виступають в якості інтегруючого елемента.

Управління за допомогою клавіатури і комп'ютерної мишки віртуальним об'єктом (ігровим персонажем) вимагає прояву точності рухів і швидкості прийняття рішень. Ефективна взаємодія з клавіатурою і мишкою досягається за рахунок розвинутої моторики рук, пропріоцептивної та м'язової чутливості, сформованої рухової пам'яті.

Вимушена поза характерна для всіх кібердисциплін, а оптимальний ступінь розвитку швидкості реакцій, рухової пам'яті, пропріоцептивної й м'язової чутливості може не вимагатися в деяких кібердисциплінах, де управління в грі здійснюється переважно мишкою з невисокою швидкістю ігрового процесу.

Розвиток загальної та статичної силової витривалості є основою загальної фізичної підготовки (ЗФП), а розвиток швидкості реакції, точності рухів, рухової пам'яті, пропріоцептивної та м'язової чутливості, точності рухів - спеціальної фізичною підготовкою (СФП). Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на підвищення загальної працездатності.

Засоби фізичної підготовки сприяють набуттю необхідних рухових можливостей.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей (швидкості, швидкісної витривалості) та координаційних здібностей у вихованця і включає спеціально-підготовчі та допоміжні вправи.

Фізична підготовка може включати передусім спеціальні м'язові вправи для підвищення тонуусу організму, а також систематичні заняття під керівництвом досвідченого тренера-викладача у спортзалі чи на ігровому майданчику, відвідування плавального басейну, щоденну ранкову гімнастику тощо. Сприятливий фізичний стан вихованця під час змагань - один з важливих чинників успішного виступу команди та його особисто.

Важливим розділом підготовки на початковому етапі є навчання роботі за комп'ютером, набуття навичок роботи з програмами, інтерфейсом.

Психологічна підготовка. Психологічна підготовка має забезпечити вміння вихованця керувати психофункціональним станом під впливом несприятливих чинників внутрішнього та зовнішнього походження. Психологічна підготовка передбачає розуміння ролі робочого мікроклімату у команді та взаємодопомоги, взаємодії між членами колективу, ролі тренера-викладача у навчально-тренувальному процесі. Крім того, формування особистості вихованця і міжособистісних відносин, розвиток інтелекту, психологічних функцій і психомоторних якостей.

Підґрунтям психологічної підготовки є психологічні особливості кіберспорту та психологічні особливості вихованця.

Психологічна підготовка включає:

- базову психологічну підготовку розвинення таких специфічно важливих для вихованця психічних функцій та якостей, як розвиток логічного і абстрактного мислення, довільної уваги і її властивостей: обсягу, уважність, пам'ять, увага, здатність до аналізу та самоаналізу, цілеспрямованість, ініціативність тощо; формування системи спеціальних



знань щодо психіки людини; формування вмінь регулювати свій психологічно-вольовий стан, зосереджуватися перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам тощо; володіти стресостійкістю, самовладанням, бути зібраним;

- психологічну підготовку до занять, яка забезпечує їх максимальну ефективність;
- психологічну підготовку до і під час змагань, яка ґрунтується на базовій підготовці, забезпечує оптимальну готовність вихованця до спортивної боротьби та містить: а) самоаналіз і самооцінку; б) вивчення та розуміння особливостей поведінки суперників у різних ігрових ситуаціях, ставлення їх до власної гри, їх самооцінку та ставлення до досягнень і гри інших команд та кіберспортсменів; в) дослідження особливостей взаємодії суперників у процесі гри.

Багато кіберспортивних дисциплін вимагають ефективною командної взаємодії, що базується на довірі, взаєморозумінні, взаємовиручці та взаємній відповідальності.

В ході вибору засобів необхідно враховувати вікові особливості, оскільки для вихованців важко довго тримати концентрацію на виконанні однієї справи. Будувати підготовку вихованців молодшого віку необхідно з урахуванням нерівномірного наростання їх здібностей та можливостей в процесі розвитку. Цей період характеризується різкою зміною їх поведінки.

Протягом цілорічної підготовки застосовуються методи, що сприяють вдосконаленню морально-вольових рис характеру вихованця, і прийоми психічної регуляції й саморегуляції. Акцент в розподілі засобів і методів психічної підготовки вирішальною мірою залежить від індивідуальних особливостей вихованця, задач їх індивідуальної та командної підготовки, спрямованості навчально-тренувальних занять.

На наступних етапах вдосконалення психологічна підготовка спрямована на роль соціальних показників у виборі інтересів у спортивній діяльності, спортивно-етичне виховання, психологічну підготовку в процесі



систематичних занять. Формуються в процесі занять моральні поняття, оцінки і судження. Виховуються відчуття відповідальності в команді й перед колективом. Здійснюється загальна і спеціальна психологічна підготовка. Робота спрямована на розвиток ініціативності, самостійності та творчого відношення до своєї діяльності, регуляцію рівня емоційного стану, засвоєння ідеомоторних, аутогенних і подібних психологічних методів. На подальших етапах психологічна підготовка складається з загальної психологічної підготовки (цілорічної), психологічної підготовки до змагань і керування нервово-психічним відновленням вихованців.

Загальна психічна підготовка передбачає формування особистості вихованця і міжособистісних відносин, розвиток інтелекту, спеціалізованих психічних функцій і психомоторних якостей.

Інтегральна підготовка – процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності різних сторін підготовленості. Інтегральна підготовка скерована на набуття змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального напруження, стабільності та надійності під час ведення змагальної боротьби. Може здійснюватися в процесі змагань та контрольних навчально-тренувальних занять згідно з планами підведення вихованців та команди до відповідальних змагань.

Інтегральна підготовка може здійснюватися за рахунок використання комплексу вправ в структурі безпосередньо ігрової діяльності (процес гри на тлі фізичної втоми, в разі наявності збиваючих факторів (гучний шум). Напрями інтегральної підготовки: вдосконалення індивідуальних та командних техніко-тактичних дій; удосконалення здатності до максимальної мобілізації та реалізації психофункціональних можливостей організму; удосконалення здатності до переключення з обмеженої рухової активності та статичного виконання змагальних дій на періоди відносного розслаблення з метою забезпечення високої працездатності.

Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми: полегшення умов змагальної діяльності; ускладнення умов змагальної діяльності; контрольні змагання з більш сильними командами та навпаки, інтенсифікація змагальної діяльності. Обсяг способів інтегрального впливу має збільшуватися відповідно до наближення відповідальних змагань.

Орієнтовний навчальний річний план підготовки в ДЮСШ представлено в таблиці 1.

## Орієнтовний навчальний річний план підготовки в кіберспорті (електронному спорті)

Зміст занять	Групи підготовки													Підготовки до вищої спортивної майстерності*
	Початкової підготовки			Базової підготовки			Спеціалізованої підготовки*			Підготовки до вищої спортивної майстерності*				
	Рік навчання													
	1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Увесь строк	32	36		
Теоретична підготовка	40	46	40	38	42	42	44	46	48	52	56	56	56	
Загальна фізична підготовка	60	70	80	84	86	86	84	82	80	74	72	72	72	
Технічна підготовка	120	140	180	200	240	260	310	340	350	370	410	410	410	
Тактична підготовка	44	52	86	100	140	160	210	220	240	280	318	318	318	
Інтегральна підготовка (ігрова)	10	32	64	80	120	140	170	188	204	240	280	280	280	
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	8	10	20	22	24	26	26	28	28	34	32	32	32	
Суддівська практика	-	-	-	4	8	12	16	20	22	28	32	32	32	
Психологічна підготовка	12	16	32	38	52	58	68	76	88	120	154	154	154	
Змагальна	-	12	56	68	106	126	160	180	200	240	270	270	270	
Відновлювальні заходи	4	10	16	24	36	40	48	52	64	82	96	96	96	
Лікарський контроль	4	8	10	10	12	16	16	16	16	16	16	16	16	
Загальна кількість годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872	1872	1872	

\* для груп спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності

#### 1.4. Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів

Кіберспорту притаманні принципи системності, циклічності, поступовості. Це обумовлює побудову навчально-тренувального процесу в багаторічному аспекті та протягом року. Багаторічна підготовка вихованців має специфічний розподіл на етапи, який частково збігається з встановленими етапами багаторічного вдосконалення:

- початкової підготовки (10-11 років);
- базової підготовки (12-15);
- спеціалізованої підготовки (16-18);
- підготовки до вищих спортивних досягнень (19 і старші);
- максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- збереження високої спортивної майстерності.

Етап початкової підготовки. Завданнями цього етапу є навчання техніці та тактиці кіберспортивних дисциплін, техніці різних допоміжних та спеціально-підготовчих вправ, зміцнення здоров'я вихованців шляхом популяризації здорового способу життя, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків на рівні фізичного розвитку, виховання дисциплінованості, цілеспрямованості та працездатності.

На етапі початкової підготовки не можуть плануватися навчально-тренувальні заняття зі значними фізичними та психічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу.

В технічному удосконаленні слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ. Рухові навички у юних вихованців мають формуватися паралельно з розвитком фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в обраній дисципліні виду спорту.

Навчально-тренувальні заняття на цьому етапі зазвичай мають проводитися не частіше ніж 2–3 рази на тиждень, тривалість кожного з них

має бути до 90 хвилин. Процес навчання має проходити концентровано, без великих пауз, тобто перерва між заняттями не має перевищувати трьох днів. Навчання кожній технічній дії або комплексу дій необхідно проводити протягом 15–25 занять (30–35 хв у кожному).

Практична гра з кіберспортивних дисциплін планується в необтяжливих для вихованців цього віку формах змагань («легкі» ігри з однолітками, індивідуальні змагання, участь у вікторинах, конкурсах та інших подібних заходах).

Контроль на етапі початкової підготовки використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань. Він має бути комплексним, проводиться регулярно і своєчасно, ґрунтуватися на об'єктивних і кількісних критеріях. Контроль ефективності технічної підготовки здійснюється зазвичай тренером-викладачем з оцінювання виконання обов'язкової програми, в ході здачі нормативів на проміжних етапах навчання.

Контроль за ефективністю фізичної підготовки проводиться за допомогою спеціальних контрольних нормативів роками навчання, які представлені тестами, що характеризують рівень розвитку фізичних якостей.

Етапи базової підготовки. Основними завданнями підготовки на цьому етапі є вивчення базових принципів комп'ютерної грамотності, фундаментальна спеціальна підготовка роботи за комп'ютером, опанування спеціальними технічними знаннями та тактичними прийомами відповідно до обраної дисципліни виду спорту, різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я вихованців, усунення недоліків на рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу. Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу вихованців до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

Здійснюється практична гра в необтяжливих для вихованців цього віку формах змагань.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з невеликим обсягом спеціальних вправ сприятливіша для подальшого інтелектуального, тактичного та



спортивного вдосконалення, аніж спеціалізоване навчально-тренувальне заняття.

Технічне вдосконалення будується на різноманітному матеріалі в залежності від обраних кіберспортивних дисциплін. Вихованець повинен добре освоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ, особливості індивідуальної та командної взаємодії та обрання та вивчення ігрової ролі в залежності від обраної дисципліни виду спорту. Такий підхід у результаті формує здібності до швидкого освоєння техніки, надалі забезпечує вихованцю уміння варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань, психологічного та функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності.

Особливу увагу необхідно звертати на розвиток різних форм прояву швидкісних якостей (швидкості реакції, швидкості обробки інформації, психологічна витримка тощо), а також координаційних та комунікаційних здібностей.

У наступних роках базової підготовки та початку спеціалізованої підготовки навчально-тренувальний процес стає більш спрямованим на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей вихованців на наступному етапі; створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості, формування стійкої мотивації до досягнення високої спортивної майстерності як індивідуально, так і у складі команди.

*Основне завдання цього етапу полягає в забезпеченні досконалого і варіативного володіння раціональною технікою і тактикою в ускладнених умовах, її індивідуалізацію.*

Питома вага спеціальної підготовки постійно зростає шляхом збільшення часу на виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ.

