

Чуфистов А.В.
Бучин Н.И.



ФИДЖИТАЛ-АЙКИДО ДИСЦИПЛИНА «ДВОЕБОРЬЕ-ЕДИНОБОРСТВО» ФИДЖИТАЛ СПОРТА

ФИДЖИ
ДИСЦИП
«ДВОЕБО
ЕДИНОБО
ФИДЖИ

Александр Чуфистов
ФИДЖИТАЛ-АЙКИДО
дисциплина "двоеборье-
единоборство"
ФИДЖИТАЛ СПОРТА

<https://litres.ru/74072711>

SelfPub; 2026

Аннотация

Учебно-методическое пособие ФИДЖИТАЛ-АЙКИДО дисциплина "двоеборье-единоборство" ФИДЖИТАЛ СПОРТА предназначена для тренеров, инструкторов, спортсменов и судей практикующих спортивное айкидо.

Содержание

СОДЕРЖАНИЕ	8
ВВЕДЕНИЕ	11
ГЛАВА 1.	14
ГЛАВА 2.	22
ГЛАВА 3.	33
ГЛАВА 4.	53
ГЛАВА 5.	57
ГЛАВА 6.	63
ГЛАВА 7.	67
ГЛАВА 8.	76
Результаты медицинских исследований спортсменов	109
ГЛАВА 10.	119
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	136
ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ФИДЖИТАЛ СПОРТ (ФУНКЦИОНАЛЬНО-ЦИФРОВОЙ СПОРТ)»	138
1.1. Термины и определения	140
1.2. Спортивные дисциплины	144
1.3. Сведения о характере проведения соревнований	145
1.4. Сведения о применяемых системах проведения соревнований	146

1.5. Противоправное влияние на результаты соревнований по фиджитал спорту и санкции, применяемые к участникам соревнований и другим официальным лицам за противоправное влияние на результаты таких соревнований	150
1.6. Антидопинговое обеспечение	154
РАЗДЕЛ II. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ	155
2.1. Половые и возрастные группы спортсменов	155
2.2. Общие принципы допуска спортсменов к соревнованиям	157
2.3. Ограничения на участие в соревнованиях	160
Конец ознакомительного фрагмента.	161

Александр Чуфистов **ФИДЖИТАЛ-АЙКИДО** **дисциплина "двоеборье-** **единоборство"**

ФИДЖИТАЛ СПОРТА

РФСО «ФЕДЕРАЦИЯ АЙКИДО» Республики Марий

Эл

РОО «Федерация компьютерного и фиджитал спорта
(функционально-цифрового спорта)
Свердловской области «УРАЛКИБЕРФЕСТ»

Александр Чуфистов
Николай Бучин

ФИДЖИТАЛ-АЙКИДО
ДИСЦИПЛИНА **«ДВОЕБОРЬЕ-ЕДИНОБОР-**
СТВО»

ФИДЖИТАЛ СПОРТА
Учебно-методическое пособие

Екатеринбург
2026

УДК 796.613.612

ББК 75.140.5

Рекомендовано к изданию

Всероссийской федерацией фиджитал спорта
(функционально-цифрового спорта)

Чуфистов А.В.

Бучин, Н.И.

ФИДЖИТАЛ-АЙКИДО Дисциплина «двоеборье-единоборство» Фиджитал Спорт: уч.-метод. пособие / А.В. Чуфистов, Н.И. Бучин. Екатеринбург: Изд-во ООО «ТРИКС», 2026. 336 с.

ISBN 978-5-6056581-0-8

В настоящем пособии авторы разработали технологию проведения соревнований по фиджитал-айкидо в дисциплине «двоеборье-единоборство» фиджитал спорта. Представлены комплексные результаты медицинских исследований, посвященных специфике эффективности цифровой и функциональных частей соревнований и тренировочного процесса айкидо в формате фиджитал. Разработана авторская методика подготовки фиджитал-спортсменов в айкидо.

Предоставленные фотографии и рисунки являются автор-

ской собственностью Бучина Н.И. и Чуфистова А.В.

Данное учебно-методическое пособие будет полезно повышающим свою квалификацию фиджитал-судьям, фиджитал-тренерам, фиджитал-спортсменам в виде спорта «айки-до».

ISBN 978-5-6056581-0-8

СОДЕРЖАНИЕ

Введе- ние.....	4
Глава 1. Перспектива развития фиджитал-айки- до.....	6
Глава 2. Технология проведения турниров фиджитал-ай- кидо в рамках дисциплины «двоеборье-единоборство» фи- джитал спорта.....	11
Глава 3. Авторская методика подготовки фиджи- тал-спортсменов в фиджитал-айкидо	17
Глава 4. Методика составления плана тренировок по фи- джитал-айкидо	27
Глава 5. Особенности судейства циф- ровой части в фиджитал-айкидо	
Глава 6. Программа подготовки фиджитал-су- дей.....	33
Глава 7. Практика проведения соревнова- ний по фиджитал спорту (функционально-цифро- вому спорту) в дисциплине «двоеборье-единобор-	

СТВО».....	
Глава 8. Модульная образовательная программа.....	41
Глава 9. Результаты медицинских исследований спортсменов в фиджитал-айкидо.....	62
Глава 10. Возрастное гендерное развитие и сохранение физических качеств.....	
Заключение.....	74
Приложение № 1. Правила вида спорта «Фиджитал Спорт (функционально-цифровой спорт)».....	75
Приложение № 2. Правила вида спорта «айкидо».....	158
Приложение № 3. Нормы и условия присвоения спортивных разрядов и званий в фиджитал спорте.....	274
Приложение № 4. Нормы и условия присвоения спортивных разрядов и званий в «айкидо».....	285
Приложение № 5. Нормы и условия присвоения спортивных разрядов и званий в «фиджитал-айкидо».....	

до».....288

Приложение № 6. Концепция развития фиджитал-движения на территории Российской Федерации на период до 2030 года.....291

Приложение № 7. Регламент проведения турниров по фиджитал-айки-до.....

Приложение № 8. Дисциплина «кихон-вадза – парный разряд».....328

Приложение № 9. Пулы «фиджитал-айки-до».....329

Приложение № 10. Итоговый протокол турнира по фиджитал-айки-до.....

ВВЕДЕНИЕ

22 ноября 2024 г. Правительством Российской Федерации утверждена КОНЦЕПЦИЯ развития фиджитал-движения на территории Российской Федерации на период до 2030 года за № 3387-р. Фиджитал-движение направлено на гармоничное развитие здорового образа жизни и совершенствование физической и цифровой активности человека. Реализация Концепции обеспечит развитие фиджитал-движения на основе наследия Игр будущего объединяя лучшие практики физической культуры и спорта.

Основными направлениями реализации Концепции являются популяризация спорта и здорового образа жизни; развитие инфраструктуры для проведения спортивных и физкультурных мероприятий по фиджитал спорту с привлечением спортивных дисциплин в формате фиджитал; развитие науки и фиджитал-образования; реализация развития технологической платформы цифровых и спортивных компетенций позволяющая проводить спортивные соревнования сочетающие цифровые и физические технологии.

Одной из значимых задач реализации Концепции является – развитие фиджитал спорта и иных спортивных дисциплин в формате фиджитал. Будущее фиджитал-турниров по боевым искусствам и спортивным единоборствам выглядят очень перспективными, так как они являются одними из са-

мых массовых спортивных направлений и при этом развивают не только физические, но и умственные способности спортсменов.

Развитие передовых спортивных систем, инновации и цифровизации спорта в формате фиджитал-турниров приобретают прогрессивное и перспективное развитие боевых искусств и спортивных единоборств. Чем является яркий пример международных соревнований в формате фиджитал-турниров по разным видам спорта, «Игры Будущего» в феврале 2024 года в городе Казани (Россия), в декабре 2025 в Абу-Даби (Объединенные Арабские Эмираты), и планируемые на 2026 год в Астане (Казахстан). Что, несомненно, повлияет на положительное развитие профессионального и массового спорта в регионах Российской Федерации. Уникальные проекты в формате фиджитал-турниров по боевым искусствам и спортивным единоборствам послужат дополнительным стимулом для вовлечения молодежи в спорт будущего.

Стоит отметить, что количество публикаций по тематике фиджитал растет. А с ростом числа публикаций и исследований фиджитал спорта будет развиваться теория этого нового и современного вида спорта.

Фиджитал спорт, как вид самостоятельной деятельности, обязательно должен получить педагогическую поддержку и обоснование. Специфика объединения физических способностей и цифровых технологий требует детальной педагоги-

ческой проработки. Успех всегда достигается в совместной деятельности педагога (тренера) и ученика(спортсмена), который должен обрести баланс, позволяющий получить гармоничную картину тренировки спортсмена и как следствие гармонично развитую личность ученика.



ГЛАВА 1.

Перспектива развития фиджитал-айкидо.