Паралельно збільшується сумарний обсяг роботи та її інтенсивність. Суттєво збільшується кількість змагальних навчально-тренувальних занять та відповідних турнірів. Засоби навчально-тренувального процесу за формою і

змістом наближаються до змагальних умов в дисциплінах, у яких спеціалізується вихованець.

На цьому етапі приділяється увага засвоєнню навичок аналізу, методів самостійної та командної роботи над удосконаленням практичної майстерності, поглибленню теоретичних знань; засвоєнню знань і навичок з суддівства.

Етап підготовки до вищих спортивних досягнень. На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів в кіберспортивних дисциплінах, обраних для поглибленої спеціалізації. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсягу навчально-тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика.

Основними завданнями виступають: подальше удосконалення спеціальної підготовленості в кіберспортивних дисциплінах, поглиблення теоретичних знань, участь у змаганнях, аналітична робота, досягнення високого рівня психологічно-вольової та фізичної підготовленості.

Сумарні величини обсягу й інтенсивності навчально-тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять в тижневих мікроциклах може досягти 15–20 разів і більше, різко зростають практика змагання й обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На цьому етапі знаходяться можливості для подальшого підвищення майстерності й зростання спортивних результатів. Основною особливістю підготовки вихованців є підвищення результативності завдяки якісним сторонам системи спортивної підготовки. Обсяги навчально-тренувальної роботи та змагальної діяльності або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної підготовки, або можуть варіювати в більший чи менший бік на 5–10 %.

В командних дисциплінах суттєвий відсоток навантаження планується на роботу в команді. Особлива увага має бути спрямована на знаходження

резервів у сфері тактичної й психологічної підготовленості, тобто в тих сторонах майстерності, результативність яких багато в чому визначається досвідом вихованця, знанням сильних і слабких сторін основних суперників, що особливо важливо в кіберспорті.

Етап збереження вищої спортивної майстерності. Підготовка на цьому етапі характеризується суто індивідуальним підходом відповідно до особливостей вихованця, його сильних і слабких сторін, виявити найбільш ефективні методи та засоби підготовки, варіанти планування навчально-тренувального навантаження, що дає можливість підвищити ефективність і якість навчально-тренувального процесу.

Зниження функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, обумовлене як природними віковими змінами систем і органів, так і високим рівнем навантажень на попередніх етапах багаторічного навчально-тренувального процесу. Це вимагає знаходження індивідуальних резервів зростання майстерності, здатних нейтралізувати дію вказаних негативних чинників.

Для етапу збереження досягнень характерне прагнення зберегти раніше досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму у разі колишнього або навіть меншого обсягу навчально-тренувальної роботи.

Одночасна велика увага приділяється вдосконаленню технічної та тактичної майстерності, підвищенню психологічної готовності, усуненню власних недоліків на рівні ігрової майстерності в обраній дисципліні.

Одним з найважливіших чинників підтримки спортивних досягнень виступає тактична зрілість, що прямо залежна від змагального досвіду вихованця.

Слід врахувати, що вихованці, які знаходяться на цьому етапі багаторічної підготовки, добре адаптовані до найрізноманітніших засобів навчально-тренувальної дії. Зазвичай варіантами планування навчально-тренувального процесу, що раніше застосовувалися, методами і засобами не вдається досягти не тільки прогресу, а й утримати спортивні

результати на колишньому рівні. Тому на цьому етапі, як ніколи раніше, слід прагнути до розширення методів навчально-тренувального процесу, вивчення досвіду та ігрової практики кіберспортсменів інших країн, застосування новітніх вправ та вивчення нових прийомів та якостей ігрових персонажів після планових оновлень видавцем обраної дисципліни, що ще не використовувалися, нових, неспецифічних засобів, що стимулюють процеси підвищення ефективності та самовдосконалення. Розв'язанню цієї задачі можуть також сприяти істотні коливання навчально-тренувального навантаження. Наприклад, на тлі загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може стати планування ударних мікро- і мезоциклів з виключно високим навчально-тренувальним навантаженням.

Залежно від етапу багаторічного навчально-тренувального процесу роль змагальної діяльності суттєво змінюється. На початкових етапах плануються зазвичай підготовчі й контрольні змагання. Зі зростанням кваліфікації вихованців кількість змагань збільшується, у змагальну практику вводяться регіональні, відбіркові та головні змагання.

Кількість змагань залежить від індивідуальних можливостей вихованця та тактики команди.

### **1.5. Побудова навчально-тренувального процесу на основі періодизації**

У системі підготовки вихованців багаторічну підготовку визначають як сполучення відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів, зміст яких залежить від завдань підготовки й характеризується порядком взаємозв'язку елементів навчально-тренувального процесу, співвідношенням параметрів навчально-тренувальних навантажень і послідовністю різних ланок навчально-тренувального процесу. Залежно від часу, в межах якого проходить навчально-тренувальний процес, доцільно виділяти його макроструктуру (макроцикли та періоди підготовки), мезоструктуру



(мезоцикли підготовки) та мікроструктуру (мікроцикли підготовки), в які об'єднуються окремі навчально-тренувальні заняття.

Побудова навчально-тренувального процесу залежать від: структури змагальної діяльності (кількості змагань, часу проведення головних змагань, форми проведення змагань), закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності, індивідуальних особливостей організму вихованців, темпів зростання їхньої спортивної майстерності, віку, в якому вихованець почав займатися спортом і коли приступив до спеціальних тренувань, змісту навчально-тренувального процесу (засобів і методів, динаміки навантажень, застосування додаткових чинників).

Оптимізація структури багаторічної підготовки в кіберспорті пов'язана з урахуванням і дотриманням таких організаційно-методичних положень:

- критерієм ефективності багаторічної підготовки є найвищий спортивний результат, досягнутий в оптимальних вікових межах. Це забезпечується завдяки дотриманню принципу поступовості застосування навчально-тренувальних і змагальних навантажень, особливо в заняттях з дітьми та підлітками. Всебічна підготовленість вихованця підвищується лише за умови врахування індивідуальних можливостей вихованців в ході планування навчально-тренувальних і змагальних навантажень на всіх етапах багаторічного процесу підготовки;
- цільова спрямованість до вищої спортивної майстерності всіх вікових груп протягом всіх етапів підготовки;
- досягнення оптимального співвідношення різних сторін підготовленості вихованця в процесі багаторічної підготовки;
- зростання обсягу засобів загальної та спеціальної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється: збільшується питома вага засобів спеціальної підготовки та відповідно зменшується – загальної підготовки;
- одночасний розвиток інтелектуальних, аналітичних, фізичних та



швидкісних якостей вихованця на всіх етапах багаторічної підготовки, переважний розвиток окремих якостей у вікові періоди, які є найбільш прихильними для цього.

Основні педагогічні завдання послідовно розв'язуються в річних і піврічних макроциклах. Кожний макроцикл поділяють на мезоцикли, які складаються з кількох мікроциклів.

Структура річного макроциклу має свої особливості. Кожен з періодів будується на основі запланованих мезо- та мікроциклів: базових, відновлювальних, перехідних, змагальних.

Чергування в мезоциклі мікроциклів різних типів сприяє підвищенню тренуваності та дозволяє уникнути перевтомлення вихованців.

Макроструктура підготовки вихованців складається з послідовно організованих річних періодів підготовки, підґрунтям яких є відносно самостійні структурні утворення (макроцикли), всі елементи яких об'єднані спільним педагогічним завданням – досягнення конкретного стану підготовленості вихованця, що забезпечить успішний виступ у головних змаганнях.

У річному циклі підготовки вихованців виділяють три періоди – підготовчий, змагальний та перехідний.

У підготовчому періоді закладається база для успішної підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяють на два етапи – загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді відбувається подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна підготовка, безпосередня підготовка та участь у головних змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психологічного стану вихованця після навчально-тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що спрямовані на підготовку до наступного макроциклу.

Структура підготовки впродовж року обумовлюється головним завданням, рішенню якого присвячена підготовка на цьому етапі багаторічного вдосконалення.

Мезоцикл – відносно цілісний етап навчально-тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів.

Побудова навчально-тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати навчально-тренувальний процес відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних способів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти необхідної послідовності в розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

Мікроцикл – серія занять, що проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне розв'язання завдань, що стоять на відповідному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коліватися від 3–4 до 10–14 днів.

Розрізняють такі типи мікроциклів: втягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні.

Основною формою організації роботи з вихованцями у ДЮСШ та найменшою структурною одиницею навчально-тренувального процесу є заняття. Навчально-тренувальні заняття складаються з трьох частин, чітко регламентованих за часом залежно від групи підготовки.

Крім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом, вихованці можуть отримувати домашні завдання від тренера-викладача з метою вдосконалення окремих елементів і розвитку потрібних якостей. Сумарна тривалість занять в один день не може перевищувати шести навчальних годин.

## 1.6. Структура і зміст спортивного відбору

Спортивний відбір у кіберспорті розглядають як комплекс заходів, спрямованих на пошук та визначення обдарованих дітей та підлітків до занять цим видом спорту. Відбір здібних до високих спортивних досягнень у кіберспорті осіб здійснюється систематично протягом всієї багаторічної підготовки від новачка до спортсмена високого класу.

У процесі первинного відбору визначають придатність дітей та підлітків до спортивного вдосконалення в кіберспорті шляхом виявлення їх задатків, які є підґрунтям розвитку здібностей, оцінюють ступінь їхньої реакції, уваги. Наприкінці I етапу відбору проводиться контрольне тестування.

У ході відбору перевага віддається хлопчикам та дівчатам, які виявили здібності до швидкісних проявів та координації. Навчальні групи комплектуються з урахуванням віку, підготовленості вихованців.

На етапі попереднього відбору основним критерієм оцінки перспективності вихованця є наявність у нього здібностей до ефективного спортивного удосконалення. На цьому етапі оцінюються морфологічні, функціональні та психологічні особливості вихованців, їхні адаптаційні можливості, реакції на навчально-тренувальні та змагальні навантаження, здібності до опанування техніки та тактики обраної кіберспортивної дисципліни.

Визначається мотивація до подальшого вдосконалення, ініціативність, комунікативність вихованців, взаємодії, концентрація уваги в процесі навчальних занять.

Проміжний етап відбору спрямований на визначення потенціалу кіберспортсменів та перспектив здобуття високих результатів у обраній дисципліні виду спорту. Оцінюються рівень техніко-тактичної підготовленості; психологічні характеристики, функціональні можливості, стан здоров'я, наявність травм та хронічних захворювань, що можуть завадити подальшому розвитку майстерності кіберспортсмена, спортивні результати. На цьому етапі застосовують педагогічні, психофізіологічні, та

психологічні методи з метою визначення ступеня підготовленості виконавців. Одним з головних показників, які свідчать щодо здатності вихованця до значного прогресу, є всебічна технічна та тактична обізнаність.

Групи комплектуються відповідно до вікових, нормативних і кваліфікаційних вимог.

### 1.7. Вікові особливості спортивної підготовки з кіберспорту

Таблиця 2

#### Вікові особливості вихованців

Вік, роки	Вікові особливості	Методика навчання і тренування
10-12	Відбуваються істотні зміни рухових функцій. За багатьма параметрами вони досягають дуже високого рівня, що створює найсприятливіші передумови для навчання і розвитку фізичних якостей	Раціональне планування навантажень без використання великих обсягів роботи та максимальної інтенсивності.
	Значного розвитку досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слова набувають все більшого значення	У навчально-тренувальному процесі словесні методи набувають більшої значущості.
12-13	Маса тіла юних спортсменів збільшується в основному за рахунок не жирового компонента	Постійне збільшення навчально-тренувальної роботи
13-15	Спостерігається прискорене зростання довжини й ваги тіла, відбувається формування постави. У окремих дітей максимальна швидкість росту в рік може досягати 8-10 см у хлопців і 7-9 см - у дівчат. Пік швидкості приросту маси тіла у хлопчиків (5,5-6,5 кг), на цьому тлі різко зростає ймовірність травм м'язів, хряща, зв'язок, сухожилля, кісток.	У цьому періоді акцент роблять на відновлювальних вправах орієнтованих на поліпшення еластичності суглобів верхніх кінцівок та вправи на формування правильної постави, здійснення контролю над загальним фізичним станом після тривалих навчально-тренувальних занять. Активізація роботи з розвитку спеціальних тактичних фізичних якостей, особливо гнучкості, спритності, швидкості прийняття рішень.
	Інтенсивний розвиток кісткової тканини відбувається в пубертатний період як у хлопчиків, так і у дівчат, проте у хлопчиків	