В рамках форума «Россия – спортивная держава», в сентябре 2021 года, Заместитель Председателя Правительства Российской Федерации Чернышенко Д.Н. объявил о создании инновационного проекта «Игры будущего», в рамках которого пройдут соревнования по новым спортивным дисциплинам в формате фиджитал с использованием технологий, цифровой среды и физической активности.

Во исполнения Указа Президента Российской Федерации от 19.12.2022 г. № 927 «О проведении Международного мультиспортивного турнира «Игры будущего» в 2024 году в г. Казани» были сформированы подходы по развитию инновационных видов спорта, сочетающих цифровые технологии и физическую активность, и их интеграции с традиционными видами спорта.

Приказом Минспорта России от 31 января 2023 г. № 58 фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт) признан официальным видом спорта.

Приказом Минспорта России от 20 июня 2023 г. № 437 вид спорта «фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)» включен во второй раздел ВРВС, развитие кото-

рого осуществляется на общероссийском уровне.

Приказом Минспорта России от 28 августа 2023 г. № 612 Федерация наделена правами и обязанностями общероссийской спортивной федерации по виду спорта «фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)».

Дисциплина «двоеборье-единоборство» фиджитал спорта является наиболее массовой и высоко зрелищной спортивной дисциплиной. Что обеспечивает экономический и маркетинговый потенциал направленный на привлечение внебюджетного финансирования. При правильной корректировке существующих правил дисциплины «двоеборье-единоборство», изменение возрастных и гендерных ограничений; вовлечение максимального количества видов единоборств и боевых искусств; привлечение к спортивно-судейству соревнований по виду спорта «фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)» при необходимости спортивных судей, имеющих квалификационные категории спортивных судей по аккредитованным смежным видам единоборств, а не наугад выбранных четырех видов единоборств входящих в действующие правила фиджитал спорта по дисциплине «двоеборье-единоборство»; так же требуются грамотные изменения в требования и условия выполнения спортивных разрядов и требования для присвоения и подтверждения квалификационных категорий спортивных судей. Что создаст предпосылки для устойчивого развития фиджитал-единоборств в ОФСОО «Всероссийская федера-

ция фиджитал спорта (функционально-цифрового спорта)».

При качественном изменении Правил вида спорта фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт) и нормативно-правовому обеспечению, в разделе дисциплины «двоеборье-единоборство» гарантированы качественные изменения в развитии детско-юношеского спорта; школьного спорта; студенческого спорта; качественная подготовка спортивного резерва; спорта высших достижений; адаптивного спорта; развитие фиджитал спорта (функционально-цифровой спорт) в Регионах Российской Федерации; эффективное предотвращение допинга и борьба с ним; пропаганда и популяризация фиджитал-единоборств; организация и проведение физкультурных мероприятий и спортивных соревнований в формате фиджитал на Всероссийском и Международном уровне; создание качественной спортивной инфраструктуры; решение вопроса подготовки фиджитал-тренеров, фиджитал-судей и иных специалистов по фиджитал спорту (функционально-цифровому спорту).

Важно отметить, что цифровая часть заключается не только в кибериграх с возрастным ограничением в 16+ и 18+. Предлагаемая нами концепция цифровой части включает в себя три локации со своим инструментарием. Первая локация представляет зону для киберигр (нижний возрастной предел 16+), где фиджитал-спортсмены играют джойстиками на игровых приставках PlayStation 5. Во вторую локацию входят программы в VR-очках (нижний возрастной предел

7+), где с помощью муви фиджитал-спортсмены ведут бой с аватаром или с соперником и выводом героев поединка на телеэкран. И третья локация представляет собой площадку с использованием фиджитал-тренажеров (тренажер с цифровым обеспечением). Как вариант используется цифровой боксерский мешок динамометр с показанием силы удара в килограммах как рукой, так и ногой (возрастных ограничений на данный тренажер не предусмотрено, 0+). Данная концепция позволяет привлекать участников всех возрастов для участия в соревнованиях по дисциплине «двоеборье-единоборство» фиджитал спорта.

Что касается боевых искусств и спортивных единоборств то стоит отметить, что первыми в этот цифровой формат зашли со своими специализированными программами (кибериграми) – бокс, тхэквондо, ММА. Другие виды находятся в начале этого увлекательного пути.

В Свердловской области есть уникальный опыт проведения соревнования по фиджитал спорту в рамках турнира федерального уровня по традиционному виду спорта тхэквондо. 4 и 5 ноября 2023 года в Екатеринбурге прошел юбилейный Кубок Урала по тхэквондо ИТФ. Этот турнир имеет статус Кубка России. И в рамках Кубка Урала – Кубка России прошел турнир по фиджитал-тхэквондо.

09 декабря 2023 года, РОО «Федерация Кендо Свердловской области» совместно с РОО «Федерация компьютерного спорта и фиджитал спорта Свердловской области «УРАЛ-

КИБЕРФЕСТ» провели в рамках Первенства России по Дзёдо (путь посоха; фехтование шест против меча) первый фиджитал-турнир по Дзёдо. Фиджитал-турнир состоял из двух этапов. Первый представлял состязания в кибер-играх подбренных по возрастным группам. Второй прошёл по детским правилам Дзёдо. Участвовали три возрастных категории, которые выступали в дисциплинах по сложности соответствующих своему возрасту. В итоге были выявлены победители Первенства России по Дзёдо в формате фиджитал-турнира по сумме баллов двух этапов. Так же в рамках этого турнира прошёл первый презентационный турнир по фиджитал-айкидо.

В 2024 году были проведены в тестовом режиме фиджитал-турниры по айкидо, боксу, сумо, дзёдо.

2025 год стал переломным в плане перехода от презентационных фиджитал-турниров по единоборствам к полноценным турнирам в рамках спортивных мероприятий входящих в Календарный План. 07 октября в г. Верхняя Пышма, Свердловской области, прошёл «Областной открытый турнир по фиджитал спорту (функционально-цифровому спорту) «URALKIK». Где прошли полноценные соревнования по айкидо, сумо, дзёдо, тхэквондо, каратэ, самбо в формате фиджитал-турниров.

Для дальнейшего эффективного развития необходимо включение в Календарный План Минспорта крупных Всероссийских и Международных турниров по дисциплине

«двоеборье-единоборство». Формирование единой аудитории традиционных единоборств и киберспорта. Необходимо увеличение количества фиджитал-спортсменов по единоборствам. Устранение скептического отношения к фиджитал-единоборствам в первую очередь у тренеров, судей и спортсменов, а затем и у различных групп населения за счет повышенной информативности об инновационном виде спорта во всех СМИ и социальных сетях.

Одной из составляющей фиджитал является функциональный вид спорта, то есть собственно боевые искусства и спортивные единоборства во всем своем многообразии. Очевидно, что тренер в подготовке спортсмена играет огромную роль, он должен знать принципы и методики построения физической подготовки, уделять внимание на тренировках технико-тактической подготовке спортсмена, знать основы построения тактики и стратегии.

Для прогрессивного развития в сфере фиджитал-турниров по боевым искусствам и спортивным единоборствам организаторам, судейскому корпусу, тренерскому составу и спортсменам необходимо приобрести дополнительные знания в фиджитал спорте и расширить свои компетенции в интегральной подготовке.

Тренеры-преподаватели должны грамотно рассматривать технологии планирования учебно-тренировочного процесса, оформления учебной документации, правовых вопросов, отбора юных спортсменов, контроля за текущим освоением

программ подготовки и др.

Современный этап развития фиджитал спорта характеризуется необходимостью углубленного научно-методического развития системы подготовки фиджитал-спортсменов. Использование современных цифровых ресурсов должно обеспечить тренерский состав и спортсменов информацией о средствах и методах современного тренировочного процесса. Перспективы развития фиджитал-единоборств должны быть обоснованы нормативными документами, инфраструктурой и специализируемыми фиджитал центрами. Прогнозируемое увеличение дисциплин по фиджитал-единоборствам усиливает кадровую потребность, интеграцию цифровых технологий в систему подготовки спортсменов в единоборствах. Создает уникальные перспективы формирования инновационной школы фиджитал-тренеров по единоборствам и боевым искусствам, способной объединять академические принципы спортивной подготовки с инновационными решениями.

Основополагающими факторами развития фиджитал-единоборств являются внедрение ПРОГРАММЫ развития вида спорта «фиджитал-спорт (функционально-цифровой спорт)» в Российской Федерации на 2023-2026 годы и КОНЦЕПЦИИ развития фиджитал-движения на территории Российской Федерации на период до 2030 года.

Развитие фиджитал спорта (функционально-цифрового спорта), в частности фиджитал-единоборств, является ак-

туальным и экономически выгодным направлением развития инновационных и перспективных видов спорта базирующихся на спортивной, социальной и образовательной платформах.



ГЛАВА 2.

Технология проведения турниров по фиджитал-айкидо в рамках дисциплины «двоеборье- единоборство» фиджитал спорта.