	цей процес протікає більш інтенсивно.	
	Здійснюється перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних якостей	Виконання вправ для зміцнення м'язів хребтового та поперекового відділу, вправи на поліпшення кровообігу в області нижніх кінцівок. Засвоєння нових та складних тактичних навичок, розвиток швидкісних якостей
	Нерівномірність у розвитку серцево-судинної системи призводить до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкого стомлення	Індивідуальне дозування навантаження, планування повноцінного відпочинку і відновлення, регулярне здійснення контролю за самопочуттям
	У поведінці відзначається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто є не адекватними до показників, що їх викликали	Робота над процесами гальмування, переходу з одного функціонального стану до іншого. Створення спокійної атмосфери навчально-тренувальної роботи
16-17	Оптимальний рівень функціонування кардіореспіраторної системи	Збільшення обсягу вправ із загальної фізичної підготовки та навчально-тренувальної роботи з урахуванням показників кардіореспіраторної системи та аеробної спрямованості
	Схильність до освоєння великого обсягу роботи аеробної спрямованості, орієнтованої на досягнення максимально доступного рівня адаптаційних реакцій	
18-19	Період завершення фізичного й психічного дозрівання, соціальної готовності до продуктивної праці і відповідальності	Збільшення обсягу навантаження з урахуванням індивідуальних та командних показників. Психологічна підготовка вихованців до участі у змаганнях. Урахування морфологічних та психофізіологічних змін в організмі вихованців
	Формування суглобів і суглобових поверхонь в основному завершується	
	Анатомічний поперечник м'язів досягає показників дорослої людини, припиняється збільшення їх маси	



19-22	Закінчення формування організму	Підтримка фізичного стану вихованця шляхом системних фізичних навантажень та підтримка пікової ігрової форми вихованця, шляхом помірної участі у регіональних турнірах та активної участі у відбіркових турнірах, з подальшою підготовкою до головних стартів.
-------	---------------------------------	--

Під час планування підготовки слід орієнтуватися на вікові зміни, які проявляються в зростанні, дозріванні та розвитку організму, сенситивні періоди розвитку фізичних якостей. Процес біологічного дозрівання людини охоплює тривалий період, коли завершується ріст тіла, відбувається остаточне формування кістяка і внутрішніх органів.

### **1.8. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок**

Загальні основи спортивного тренування подібні як для чоловіків, так і для жінок. Однак деякі чинники, наприклад соціально-психологічні, специфіка організму жінок, обумовлюють особливий підхід до їхнього навчально-тренувального процесу.

Соціально-психологічний аспект відіграє провідну роль у визначенні притаманних жінці особливостей. Жінкам властива більша емоційність, підвищена чутливість; частіше спостерігається непередбачувана реакція на змагання. Біологічні функції організму спортсменок тісно пов'язані з психологічними чинниками.

Специфічні особливості жіночого організму визначаються самою його природою. Проявляються вони у фізичному розвитку, будові тіла та прояві основних фізичних і психофізіологічних якостей – сили, швидкості, витривалості, координації, загальної працездатності тощо, а також в особливостях функціонування нервової, ендокринної та інших систем.

Організм жінки має анатомо-фізіологічні особливості, які необхідно

враховувати під час проведення навчально-тренувальних занять.

Здібності до координації рухів допомагають жінкам швидше, ніж чоловікам, опанувати технікою фізичних вправ, виконувати рухи м'яко, з досить великою амплітудою. У зв'язку з цим дуже важливо поєднувати навчання техніці із загальною фізичною підготовкою. При цьому особливо корисні вправи, що підводять до вивчення техніки та зміцнюють організм фізично.

Проведення навчально-тренувальних занять з жінками вимагає від тренера-викладача великого педагогічного такту, уваги, умілого застосування оцінки успіхів, строгого індивідуального підходу та контроль за психоемоційним станом вихованок.

Особливо важливе значення в навчально-тренувальному процесі жінок мають лікарський і педагогічний контроль, а також самоконтроль. Всі ці види контролю дозволяють не тільки своєчасно виявити які-небудь патологічні явища в організмі вихованок, а й стежити за раціональністю планування і проведення навчально-тренувальних занять.

## **2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

### **2.1. Комплектування та наповнення груп**

Початок навчального року для всіх вихованців, у тому числі щойно зарахованих, відділень з кіберспорту, встановлюється щорічно з 1 вересня й триває до 30 червня. Навчальні групи комплектуються з урахуванням віку і рівня підготовленості вихованців.

Переведення вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл з групи в групу здійснюється відповідно до наказу керівника ДЮСШ на підставі виконаних вихованцями контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки, досягнутих результатів в опануванні обраних дисциплін під час

ігрової підготовки та з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я.

Вихованців розподіляють на навчальні групи з урахуванням віку та обраної дисципліни виду спорту. Для кожної групи визначаються наповнення та режим навчально-тренувальної роботи (табл. 3).

Відповідно до структури багаторічної підготовки в кіберспорті у спортивних школах комплектуються наступні навчальні групи: початкової підготовки (ГПП), базової (ГБП), спеціалізованої (ГСП) підготовки; підготовки до вищих досягнень (ГПВД); Зарахування до суб'єктів дитячо-юнацького та резервного спорту здійснюється на підставі заяви батьків або осіб, що їх замінюють, медичного висновку лікаря поліклініки за місцем проживання або лікаря загальноосвітнього навчального закладу щодо відсутності медичних протипоказань для занять.

Навчальні групи у ДЮСШ комплектуються з урахуванням віку і рівня підготовки вихованців (табл. 3).