ДВОЕБОРЬЕ-ЕДИНОБОРСТВО

Олимпийские виды

единоборств

Неолимпийские виды

единоборств

Боевые искусства

бокс

борьба

дзюдо

карате

тхэквондо

фехтование

кикбоксинг

мма

муай-тай (тайский бокс)

самбо

сумо

ушу

айкидо

дзёдо

ияйдо

кендо

кудо

ОФИЦИАЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНА ФИДЖИТАЛ СПОРТА

Дисциплина «ДВОЕБОРЬЕ-ЕДИНОБОРСТВО» - представляет собой двоеборье цифровой и функциональной частей соревнований. Проведение соревнований по единоборствам и боевым искусствам в формате фиджитал турниров является прогрессивной и перспективной. РОО «Федерация компьютерного и фиджитал спорта Свердловской области «УРАЛКИБЕРФЕСТ» совместно с РФСОО «ФЕДЕРАЦИЯ АЙКИДО» Республики Марий Эл, опытным путем и на основе методики проведения соревнований по единоборствам, разработали эффективную схему проведения турниров по фиджитал-айкидо в рамках дисциплины «двоеборье-единоборство» фиджитал спорта. Разработан Проект Регламента

с обоснованием судейства цифровой и функциональной частей турниров по фиджитал-айкидо. Также разработана сетка пулов для контроля цифровой части фиджитал-турнира.

ОГРАНИЧЕНИЯ ГРАНИЦИ ВОЗРАСТА В ПРАВИЛАХ ПО ВИДУ СПОРТА «АЙКИДО»:

1)

Айкидо: мальчики, девочки – 12 лет; юноши, девушки – 13-15 лет; юниоры, юниорки – 16-18 лет; мужчины, женщины – 19+.

Анализ возрастных групп единоборств показал ограничения по возрастам и гендерному различию от 7 лет до 40 лет. Только в ММА отсутствуют категории девочек, девушек, юниорок и женщин. В связи с чем не понятно почему критерии ММА распространяются на дисциплину «двоеборье-единоборство» фиджитал спорта. Для всестороннего и эффективного развития дисциплины необходимы единые нормы для возрастных и гендерных ограничений по возрастам: мальчики, девочки – 10-12 лет; юноши, девушки – 13-15 лет; юниоры, юниорки – 16-18 лет; мужчины, женщины – 19-40 лет; мужчины, женщины (категория ветераны) – 41 год и старше.

Мастер Спорта (МС) выполняется с 19 лет; Кандидат в Мастера Спорта (КМС) выполняется с 16 лет; I, II, III спортивные разряды выполняются с 13 лет; I, II, III юношеские разряды выполняются с 10 лет.

Необходимо введение категории на девочек, девушек, юниорок и женщин.

Предложенные возрастные и гендерные категории гармонично подходят для вида спорта «айкидо» и могут быть эффективно использованы в разрядных нормах дисциплины «двоеборье-единоборство» фиджитал спорта.

В связи с возрастными ограничениями по кибериграм, представляющие единоборства, необходимо на соревнованиях и тренировках контролировать в кибериграх выбор героев и площадок для поединков. А так-же использовать VR-программы и фиджитал-тренажеры (тренажеры с цифровым обеспечением). Что в свою очередь позволит привлекать участников разного возраста не нарушая возрастные ограничения. В связи с отсутствием отечественных игр с требуемым возрастным цензом требуется ответственный подход организаторов и тренеров при применении киберигр в турнирах по «фиджитал-айкидо». Важно учесть, что молодежь является локомотивом развития фиджитал спорта и нужно создать условия для вовлечения молодого поколения в фиджитал-айкидо входящее в дисциплину «двоеборье-единоборство» фиджитал спорта. Как вариант использовать киберигры с возрастным цензом соответствующим виду единоборств и возрастным категориям. Примером является киберигра для бокса – All-In-One Sport VR (7+).

В России существует RARS (Russian Age Rating System) или РСВР (Российская система возрастных рейтингов) кото-

рая была сформирована на основе Федерального закона 29 декабря 2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», и введена с 1 сентября 2012 г. РСВР является государственной системой, Роскомнадзор как федеральный орган исполнительной власти и не отвечает за присвоение рейтинга и только контролирует соответствие ему.

Технология проведения турниров по фиджитал-айкидо входящих в дисциплину «двоеборье-единоборство» фиджитал спорта.

Организацию соревнований обеспечивают: Главный судья, Зам. главного судьи, Главный секретарь, Зам. главного секретаря, секретари, матчевые судьи, судьи цифрового гейма, судьи функционального гейма, технические судьи.

Цифровую часть обеспечивают: Зам. главного судьи, Зам. главного секретаря, судьи цифрового гейма, технические судьи.

Задача бригады цифрового гейма обеспечить жеребьевку участников для участия в установленной организаторами киберигре. Участников прошедших процесс жеребьевки нужно занести в пулы фиджитал-турнира по виду спорта. По окончании цифрового гейма результаты заносятся в таблицу пула для дальнейшего учета при подведения итогов цифровой и функциональной частей фиджитал-турнира. После завершения цифрового гейма участники переходят на площадку (татами, ринг, дохе, борцовский ковер) для участия в

функциональной части соревнований.

I этап (цифровая часть соревнований): проводится с использованием игровой приставки PlayStation 5, VR-программы, фиджитал-тренажеров.

1. Игровой средой киберигры является: видеоигра **TEKKEN-8**;

2. Арена компьютерной видеоигры:

Cave of Enlightenment / Грот Просветления

Vermillion Gates / Алые Врата

Howard Estate / Усадьба Ховардов

Abandoned Temple / Заброшенный Храм

Mishima Dojo / Додзё Мисимы.

3. Игроки:

- юноши, юниоры играют персонажами:

DRAGUNOV / Драгунов

LAW / Лоу

SHANEEN / Шэхин

KAZUYA / Казуйя

LARS / Ларс

LEE / Ли

EDDY / Эдди

FENG / Финг

LEO / Лео

CLAUDIO / Клаудио

JIN / Джин

- девушки, юниорки:

NINA / Нина

KAZUMI /Кадзуми

LUCKY CHLOE / Удачливая Хлоя

LILI / Лили

XIOAYU / Сяюю

ALISA / Алиса

KATARINA / Катарина

ASUKA /Азука

JOSIE / Джози

4. Формат видеоигры: индивидуальные поединки спортсменов, согласно жеребьевке, один на один;

5. Длительность одного поединка: 99 секунд;

6. Максимальное количество поединков: 3;

7. Использование своей тактики: разрешено.

8. Для проведения цифровой части спортсмены распределяются по пулам из четырех человек. В связи с чем выполняется требование – максимальное количество поединков три. Если при жеребьевке пул оказался незаполненным, то в него привлекаются спортсмены из других пулов, которые уже отыграли цифровую часть турнира в других пулах. Набранные баллы для привлеченных спортсменов из других пулов в зачет не идут, так как они привлекаются как статисты, то есть для соблюдения количества 4-х участников в одном пуле и равенства количества проведенных игр (3 игры) для всех участников в цифровой части фиджитал-турнира. При формировании такого пула судьям рекомендуется со-

блюдать сбалансированный состав из спортсменов с высокими и низкими результатами от игры в предыдущих пулах.

Функциональную часть обеспечивают: Зам. главного судьи, Зам. главного секретаря, секретари, матчевые судьи, судьи функционального гейма, технические судьи.

Задача бригады функционального гейма обеспечение проведения соревнований по виду спорта. Результаты соревнований заносятся в итоговый протокол по виду спорта.

II этап (функциональная часть соревнований): Процедура проведения соревнований в виде спорта «айкидо» согласно правил:

1. Дисциплина «кихон-вадза – парный разряд»;
2. Дисциплина «дзюи-вадза – парный разряд»;
3. Дисциплина «дзюи-вадза – групповой разряд»;
4. Дисциплина «комплекс техника».
5. Итоговый протокол соревнования составляется в соответствии с Правилами по виду спорта «айкидо».

Условия подведения итогов:

Победители определяются путем суммирования результатов (баллов) I этапа (цифровой части) и II этапа (функциональной части) соревнований. В случае равенства результатов у двух и более спортсменов места определяются по наивысшему баллу в функциональной части II этапа.

Победители и призеры в каждой дисциплине награждают-

ся кубками, медалями, дипломами соответствующих степеней. Третьих мест два.

ПУЛЫ ФИДЖИТАЛ-АЙКИДО.

Фиджитал-турнир по виду спорта «айкидо»; Киберигра: Tekken-8

Категория: _____ лет.

1

2

3

4

5

6

А

1

2

3

4

5

6

Б

1

2

3

4

5

6

В

1

2

3

4

5

6

Г

Финальный результат

1 место

2 место

3 место

3 место



ГЛАВА 3.

Авторская методика подготовки спортсменов в «фиджитал-айкидо».

Фиджитал спорт активно развивается не только в России, но и во всем мире. Всероссийская Федерация Фиджитал Спорта вводит новые дисциплины в практику фиджитал спорта (функционально-цифрового спорта). Но эмпирического материала исследований недостаточно для формирования программ современной спортивной подготовки в фиджитал спорте. И это при том, что такие программы очень востребованы, т.к. позволят развить не только физические, но и умственные способности фиджитал-спортсменов, следовательно являются очень перспективными.

Изучена физическая работоспособность путем измерения вариабельности сердечного ритма при использовании аппаратно-программного комплекса «Омега Диагностика» и прироста частоты сердечных сокращений на протяжении всей тренировки с использованием датчиков Polar H10 и программного обеспечения Polar Team. Проведен хронометраж тренировочного занятия. В исследовании были задействованы четыре спортсмена по фиджитал-айкидо. Средний

возраст спортсменов 15,5 лет. Эксперимент состоял из трех блоков. Каждый блок состоял из цифровой и физических частей.

Основной вывод проведенного нами исследования состоит в следующем: физические, технические, тактические, психологические и интеллектуальные аспекты тренировочного процесса фиджитал спортсменов осуществляются одновременно в рамках одного волнообразного цикла спортивной подготовки.

Авторы пособия, основываясь на своем опыте в теории спорта, медицины, педагогики и социальной философии предлагают алгоритм подготовки спортсменов в «фиджитал-айкидо». В рамках развития концептуального положения интегральной подготовки высококвалифицированных спортсменов востребована цифровизация программ интеллектуальной подготовки. Программа подготовки спортсменов в «фиджитал-айкидо» при правильном планировании цифрового и функционального этапов подготовки усилит тактико-стратегическое ведение поединков в фиджитал-единоборствах. Многими авторами отмечается высокая заинтересованность к цифровым методам, используемым в спорте.

Необходимо уточнить, что авторы данного пособия используют междисциплинарный подход. Междисциплинарность предполагает «сквозную» методологию исследования в разных сферах познания. Междисциплинарность также предполагает сопоставимость макромира, где фиджитал

спорт выступает как инновация в *мировом* спортивном движении, с *микромиром спортсмена* (индивида). Мы считаем, что процесс фиджитал тренировки выступает как общий спортивный циклически-волновой процесс в едином контуре функционально-цифрового спорта, то есть фиджитал спорта.

Циклически-волновой характер социальной деятельности имеет важное значение в спорте, поскольку «циклическость биологических функций» спортсмена всегда берется в расчёт в методиках построения тренировочно-соревновательного процесса.

В контексте нашего представляет интерес теория «тактической периодизации». «Ключевой принцип тактической периодизации заключается в том, что подготовка игрока не должна разделяться на физические, тактические, технические и психологические тренировочные аспекты». Это цитата из статьи про одного из самых эффективных футбольных тренеров современности Жозэ Мауриньо под названием «Тактическая периодизация: самый тщательно хранимый секрет Мауриньо?».

В этом смысле, методика подготовки спортсменов в «фиджитал-айкидо» предполагает единство физической и интеллектуальной подготовке в единстве физических и цифровых стадий тренировок спортсменов.

Бучиным Н.И. была разработана авторская методика подготовки спортсменов по «фиджитал-айкидо». Федерацией

компьютерного и фиджитал спорта (функционально-цифрового спорта) Свердловской области «УРАЛКИБЕРФЕСТ» совместно с ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» проведена оценка физиологических сдвигов в организме спортсменов в тренировочном процессе. Для оценки умственной работоспособности проведен буквенный корректурный тест В.Я. Анфимова с последующей оценкой индивидуального сдвига у каждого спортсмена. Изучена физическая работоспособность путем измерения вариабельности сердечного ритма при использовании аппаратно-программного комплекса «Омега Диагностика» и прироста частоты сердечных сокращений на протяжении всей тренировки с использованием датчиков Polar H10 и программного обеспечения Polar Team. Проведен хронометраж тренировочного занятия.

В исследовании были задействованы четыре спортсмена по фиджитал-айкидо. Средний возраст спортсменов 15,5 лет. Эксперимент состоял из трех блоков. Каждый блок состоял из цифровой и физических частей. В первом блоке была использована киберигра Теккен-7 (цифровая часть) и проведение 20 бросков из арсенала айкидо на время (физическая часть). После проведения первого блока происходит безостановочный переход ко второму блоку, который сформирован из киберигры Теккен-7 (цифровая часть) и 30 упражнений «бурпи» на время (физическая часть). После проведения второго блока, так же происходит переход без

остановки к третьему блоку. Третий блок состоит из киберигры Теккен-7 (цифровая часть) и игра в быстрые шашки (физическая часть).

Задача эксперимента состоит в непрерывном проведении трех блоков, чтобы на фоне усталости выявить возможность фиджитал-спортсменов к стабильному проведению поединков в киберигре и айкидо, где проявляется комбинаторика и мелкая моторика. Усиленная мозговая активность в третьем блоке позволяет утверждать о повышении интеллектуальной подготовки фиджитал-спортсмена при сочетании киберигры и быстрых шашек в нашем эксперименте. Что приведет к более высокой мозговой активности на фоне физической усталости, что в свою очередь выразится нестандартными решениями и высокоэффективной комбинаторикой в реальных поединках физической части «фиджитал-айкидо».

В цифровой части была выбрана киберигра Теккен-7. Данная киберигра наиболее качественно подходит по всем параметрам для нашего эксперимента. В первом блоке, в качестве функциональной части, были выбраны 20 бросков из арсенала айкидо на время. Так как в эксперименте участвовали представители вида спорта «айкидо», то для выполнения физической части первого блока был выбран бросок – Котэгаэси, от атаки – Сёмэн-ути. Во втором блоке, 30 упражнений «бурпи» на время. Для функциональной части второго блока было выбрано комплексное упражнение специаль-

ной физической подготовки – бурпи. Вариант выбранного бурпи: 1- исходное положение гимнастическая стойка; 2 – упор присев; 3 – упор лежа; 4 – упор присев; 5 – выпрыгивание с хлопком над головой; 6 – исходное положение гимнастическая стойка. И функциональную (физически-интеллектуальную) часть третьего блока составила игра быстрые шашки (классическая игра в шашки на время).

Цифровая часть трех блоков рассчитывалась в накоплении выигранных раундов, которые засчитывались бонусными баллами для улучшения конечного результата эксперимента. В функциональной части учитывалось время на выполнение заданий: 20 бросков – 1 блок; 30 «бурпи» - 2 блок; время партии в быстрые шашки – 3 блок.

Для подведения итогов было суммировано время проведения функциональной части всех трех блоков. Затем выигранные баллы цифровой части были суммированы и переведены в бонусные секунды. Бонусные секунды затем были вычтены из основного времени для улучшения результата. В итоге результаты фиджитал-спортсменов были распределены по наименьшему времени затраченного на выполнение комбинированных заданий трех блоков.

Статистическая обработка данных проведена с использованием методов вариационной статистики.

Перед началом тренировки была проведена оценка вариабельности сердечного ритма с целью определения возможности использования скоростно-силовой нагрузки на татами.

У всех спортсменов зафиксировано функциональное состояние в пределах нормы, адаптационные возможности максимальны.

Таблица № 1.

Части тренировки

Спортсмен

Баллы

Сумма баллов

1

2

3

4

5

6

1 блок

Спортсмен 1

1

2

0

3

Спортсмен 2

2

0

2

4

Спортсмен 3

2

2

2

6

Спортсмен 4

1

1

0

2

1
2
3
4
5
6

2 блок

Спортсмен 1

0

1

1

2

Спортсмен 2

2

2

2

6

Спортсмен 3

1

1

2

4

Спортсмен 4

2

2

0

4

1

2

3

4

5

6

3 блок

Спортсмен 1

0

2

2

4

Спортсмен 2

2

2

0

Спортсмен 3

2

0

0

2

Спортсмен 4

0

0

2

Средний прирост пульса в первом блоке на татами составляет 134,6%, в цифровой части составляет 91,7%, средний прирост пульса во втором блоке на татами составляет 146,5%, в цифровой части -111,2%, в третьем блоке на татами- 152,2%, в цифровой части – 114,8%. Данный прирост пульса на татами может восприниматься как признак утомления при физической работе.

В ходе мониторинга пульса установлен также достаточно значительный прирост пульса в цифровой части, что свидетельствует о значительной умственной активности.

Моторная плотность тренировки составляет 96,7%. На протяжении всей тренировки отмечается положительный эмоциональный настрой спортсменов, что влияет на удовлетворенность от занятий спортом.

Кроме того, включение в тренировочный процесс фиджитал компонента повышает интерес подростков-спортсменов к фиджитал-айкидо.

При анализе корректурного теста у всех испытуемых спортсменов к концу тренировки диагностировано утомление, что согласуется с динамикой работоспособности в результате любой деятельности.

Рисунок 1. Динамика результатов фиджитал игры, баллы

Таблица № 2. Модель тренировки в «фиджитал-айки-до»

№ блока

Ф.И.О.