Таблиця 3

**Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах**

Рік навчання	Мінімальний вік для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної підготовки
<i>Групи початкової підготовки</i>				
1	10	15	6	Виконання перевідних нормативів з ЗФП та ігрової підготовки
Більше 1	11	15	8	Виконання перевідних нормативів з ЗФП та ігрової підготовки
<i>Групи базової підготовки</i>				

1	12	10	12	Виконання перевідних нормативів з ігрової підготовки
2	13	10	14	
3	14	10	18	
Більше 3	15	10	20	
<i>Групи спеціалізованої підготовки*</i>				
1	16	8	24	Виконання перевідних нормативів з ігрової підготовки
2	17	8	26	
Більше 2	18	8	28	
<i>Групи підготовки до вищої спортивної майстерності*</i>				
Увесь термін	19 і старші	5	32	Виконання перевідних нормативів з ігрової підготовки

Примітка: \* За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу національної збірної команди України з кіберспорту, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин

## 2.2. Засади організаційно-навчального процесу

Організація процесу спортивної підготовки спортсменів з кіберспорту передбачає створення необхідних умов для проведення занять й вирішення завдань навчання або тренування, а саме: матеріально-технічне забезпечення; вибір місця занять; забезпечення заходів безпеки, попередження травм, захворювань і нещасних випадків.

**Матеріально-технічне забезпечення.** Від якості, повноти оснащення та технічних характеристик інвентарю значною мірою залежить успішність проведення занять.

Правилами змагань визначені технічні та інші параметри місця проведення змагань:

1. Навчально-тренувальний процес здійснюється в спеціально облаштованих класах чи приміщеннях. Заняття проводяться офлайн та онлайн, змагання мають проводитися онлайн на спеціалізованих веб ресурсах або, в разі проведення ЛАН змагань, на спеціалізованих об'єктах або майданчиках, підготовлених для проведення запланованих спортивних



змагань (під ЛАН (LAN) розуміється формат проведення змагань, де учасники змагань знаходяться на спеціально обладнаних майданчиках в одному або суміжних приміщеннях).

Об'єктами для проведення навчально-тренувальних занять та ЛАН змагань з кіберспорту можуть бути кіберспортивні клуби, арени та подібні об'єкти, якщо спортивні та інші об'єкти відповідають вимогам, встановленим Федерацією.

Відповідно до Правил спортивних змагань з кіберспорту (електронного спорту), затвердженими Міністерством молоді та спорту України та розроблених відповідно до правил Міжнародної Федерації Кіберспорту (IESF) визначені вимоги до обладнання на місці проведення змагань, технічні та метрологічні характеристики спортивного та суддівського обладнання та інвентарю відповідно до статусу (категорії) змагань:

1. Федерація визначає вимоги до місця проведення змагань, необхідного інвентарю в залежності від статусу (категорії) змагань відповідним документом.

2. Місце проведення ЛАН змагань має бути обладнане інвентарем, склад та характеристики якого, відповідно до Правил, визначаються дисципліною або видом програми змагань (відеогрою, що використовується).

3. Місце проведення ЛАН змагань має бути обладнане індивідуальними ігровими місцями, що відповідають вимогам Правил.

4. Розміри меблів індивідуального ігрового місця, обладнаного персональним комп'ютером:

1) стіл: ширина не менш ніж 800 мм (одне ігрове місце), глибина, не менш ніж 650 мм, висота - від 700 до 800 мм;

2) стілець / крісло: з сидінням на 200-300 мм нижче рівня столу (рекомендується з можливістю регулювання висоти).

5. В разі проведення ЛАН змагань з використанням ігрової приставки (один монітор для обох сторін), висота столу підбирається так, щоб центр дисплея знаходився на висоті 1000-1200 мм.



6. Для проведення ЛАН змагань рекомендується обладнати робоче місце для суддівської бригади.

4. До обладнання робочого місця судді виносяться:

- 1) стіл;
- 2) стілець;
- 3) монітор;
- 4) комп'ютер з пристроями введення та виведення;
- 5) швидкісне підключення до мережі Інтернет.

Приміщення, де проходять навчально-тренувальні заняття та змагання має бути добре освітленим, провітрюваним та відповідати положенню про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025.

Кожному гравцю має бути виділене окреме сидяче місце та ігрове обладнання (комп'ютер, гарнітура та інше периферійне обладнання), яке за технічними показниками має відповідати вимогам кіберспортивної дисципліни (гри).

Для всіх учасників ігрове обладнання має бути однаковим або мати рівноцінні технічні характеристики. Гравці можуть використовувати власне периферійне обладнання або гарнітуру, але лише після огляду такого обладнання та/або гарнітури суддею та лише з його дозволу.

Ігрові комп'ютери та технічні пристрої за параметрами продуктивності мають відповідати рекомендованим мінімальним вимогам, зазначеним виробниками (розповсюджувачами, правовласниками) дисциплін, а також бути укомплектовані усіма необхідними для проведення спортивного змагання пристроями введення / виведення.

Розмір моніторів персональних комп'ютерів, що використовуються для змагань, становить не менше 21 дюйму за діагоналлю. В ході проведення змагань з використанням ігрових пристроїв (один монітор для обох команд),

розмір монітора має бути не менше 21-24 дюймів по діагоналі. Параметр часу відгуку монітора (GtoG) складає не більше 5 мілісекунд.

Відповідно до «Положення про змагання IESF» передбачена специфікація ПК для Чемпіонату Світу: LCD LED монітор має бути в межах 21 ~ 24 дюймів, GtoG – менше ніж 5 мс, з частотою оновлення від 144Hz, панель має бути TN або IPS. Широкий монітор має підтримувати розмір звичайного монітора. GtoG (сірий на сірий): час зміни між сірим (10%) і сірим (90%).

В таблиці 4 представлені технічні характеристики персональних комп'ютерів, що використовуються у навчально-тренувальному процесі (мінімальні вимоги).