Цифровая часть

Результат

баллы

Физическая часть

Результат

время

Итого

I

Спортсмен 1

Tekken-7

3

20 бросков на время

1:16

1:13

Спортсмен 2

4

0:46

0:42

Спортсмен 3

6

1:02

0:46

Спортсмен 4

2

1:04

1:02

II

Спортсмен 1

Tekkен-7

2

30 «бурпи» на время

1:20

1:18

Спортсмен 2

6

1:24

1:18

Спортсмен 3

4

1:21

1:17

Спортсмен 4

4

1:24

1:20

III

Спортсмен 1

Теккен-7

4

Быстрые шашки

1:20 (- 4)

1:12

Спортсмен 2

0

1:20

1:20

Спортсмен 3

2

1:30 (-8)

1:20

Спортсмен 4

2

1:30

1:18

Рисунок 2. Динамика интенсивности выполнения заданий, мин

Учитывая невысокую продолжительность при интенсивной функциональной части, данная тренировка обладает развивающим эффектом в части скорости переключения внимания, что является одним из ключевых моментов в результативности поединка.

Итогом подсчета суммированного времени и вычета бонусных секунд места распределились следующим образом: I место с результатом - 3 мин. 20 сек. занял 2-й спортсмен. II место с результатом – 3 мин. 23 сек. занял 3-й спортсмен. III место с результатом – 3 мин. 40 сек. занял 4-й спортсмен. IV

место с результатом – 3 мин. 43 сек. занял 1-й спортсмен.

Авторская методика рассчитана для универсального применения в фиджитал-айкидо входящих в дисциплину «двоеборье-единоборство» фиджитал спорта. В игровом сегменте цифровой части рекомендуется использование киберигры – Теккен-7. При тщательном анализе и отборе киберигр для цифровой части была выбрана игра – Теккен-7. Данная игра максимально отвечает поставленным требованиям эксперимента:

- отсутствие жестокого контента;
- широкий выбор атакующих и защитных действий и их комбинаций;
- широкий выбор персонажей приближенным к спортивным дисциплинам и локаций для киберпоединка.

В зависимости от специализации видов единоборств рекомендуется использование других киберигр: UndiSputed – для бокса, кикбоксинга, муай-тай; UFC-5 - для ММА; Tekken-7 – для борьбы, карате, тхэквондо, дзюдо, самбо, сумо, айкидо, кудо, ушу; Soulcalibur-6 – для фехтования, кендо, иайдо, дзёдо.

В физической части первого блока рекомендуются сложные технические комбинации по виду единоборств на время (20 бросков, 100 ударов, 10 бросков/ 50 ударов, сложные комбинации). Во втором блоке рекомендуется применение комбинированных физических упражнений по специальной физической подготовке на время (30 «бурпи», тест «Купе-

ра» 4 круга, страховка/кувырки 50 раз). Третий блок физической части рассчитан на усиление интеллектуальной подготовки и эффективную работу когнитивных способностей в условиях общего утомления. Рекомендуется применение: быстрых шашек, несложные математические тесты на время (вычисления таблицы умножения, сложение, вычитание, деление). Несложные интеллектуальные тесты.

Прогнозируется, что динамичное, комбинированное сочетание цифровой и функциональной частей подготовки фиджитал-спортсменов в дисциплине «двоеборье-единоборство» значительно усилит их подготовку и качество выступлений в фиджитал-турнирах по виду спорта «айкидо», как с точки зрения физической выносливости, так и сточки зрения интеллектуальной подготовки.

Этот вывод соответствует результатам проведенного исследования: прирост пульса на татами может восприниматься как признак утомления при физической работе. Также установлен достаточно значительный прирост пульса в цифровой части, что свидетельствует о значительной умственной активности.

Утомление в функциональной части вполне закономерно. А прирост пульса в цифровой части говорит о том, что организм спортсмена испытывает утомление и в цифровой части, так как происходит трата интеллектуальных сил (интеллектуальной энергии) спортсмена.

При этом, на протяжении всей тренировки отмечается по-

ложительный эмоциональный настрой спортсменов, что влияет на удовлетворенность от занятий спортом в формате фиджитал.

Результаты проведенного авторами данного эксперимента совпадают, по сути, с «теорией тактической периодизации», согласно которой подготовка спортсмена не разделяется на физические, тактические, технические и психологические тренировочные аспекты. Физические, технические, тактические, психологические и интеллектуальные аспекты осуществляются одновременно в рамках одного волнообразного цикла спортивной подготовки.

Это и является сутью фиджитал спорта, в целом, и фиджитал-айкидо, в частности.

Авторы данного эксперимента планируют в дальнейшем развивать теорию тактической периодизации в подготовке фиджитал спортсменов на основе синергетического понимания, что любая человеческая деятельность, в том числе и спортивно-соревновательная деятельность, имеет циклически-волновой характер развития.



ГЛАВА 4.

Методика составления плана тренировок по фиджитал-айкидо.

Планирование тренировочного процесса в фиджитал-айкидо входящее в дисциплину «двоеборье-единоборство» фиджитал спорта строится на основе годовичного плана тренировок основанного на макроциклах в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта «айкидо». В структуру каждого из макроциклов, в соответствии с предложенной концепцией блоковой периодизации, включены три мезоцикла: накопительный, трансформирующий и реализационный.

Цифровая подготовка спортсменов в «фиджитал-айкидо» должна соответствовать планам функциональной подготовки спортсменов в виде спорта «айкидо»:

- Накопительный мезоцикл:

*задачи функциональной подготовки: развитие основных физических качеств – сила, быстрота, гибкость, выносливость, двигательльно-координационные способности; наработка базовых техник.

*задачи цифровой подготовки: изучение киберигры соответствующей критериям выбранного единоборства; изучение функциональных характеристик выбранного героя киб

ригры; изучение локации поединков.

*Характеристика нагрузки: большой объем; низкая интенсивность.

- Трансформирующий мезоцикл:

*задачи функциональной подготовки: развитие специализированных технико-тактических навыков; специальной физической подготовленности; наработка сложных технических комбинаций.

*задачи цифровой подготовки: наработка навыков выполнения технических действий героев киберигр.

*Характеристика нагрузки: малый объем; высокая интенсивность.

- Реализационный мезоцикл:

*задачи функциональной подготовки: совершенствование специфической тактики участия в соревнованиях; обеспечение восстановления после соревнований.

*задачи цифровой подготовки: реализация фиджитал подготовки в совмещении цифровых и функциональных этапов соревновательной и тренировочной деятельности; использование методики подготовки спортсменов в «фиджитал-айкидо».

*Характер нагрузки: средний объем; высокая интенсивность.

Тренер по фиджитал спорту составляя план тренировок по фиджитал-айкидо должен планировать развитие и совершенствование интеллектуальных качеств спортсменов, тех-

нические знания и навыки, совершенствование физической формы по виду спорта «айкидо», базовому для дисциплины «двоеборье-единоборство» фиджитал спорта.

Фиджитал-тренерам необходимо знание и совершенствование:

- составление плана тренировок с учетом цифровой и функциональной частей тренировочного процесса;
- совмещение цифровой части с функциональной в рамках тренировочного процесса;
- инструктаж специалиста по выбранной киберигре спортсменов;
- наработка навыков мелкой моторики спортсменов в использовании джойстиков, муви, VR - очков;
- активное использование фиджитал-тренажеров;
- контроль результатов цифровой и функциональной части в рамках одной тренировки;
- зафиксировать в тренировочном процессе систему последовательности и долгосрочности планирования цифровой и функциональной частей по фиджитал-айкидо входящий в дисциплину «двоеборье-единоборство» фиджитал спорта.



ГЛАВА 5.

Особенности судейства цифровой части в фиджитал-айкидо.

Дисциплина «двоеборье-единоборство» - представляет собой двоеборье цифровой и функциональной части соревнований в единоборствах и боевых искусствах. Возможность участия в дисциплине «двоеборье-единоборство» фиджитал спорта имеют практически все виды единоборств и боевых искусств.

Для более эффективного проведения цифровой части соревнований нужен тщательный подбор киберигр которые будут максимально соответствовать направлению вида спорта «айкидо». В связи с минимальным количеством прописанных специализированных видеоигр по видам единоборств (бокс, тхэквондо, ММА), рекомендуется подбирать видеоигры с максимальным количеством приемов и технических действий соответствующих выбранному виду единоборств для проведения фиджитал-турниров. Также в цифровой части используются VR-программы и фиджитал-тренажеры (тренажеры с цифровым обеспечением).

При выборе игры необходимо ориентироваться на соревновательный дух вида спорта «айкидо» и отсутствие жесткого контента. Предлагать широкий выбор атакующих и за-

щитных приемов и комбинаций. Также должен присутствовать выбор персонажей с позитивными образами участников схваток.

* При тщательном анализе и отборе компьютерных игр были предложены для использования в цифровой части киберигры по видам единоборств и боевых искусств:

- для бокса, кикбоксинга, муай-тай предлагается – UndiSputed (16+) наиболее современный спортивный симулятор бокса.