Таблиця 4

**Мінімальні допустимі вимоги технічних характеристик  
персональних комп'ютерів**

Обладнання	Специфікація
ЦП (CPU)	класу Intel Core i7, 6 покоління, з частотою 3Ghz
Материнська плата (Motherboard)	CPU Home Type
Відеокарта (Video Card)	GeForce GTX 970 чи продуктивніші
Оперативна пам'ять (RAM)	DDR4 PC4-17000 16Gb
Апаратне забезпечення (Hardware)	Системний блок
CD-ROM	DVD 16X/CD 48X or higher
Жорсткий диск (Storage)	SSD SATA3 (6Gb/s)
Потужність блока живлення (Power)	600 Вт

Технічні характеристики програмного забезпечення, встановленого на ПК гравців, такі:

- на ПК, що використовуються для проведення змагань, не може бути встановлена жодна програма, окрім необхідних для матчів, таких як операційна система, інструменти, що обробляють мультимедійні завдання відеоігор, драйвери обладнання тощо;
- прийнятні операційні системи: Windows 10 або новіша версія, 64-бітна версія Professional або Enterprise;
- ОС, всі необхідні інструменти та драйвери повинні містити всі необхідні оновлення. Автоматичне або ручне оновлення слід вимкнути (за винятком відеоігор);
- комплект програмного забезпечення повинен бути однаковим на всіх ПК гравців.

Для інших змагань відповідно до апаратних та програмних дисциплін на ігрові комп'ютери чи ігрові консолі встановлюється чи вже встановлена виробником відповідна операційна система, програмне забезпечення, яке необхідно для проведення змагань, а також пристроїв, необхідних для спілкування спортсменів, пристроїв введення / виведення та інших технічних засобів.

При проведенні змагань з використанням відеоігор з виділеними серверами організатор змагань гарантує установку і безперебійну роботу локального серверного обладнання проведення змагань з відповідною конфігурацією, враховуючи кількість учасників.

Технічні засоби спортсмена становлять пристрої введення і виведення, керуючі програми до них (драйвери), які налаштовують роботу пристроїв введення та відображення ігрового процесу на пристроях виводу, конфігураційні файли.

Стандарти інтерфейсів підключення пристроїв учасників вказуються в регламенті змагань або визначаються платформою ігрового програмного забезпечення. Спортсмен самостійно забезпечує сумісність своїх пристроїв введення і виведення з обладнанням майданчика, якщо це дозволено регламентом змагань та за погодженням з головним суддею змагань.

Забезпечення заходів безпеки. Під час навчально-тренувальних занять відповідальність за безпеку покладається на тренерсько-викладацький склад. До основних заходів безпеки відносяться:

- інструктаж вихованців з техніки безпеки під час тренувань та змагань;
- чітке визначення часу, місця та завдань тренування.

Складовими організації занять є:

- підготовка до занять;
- комплектування груп;
- визначення типу та форм проведення занять;
- контроль та облік виконаної роботи.

Основною формою проведення навчально-тренувального процесу є групові та індивідуальні заняття.

Заняття мають виховний характер і провадитися за однією системою. Види занять зумовлюються жанром кіберспортивної дисципліни, віком та контингентом учнів, поставленими завданнями (спрямованістю) та умовами проведення. Залежно від характеру поставлених завдань можна виділити наступні типи тренувальних занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні.

Навчальні заняття передбачають засвоєння вихованцями нового матеріалу, який може бути присвячений засвоєнню базових принципів роботи з ПК, основних онлайн ресурсів, що використовуються в кіберспорті, нових елементів техніки, тактики або/чи стратегії, підвищенню ефективності контролю чи управління руховими навичками та роботі з пристроями введення і виведення. Вони використовуються на ранніх етапах багаторічної підготовки, коли розв'язується велика кількість завдань, що пов'язані із навчанням.

Тренувальні заняття спрямовані на розвиток різних видів підготовки. У цих заняттях багаторазово повторюється якісно засвоєні навички, а також тактично-стратегічні прийоми. Залежно від змісту вони можуть носити вибіркової чи комплексний характер із різними за величиною тренувальними



навантаженнями.

Навчально-тренувальні заняття мають проміжний тип занять між суто навчальними та тренувальними. На них спортсмени поєднують засвоєння нового матеріалу із його закріпленням. Такий тип занять широко використовують на другому етапі багаторічної підготовки.

Відновлювальні заняття характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи, її різноманітністю та емоційністю, із широким використанням ігрової форми заняття. Їхнє основне завдання — стимулювання відновлювальних процесів після перенесених великих фізичних та психоемоційних навантажень у попередніх заняттях.

Модельні заняття є важливою формою інтегральної підготовки вихованців до головних змагань. Програма таких занять максимально наближена до програми змагань. Вони проводяться зазвичай в передзмагальних мезоциклах під час безпосередньої підготовки до змагань з високим рівнем технічної, тактичної та психологічної підготовленості.

Контрольні заняття передбачають розв'язання завдань контролю за ефективністю процесу підготовки. Залежно від змісту вони можуть оцінювати ефективність технічної, тактичної та психологічної видів підготовки кіберспортсменів.

Додатковими видами занять є: перегляд і аналіз відеоматеріалів з міжнародних турнірів та чемпіонатів, вивчення тактики та стратегії гри, статистики та даних команд-суперників, вивчення та аналіз ролей та виступів спортсменів у складі цих команд, тренерська та суддівська практика; участь у регіональних та національних змаганнях.

Заняття складається з трьох частин: підготовча, основна та заключна.

Термін здачі контрольних нормативів визначається і затверджується наказом керівника ДЮСШ. Вихованці, які не виконали вимоги зі спортивної підготовленості та нормативи для зарахування на наступний навчальний рік (або до наступної групи) можуть продовжити навчання повторно на тому ж етапі, але не більше ніж два-три роки поспіль.



### 2.3. Планування навчально – тренувального процесу вихованців

Одним з важливих заходів підготовки до занять є планування навчально-тренувальної роботи. У роботі використовують такі види планування: перспективне (комплексні програми багаторічної підготовки на 4 і більше років); річне (план підготовки на рік, в якому зазначено обсяг навантаження за видами підготовки та враховуючи особливості обраної дисципліни виду спорту, календар змагань, термін навчально-тренувальних зборів, медичні обстеження, контрольні тренування); оперативне (робочий план на період, етап, мезоцикл підготовки); поточне (на підставі робочого плану складаються плани тижневого навчально-тренувального циклу, окремого навчально-тренувального заняття). Планування навчально-тренувального навантаження відбувається на підставі загальних обсягів роботи за видами підготовки та враховуючи особливості обраної дисципліни.

Планування теоретичних і практичних занять вихованців ДЮСШ, розподіл навчального матеріалу здійснюються на підставі таких нормативних документів: навчального плану, навчальної програми та графіка проходження навчального плану.

Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні заняття. На теоретичних заняттях вихованці набувають знань із загальної комп'ютерної грамотності, обраних дисциплін виду спорту, стратегії та тактики, аналітики, комп'ютерної гігієни та протидії кібербулінгу в мережі інтернет, лікарського контролю, методики навчання та тренування в обсязі, необхідному кіберспортсменам. Практичні заняття складаються з таких розділів: технічна, тактична, психологічна, фізична та ігрова підготовка, суддівська практика, виконання контрольних нормативів.

Під час планування програмного матеріалу для практичних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду підготовки, рівня

загальної та спеціальної підготовленості, обраної дисципліни, віку вихованців. Планування навчально-тренувальних занять для початківців має бути спрямоване на всебічний розвиток вихованців, вивчення та закріплення технічних елементів, удосконалення рухових навичок.

#### **2.4. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи**

Контроль – педагогічний та медичний – передбачає систематичні спостереження за вихованцями, збирання, обробку та аналіз даних про проведення навчально-тренувальних занять, аналіз результатів, які демонструють вихованці на тренуваннях чи змаганнях. На підставі зібраних даних визначають ступінь ефективності застосування засобів і методів навчально-тренувальних занять. Основними документами планування, контролю та обліку роботи ДЮСШ є:

- положення чи статут;
- штатний розклад робітників ;
- списки вихованців груп, які займаються кіберспортом, затверджені наказом керівника організації;
- особисті картки вихованців;
- книга обліку наказів по ДЮСШ;
- річні плани навчально-тренувальних занять для навчальних груп;
- плани тренувань на місяць (мезоцикли);
- тижневі плани тренувань (мікроцикли);
- індивідуальні плани підготовки (для груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності);
- особисті картки тренерів-викладачів;
- таблиць обліку робочого часу тренерів-викладачів (щомісячний);
- розклад навчальних занять, затверджений керівником закладу;
- документи бухгалтерського обліку, статистики та бухгалтерської звітності.

Щорічно ДЮСШ надає звіт відповідному органу управління з питань фізичної культури та спорту державної адміністрації.

ПОГОДЖЕНО

Виконавчий директор  
ГО “ВО”Федерація кіберспорту  
(електронного спорту) України”



Антон МАРКЕЛОВ



### Список використаних джерел

1. Альтер Дж. Наука о гибкости. – К.: Олімпійська література, 2001. – 420 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебн. для студентов вузов физ. культ. и факультетов физ. воспит. в высш. учебн. зав. – К.: Олімпійська література, 2002. – 296 с.
3. Воронова В.І. Психологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2007. – 271 с.
4. Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 11, ст. 102) {Із змінами, внесеними згідно із Законами № 2581-VIII від 02.10.2018, ВВР, 2018, № 46, ст. 371 № 524-IX від 04.03.2020}. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1835-19#Text>
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст. 80) зі змінами та доповненнями. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
6. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту: [навч.–метод. посіб.] / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, Л. М. Гуніна, В. П. Карленко [та ін.]; за заг. ред. О. А. Шинкарук. — К.: Олімп. л–ра, 2009. — 147 с.
7. Наказ Держмолодьспорту від 11.07.2012 р. № 3022 «Про навчальні програми з видів спорту для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю». Режим доступу: <http://document.ua/pro-navchalni-programi-z-vidiv-sportu-dlja-specializovanih-n-doc105395.html>
8. Наказ Мінмолодьспорту від 17.01.2015 р. № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15>
9. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. – Постанова Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 р. № 993. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF>
10. Положення про Єдину спортивну класифікацію України, 2013. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1861-13#n14>
11. Правила спортивних змагань з кіберспорту. 2021. Режим доступу: [https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla\\_zmagan/2020/pravila-kibersport.pdf](https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2020/pravila-kibersport.pdf)
12. Спортивная медицина /Под. общ. ред. Р.Джексона. – К.: Олімпійська література, 2003. – 384 с.
13. Спортивные травмы /Под. общ. ред. П.А. Фх. Ренстрема. – К.: Олімпійська література, 2002. – 378 с.
14. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / О. А. Шинкарук, С. О. Павлюк, Є. М. Свіргунець, В. В. Флерчук. - Хмельницький : ХНУ, 2011. - 144 с.
15. Фармакологія спорту /Под общ. ред. С.А. Олейника, Л.Н. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы – К.: Олімпійська література, 2010. – 640 с.

16. Електронний ресурс ГО “ВО “Федерація кіберспорту (електронного спорту) України”. Офіційний сайт: <https://uesf.org.ua/>.



## ЗМІСТ

	ВСТУП.....	ст. 3
<b>1.</b>	<b>СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В КІБЕРСПОРТІ...</b>	<b>ст. 4</b>
<b>1.1</b>	Загальна характеристика спортивної підготовки в кіберспорті....	ст. 4
<b>1.2</b>	Мета й завдання підготовки в кіберспорті.....	ст. 6
<b>1.3</b>	Зміст видів підготовки.....	ст. 7
<b>1.4</b>	Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів.....	ст. 17
<b>1.5</b>	Побудова навчально-тренувального процесу на основі періодизації.....	ст. 22
<b>1.6</b>	Структура і зміст спортивного відбору.....	ст. 26
<b>1.7</b>	Вікові особливості спортивної підготовки в кіберспорті.....	ст. 27
<b>1.8</b>	Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок	ст. 29
<b>2.</b>	<b>ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ</b>	<b>ст. 30</b>
<b>2.1</b>	Комплектування та наповнення груп.....	ст. 30
<b>2.2</b>	Засади організаційно-навчального процесу.....	ст. 32
<b>2.3</b>	Планування навчально – тренувального процесу вихованців.....	ст. 39
<b>2.4</b>	Контроль та облік навчально-тренувальної роботи.....	ст. 40
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	