- для ММА предлагается – UFC-5 (18+). Но при большом количестве участников соревнований (более 10-15 спортсменов) рекомендуется использование киберигры – Tekken-8 (16+). Это связано с тем, что в UFC-5 проводятся более длительные раунды и есть функция восстановления героев игры («вторая жизнь»), что затягивает и без того большие временные затраты на проведение киберпоединка цифровой части.

- для борьбы дзюдо, самбо, сумо, карате, тхеквондо, ушу, айкидо, кудо и др. рекомендована киберигра – Tekken-8 (16+).

- для фехтования, кендо, дзёдо, иайдо рекомендуется компьютерная игра - Soulcalibur-6 (16+).

* Рекомендовано применение VR-программ для единоборств. Количество программ минимально, но при умелом использовании существующих можно закрыть дефицит программ для единоборств. Универсально можно использовать VR-программу по боксу: All-In-One Sports VR (7+). Тем бо-

лее, что ограничения по возрасту составляет 7 лет. Что в свою очередь позволяет использовать это вариант игры для младших возрастных групп участников соревнований для дисциплины «двоеборье-единоборство». Так же есть варианты игр по фехтованию. Поединок VR-программ может проводиться как с аватаром, так и с соперником и выведением картины боя на телеэкран.

* Количество фиджитал-тренажеров для единоборств минимально. Но это не является причиной их не использовать. Очень эффективно использование для цифровой части соревнований использование – Динамометрический боксерский мешок. В котором несколько режимов использования, от замеров силы одиночного удара как руками, так и ногами, до измерения серийной работы. Возрастных ограничений на данный тренажер не предусмотрено. Что позволяет его использование для любых возрастных категорий.

В связи отсутствием на данный момент наличия отечественной киберигры для айкидо с допустимым возрастным ограничением, рекомендуется контролировать возраст участников, выбор героев и локацию для поединков. Организаторы фиджитал-турниров и фиджитал-судьи должны ответственно подойти к выбору киберигры и созданию условий для участия спортсменов в цифровой части дисциплины «двоеборье-единоборство» в которую входит «фиджитал-айкидо».

Для проведения цифровой части спортсмены распределя-

ются случайной жеребьевкой по пулам из четырех человек. В связи с чем выполняется требование – максимальное количество киберпоединков три. Данные фиксируются в таблице пулы «фиджитал-айкидо». Если при жеребьевке пул оказался незаполненным, то в него привлекаются спортсмены из других пулов, которые уже сыграли цифровую часть турнира в других пулах. Набранные баллы для привлеченных спортсменов из других пулов в зачет не идут, так как они привлекаются как статисты, то есть для соблюдения количества четырех участников в одном пуле и равенстве количества проведенных игр (3 игры) для всех участников в цифровой части фиджитал-турнира. При формировании такого пула судьям рекомендуется соблюдать сбалансированный состав из спортсменов с высокими и низкими результатами от игры в предыдущих пулах. Результаты игры фиксируются в протоколе цифровой части для последующего суммирования с функциональной частью.

Судья цифровой части присутствует при заполнении протокола в функциональной части совместно с судьями по виду спорта «айкидо» и фиксирует результаты поединков в баллах. Для последующего подведения итогов и выявления призеров и победителей.

Победители определяются путем суммирования результатов (баллов) I этапа цифровой части и II этапа функциональной части соревнований. В случае равенства результатов у двух и более спортсменов места определяются по наивысше-

му баллу в функциональной части II этапа.

Фиджитал-судьям необходимо знание и совершенствование:

- знание правил вида спорта «айкидо»;
- знание правил фиджитал спорта (функционально-цифрового спорта);
- наличие присвоенной судейской категории по виду спорта «айкидо»;
- наличие присвоенной судейской категории по фиджитал спорту (функционально-цифровому спорту);
- инструктаж специалиста по выбранной киберигре, VR-программе, фиджитал-тренажера;
- наработка опыта фиксации результатов (баллов) в протокол по цифровой части соревнований; наработка опыта фиксации результатов в протокол по функциональной части соревнований;
- наработка опыта подведения итогов соревнований и выявления победителей (определение победителя по сумме результатов цифрового и функционального этапов);
- составление и ведение протокола по виду спорта «айкидо» в дисциплине «двоеборье-единоборство» фиджитал спорта.



ГЛАВА 6.

Программа подготовки фиджитал-судей



**Общество с ограниченной ответственностью
«Высшая экономико-политическая школа»**

620100, г. Екатеринбург,
ул. Народной Воли, д.113, оф.06,
Тел.: +7 932 121 35 03,
E-mail: vepsh2015@yandex.ru

Официальный сайт: <http://vepschool.ru>

27 . 08 . 2025 г. № 877 / 25

 <https://uralkiberfest.ru/>

 <https://t.me/uralcyberfest>

 president@uralkiberfest.ru

 <https://vk.com/uralcyberf>

Уважаемые коллеги!

Высшая экономико-политическая школа (ВЭПШ) совместно с Федерацией компьютерного и фиджитал спорта (функционально-цифрового спорта) Свердловской области «УРАЛКИБЕРФЕСТ» проводит образовательную программу повышения квалификации *«Судейство в фиджитал спорте»*. Данная программа реализуется в Свердловской области впервые.

Объем программы – 24 академических часа.

Форма обучения – очная, с применением дистанционных технологий.

Время проведения – с 18 по 20 сентября 2025 года с 10.00 до 16.00.

Место проведения – г. Екатеринбург, улица Народной Воли, 113.

В рамках данной ППК будут проведены практические занятия по судейству соревнований по фиджитал спорту.

По окончании программы повышения квалификации и итоговой аттестации слушателям выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Высшая экономико-политическая школа (ВЭПШ) является лицензированной образовательной организацией дополнительного профессионального образования Свердловской области.

Приглашаем специалистов в сфере физической культуры и спорта принять участие в данной программе.

По вопросам обучения обращаться на эл. почту: president@uralkiberfest.ru

Заявки направлять на эл. почту: vepsh2015@yandex.ru

Перечень документов, необходимых для зачисления на ППК *«Судейство в фиджитал спорте»*, будет выслан в ближайшие дни по указанному вами адресу электронной почты.

С уважением,
Генеральный директор
ООО «Высшая экономико-политическая школа»



А.В. Попов

80
ПОБЕДА!



ОБЛАСТНОЙ ОТКРЫТЫЙ ТУРНИР ПО ФИДЖИТАЛ СПОРТУ

(функционально-цифровому спорту)

ДИСЦИПЛИНА «ДВОЕБОРЬЕ-ЕДИНОБОРСТВО»

«UralKik»



7 октября
начало в 10:00

ВЕРХНЯЯ ПЫШМА

пр. Успенский, 2А, Дворец Самбо и Единоборств



+7-912-263-75-53 | +7-912-609-75-60

ГЛАВА 7.

Практика проведения соревнований по фиджитал спорту (функционально- цифровому спорту) в дисциплине «двоеборье-единоборство»

(ВИД СПОРТА «АЙКИДО», ЦИФРОВАЯ ЧАСТЬ
ТЕККЕН-7, 8)

В период, с января 2024 по декабрь 2025, под патронажем РФСОО «Федерация айкидо Республики Марий Эл» совместно с РОО «Федерация компьютерного и фиджитал спорта (функционально-цифрового спорта) Свердловской области «Уралкиберфест» проведено более 10 мероприятий по фиджитал спорту (функционально-цифровому спорту) в дисциплине «двоеборье-единоборство», вид спорта «айкидо». Мероприятия проводились для различных возрастных групп. На основе полученного опыта разработан алгоритм проведения мероприятий, отработан механизм проведения физической и цифровой частей мероприятия, определены персонажи цифровой части, физическая часть определена дисциплиной вида спорта «айкидо» - Кихон-вадза - парный

разряд. Согласно Правил вида спорта «айкидо» утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от «17» октября 2025 г. № 846, включаемая в программу мероприятия, определено приоритетное значение физической части над цифровой, отработаны форматы и содержание Регламентов мероприятий и формы итогового Протокола, определены направления формирования календарно-тематического планирования тренировочных планов с учетом приобретения и наработки необходимых навыков, разработаны рекомендации по материально – техническому обеспечению мероприятий.

Согласно действующего ЕВСК, официальные мероприятия в системе Фиджитал спорта по дисциплине «двоеборье-единоборство» проводятся только в категории «мужчины», минимальный возраст 16 лет.

Согласно действующего ЕВСК, в виде спорта «айкидо» в категории «юниоры», минимальный возраст определен 16 лет. Возраст спортсмена определяется по году рождения.

Таким образом в дисциплине «двоеборье-единоборство» Фиджитал спорта, объединяющей вид спорта «айкидо» и цифровую часть возраст участвующих спортсменов определен с 16 лет по году рождения и проводится в категории «юниоры» и «мужчины» 19+.

Изучение технических и тактических возможностей персонажей игры ТЕKKEN-7, 8 определило ряд персонажей, выполняющих технические действия которые содержатся в

арсенале вида спорта «айкидо». Лучший пример персонаж ASUKA.

Таким образом один из вариантов проведения спортивных мероприятий в дисциплине «двоеборье-единоборство» с айкидо и цифровая часть выглядит следующим образом: все игроки используют в цифровой части персонаж ASUKA.

Регламент проведения спортивных соревнований в части – «цифровая часть» рекомендуется оформить таким образом.

7.1 I этап (цифровая часть): проводится на игровой приставке PlayStation 5.

7.1.1 Игровой средой является: видеоигра TEKKEN 7, 8;

7.1.2. Арена компьютерной видеоигры:

Cave of Enlightenment / Грот Просветления

Vermillion Gates / Алые Врата

Howard Estate / Усадьба Ховардов

Abandoned Temple / Заброшенный Храм

Mishima Dojo / Додзё Мисимы.

7.1.3. Игроки:

- юниоры, мужчины играют персонажами: ASUKA /Азука

7.1.4. Формат видеоигры: индивидуальные поединки участников согласно жеребьевке, один на один;

7.1.5. Длительность поединка: 99 секунд;

7.1.6. Максимальное количество поединков: 3;

7.1.7. Использование своей тактики: разрешено.

7.1.8. Для проведения цифровой части участники играют

в режиме «Поединок с ИИ», персонаж ASUKA/ Азука.

По мере приобретения тренировочного и соревновательного опыта, постепенно усложняем условия проведения цифровой части соревнования. Возможности игры ТЕККЕН 7, 8 позволяют это сделать.

При наличии достаточного опыта освоения игроками игры ТЕККЕН 7, 8 переходим к следующему рекомендуемому варианту проведения цифровой части.

5.1 I этап (цифровая часть соревнований): проводится на игровой приставке PlayStation 5.

5.1.1 Игровой средой является: видеоигра ТЕККЕН 7,8;

5.1.2. Арена компьютерной видеоигры:

Cave of Enlightenment / Грот Просветления

Vermillion Gates / Алые Врата

Howard Estate / Усадьба Ховардов

Abandoned Temple / Зброшенный Храи

Mishima Dojo / Додзё Мисимы.

5.1.3. Игроки:

- юниоры, мужчины играют персонажами:

DRAGUNOV / Драгунов

LAW / Лоу

SHANEEN / Шэхин

KAZUYA / Казуйя

LARS / Ларс

LEE / Ли

EDDY / Эдди

FENG / Финг

LEO / Лео

CLAUDIO / Клаудио

JIN / Джин

- юниорки, женщины:

NINA / Нина

KAZUMI /Кадзуми

LUCKY CHLOE / Удачливая Хлоя

LILI / Лили

XIOAYU / Сяюю

ALISA / Алиса

KATARINA / Катарина

ASUKA /Азука

JOSIE / Джози

5.1.4. Формат видеоигры: индивидуальные поединки спортсменов согласно жеребьевки, один на один;

5.1.5. Длительность поединка: 99 секунд;

5.1.6. Максимальное количество поединков: 3;

5.1.7. Использование своей тактики: разрешено.

5.1.8. Для проведения цифровой части спортсмены распределяются по пулам из четырех человек. В связи с чем выполняется требование – максимальное количество поединков три. Если при жеребьевке пул оказался незаполненным, то в него привлекаются спортсмены из других пулов, которые уже сыграли цифровую часть турнира в других пулах. Набранные баллы для привлеченных спортсменов в зачет не

идут, так как они привлекаются как статисты, то есть для соблюдения количества 4-х участников в одном пуле и равенства количества проведенных игр (3 игры) для всех участников в цифровой части фиджитал турнира. При формировании такого пула судьям рекомендуется соблюдать сбалансированный состав из спортсменов с высокими и низкими результатами от игры в предыдущих пулах.

Опыт проведения мероприятий в системе фиджитал спорта показал, что более правильно в спортивных мероприятиях использовать носитель игры на диске. Это позволяет избежать проблем с подключением к сети Интернет.

Доступность спортсменов к возможности участия в тренировочном процессе во многом зависит от материально-технического обеспечения спортивной или образовательной организации. Для организации тренировочного процесса по цифровой части рекомендуется следующий минимальный набор оборудования:

Приставка PlayStation 5 с дисководом – 2-4 шт.

Телевизоры с диагональю не менее 106 см – 2-4 шт. (по количеству приставок).

Стойки под телевизоры.

Стулья или кресла для игроков.

Набор удлинителей, необходимый для подключения к электросети.

Зарядное устройство для геймпадов.

Геймпад не менее 8-10 шт.

Физическая часть спортивного мероприятия в дисциплине «двоеборье-единоборство» определена дисциплиной вида спорта «айкидо» - Кихон-вадза - парный разряд, согласно Правил вида спорта «айкидо», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от «17» октября 2025 года № 846.

Порядок проведения физической части проводим в соответствии с правилами вида спорта «айкидо».

5.1 Процедура проведения спортивных соревнований в спортивной дисциплине «кихон-вадза - парный разряд».

5.1.1. Проведение спортивных соревнований в спортивной дисциплине «кихон-вадза - парный разряд» согласно п.24.1 Правил.

5.1.2. Процедура выступления спортсменов на спортивных соревнованиях в спортивной дисциплине «кихон-вадза - парный разряд» согласно п.24.2 Правил.

5.1.3 Виды и количество атак, а также перечень приемов и их последовательность в демонстрационной программе в спортивной дисциплине «кихон-вадза - парный разряд», согласно Правил.

5.1.4 Спортсмен – Тори, работает со своим партнером – Укэ, который определяется спортсменом и его тренером только из числа других спортсменов его команды, указанных в официальной заявке.

5.1.5. Привлечение Укэ из других команд допускается

только при согласии тренеров соответствующих команд и согласовании Главного судьи спортивных соревнований.

5.1.6. Привлечение Укэ другого пола – разрешено.

5.1.7. Привлечение Укэ из другой возрастной категории – запрещено.

5.1.8. Привлечение Укэ из числа тренеров, представителей команд и судей – запрещено.

5.1.9. В случае выявления данных нарушений, спортсмен дисквалифицируется (снимается со спортивного соревнования, а его результаты аннулируются).

5.1.10. Процедуры замены, снятия с участия в спортивных соревнованиях спортсменов на спортивных соревнованиях, согласно п.25 Правил.

5.1.11. Критерии судейства согласно п. 28 Правил.

5.1.12. Итоговый протокол спортивного соревнования составляется в соответствии с Правилами.

Рекомендации по материально-техническому оборудованию тренировочного процесса в физической части:

Зал тренировочный с минимальным размером тренировочного ковра 64 кв.м..

Раздевалки с душевыми и туалетными комнатами.

Медицинский кабинет.

Полный комплект требований к организации учебно-тренировочного процесса в системе Фиджитал спорта дисциплине «двоеборье-единоборство» рекомендуется в соответствии с Федеральным государственным стандартом по видам



ФИДЖИТАЛ ТУРНИРЫ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

Жизнь меняется очень стремительно, время и нас. Дети и взрослые беспрестанно рассказывают про джиджитал, которые так урывают нашу жизнь, или про телевизор-аппарат, или (о, ужас!) об отсутствии компьютеров. Вот и в мир физической культуры, в мир спорта цифровые технологии тоже вошли. Появился даже новый аккредитованный вид, носитель имени «фиджитал». Название происходит от английских слов: «физический» — физический, и «фиджитал» — физический. Что уже получается и каковы перспективы у нового направления нам расскажет Николай Бугач, наш региональный чиф-фиджитал.

Развитие современных спортивных систем, инновации и цифровизация спорта в формате фиджитал турниров приобретают все большее значение и перспективное развитие боевых искусств и спортивных единоборств. Являясь примером тому, являются международные соревнования в формате фиджитал турниров по разным видам спорта «Фиджитал», что будут проводиться в рамках 22 февраля по 3 марта 2024 года. Несомненно, это позволит на полноценное развитие профессионального и массового спорта в рамках Российской Федерации, уникальные проекты в формате фиджитал турниров по боевым искусствам и спортивным единоборствам позволят дополнительные стимулы для воспитания молодежи в спорте фиджитал и что важно — отвлечет нашу молодежь от гаджетов и бесконтрольного увлечения играми в телефоны, позволит заинтересовать и соберет здоровых людей.

Стремительное развитие физической культуры и повышение уровня жизни населения создают новые возможности для развития спорта — фиджитал турниров по боевым искусствам и спортивным единоборствам. 31 января 2023 года в рамках Минспорта России на № 58 был проведен турнир «Фиджитал-Спорт» (буквально — цифровой спорт) с участием наших юных спортсменов из Республики Саха (Якутия).

Важнейшим фактором турниров по боевым искусствам и спортивным единоборствам является безопасность, так как они проводятся не только в фиджитал, но и в традиционные спортивные единоборства. Опыт проведения таких турниров получен в Москве, Санкт-Петербурге, Краснодаре, Самаре, Казани, Новосибирске, Омске, Челябинске, Казани, Омске и в других городах и регионах нашей страны.

Что касается боевых искусств и спортивных единоборств, стоит отметить, что первые в этом формате прошли специализированные программы (бейсбол, бокс, теннис, MMA, но подготавливаются другие виды, хотя и находятся в начале этого учебного года). Главной причиной является недостаточность материальных средств. Мало имущественного материала и опыта для полноценного проведения соревнований по боевым искусствам и спортивным единоборствам. Для многих из нас практика соревнований в таком формате, есть проблема с организацией проведения соревнований по фиджитал дисциплинам, нет соответствующей инфраструктуры. Стандарты проведения соревнований по фиджитал на данном этапе, система так, очень сложная. Решение этой проблемы может стать использованием специальных площадок с использованием специализированного оборудования для проведения фиджитал соревнований в традиционном формате. Но это по части теории и теории на практике.



REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

ГЛАВА 8.

Модульная образовательная программа освоения игровой основы ТЕKKEN 8- основой цифровой части дисциплины "двоеборье - единоборство" Фиджитал спорта.

В дисциплине фиджитал спорта "двоеборье-единоборство" в настоящий момент времени универсальной игровой основой цифровой части является игра ТЕKKEN 8. Для эффективной организации учебно- тренировочного процесса требуется разработка модульной образовательной программы (далее МОП), удовлетворяющей современным требованиям организации учебно- тренировочного и образовательного процесса. В данной статье будет предложен вариант МОП линейной схемы построения. В данной МОП предлагается вариант освоения игровой основы ТЕKKEN 8 от уровня новичка до уровня пользователя -призера соревнований межрегионального уровня.

ститут

Рассмотрено

Согласовано

Утверждено

на заседании УМО

Протокол №

Руководитель УМО

_____/_____/

с зам директора по УВР

_____/_____/

"_____" мая 2026г

Приказом Ректора

АНО ВО МОСИ

_____.И.А.Загайнов

"_____" мая 2026

№

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(модульная)

Игровая основа цифровой части Фиджитал-спорта дисциплины

"двоеборье-единоборство" ТЕKKEN 8

для спортсменов дисциплины "двоеборье-единоборство"

Фиджитал спорта

возраст 16 лет и старше

Рабочую программу составил
Чуфистов Александр Викторович
преподаватель физической культуры,
тренер-консультант Фиджитал центра
при АНО ВО МОСИ

2026г

Пояснительная записка

1. Направленность программы

МОП направлена на повышение уровня освоения новых видов спорта и физической активности граждан. Освоение метапредметных универсальных учебных действий, цифровой грамотности, креативной индустрии.

2. Актуальность программы

МОП имеет высокую степень актуальности в связи с тем, что Фиджитал спорт это российское изобретение, рекомендовано к включению в образовательные программы организаций образования всех уровней.

Отличительные особенности программы, новизна

Главной отличительной особенностью МОП является детальная проработка освоения учебного материала от уровня

новичка до спортсмена призера- победителя соревнований межрегионального уровня.

4. Адресат программы

Адресат МОП воспитанники Фиджитал центров при образовательных учреждениях высшего и среднего образования. Учащиеся учреждений дополнительного образования подростков. Тренерский состав и спортсмены в возрасте 16 лет и старше Федераций по видам спорта, включенных в дисциплину "двоеборье -единоборство " Фиджитал спорта.

5. Объем программы

Общий объем программы - 48 академических часов. 4 модуля по 12 академических часов.

6. Форма обучения

Форма обучения индивидуальная, индивидуально-групповая, очная, очно-заочная.

7. Уровень программы

Базовый.

8. Особенности организации образовательного процесса

Формы реализации МОП линейная.

Организационные формы обучения индивидуальная, ин-

дивидуально-групповая, групповая, интенсивные курсы (при необходимости).

Индивидуальный образовательный маршрут (малая педагогическая система).

Режим занятий 4 часа в неделю.

9. Цель и задачи МОП

Повышение уровня освоения новых видов спорта и физической активности различных возрастных категорий граждан. Повышение мастерства спортсменов. Теоретическая и практическая стажировка тренерского состава. Освоение метапредметных универсальных учебных действий, цифровой грамотности, креативной индустрии.

10. Учебный план

№

Наименование модулей

Количество часов

Форма аттестации

Всего

Теория

Практика/

из них самостоятельная работа

1
Начинающий пользователь (уровень 0)
12
4
8/4
Участие в соревнованиях

2
Уверенный
пользователь, (уровень 1)
12
2
10/6
Участие в соревнованиях

3
Продвинутый пользователь (уровень 2)
12
2
10/6
Участие в соревнованиях

4
Мастер пользователь
(уровень 3)
12

2

10/6

Участие в соревнованиях

Итого часов

48

10

38/22

11.Содержание программы

Модуль 1- Начинающий пользователь, (уровень 0).

Теоретическая часть

№ занятия

Тема занятия

Форма

занятия

Педагогическая технология

Планируемый итог

1

Правила подключения приставки к телевизору.

Основы пользования геймпадом.

Правила техники безопасности при подключении и ис-

пользовании игровой приставки

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Пошаговый инструктаж. Самостоятельный повтор.

Умение обучающимся безопасно подключать и отключать игровую приставку к телевизору.

2

Навигация цифровой основы TEKKEN 8.

Детализация кнопок управления геймпадом.

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Самостоятельный повтор.

Уверенный навык обучающегося в навигации до выхода в зону проведения поединка, выбора персонажа, установка параметров проведения поединка.

3

Ознакомление с персонажами, игровыми зонами, вариантами проведения игр цифровой основы TEKKEN 8.

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Самостоятельный повтор.

Сформирован навык выбора персонажа, вида персонажа, арены проведения поединка, формы проведения поединка, уровня сложности проведения поединка в варианте «Поединок с ИИ».

4

Выбор персонажа, арены проведения поединка.

Игра в режиме «Тренировка».

Игра в режиме «Поединок с ИИ» на различных уровнях сложности.

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Самостоятельный повтор.

Освоение технических возможностей выбранного персонажа в режимах «Тренировка» и «Поединок с ИИ»

Практическая часть совместно с педагогом (инструктором)

5

Подключение и настройка работы оборудования

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Самостоятельный повтор.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Умение обучающимся безопасно подключать и отключать игровую приставку к телевизору.

6

Геймпад и его возможности. Навигация цифровой основы
TEKKEN 8.

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Самостоятельный повтор.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Уверенный навык обучающегося в навигации до выхода в зону проведения поединка, выбора персонажа, установка параметров проведения поединка.

7

Выбор персонажа, арены проведения поединка.

Игра в режиме «Тренировка».

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация. Рассказ.

Игровая практика

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Освоение уровня «Знаю» при пользовании геймпадом при навигации по цифровой основе

8

Игра в режиме «Поединок с ИИ» на различных уровнях сложности.

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Игровая практика.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Освоение уровня «Умею» при проведении поединка.

Практическая часть – самостоятельная работа

9

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

10

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

11

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

12

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

Модуль 2 – Уверенный пользователь, (уровень 1)

Теоретическая часть

№ занятия

Тема занятия

Форма

занятия

Педагогическая технология

Планируемый итог

1

Правила подключения приставки PlayStation 5 к телевизору.

Основы пользования геймпадом.

Правила техники безопасности при подключении и использовании игровой приставки PlayStation 5

Навигация цифровой основы TEKKEN 8.

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Самостоятельный повтор.

Уверенный навык обучающегося в навигации до выхода в зону проведения поединка, выбора персонажа, установка параметров проведения поединка.

2

Выбор персонажа, арены проведения поединка.

Игра в режиме «Тренировка».

Игра в режиме «Поединок с ИИ» на различных уровнях сложности.

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Самостоятельный повтор.

Сформирован навык выбора персонажа, вида персонажа, арены проведения поединка, формы проведения поединка, уровня сложности проведения поединка в варианте «Поединок»

Практическая часть совместно с педагогом (инструктором)

3

Подключение и настройка работы оборудования

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Самостоятельный повтор.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Умение обучающимся безопасно подключать и отключать игровую приставку к телевизору.

4

Геймпад и его возможности. Навигация цифровой основы
TEKKEN 8.

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Самостоятельный повтор.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Уверенный навык обучающегося в навигации до выхода в зону проведения поединка, выбора персонажа, установка параметров проведения поединка.

5

Выбор персонажа, арены проведения поединка.

Игра в режиме «Тренировка».

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Игровая практика

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Освоение уровня «Знаю» при пользовании геймпадом при навигации по цифровой основе

6

Игра в режиме «Поединок с ИИ» на различных уровнях сложности.

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Игровая практика.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Освоение уровня «Умею» при проведении поединка.

Практическая часть – самостоятельная работа

7

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

8

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

9

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

10

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

11

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

12

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

Модуль 3- Продвинутый пользователь (уровень 2)

Теоретическая часть

№ занятия

Тема занятия

Форма занятия

Педагогическая технология

Планируемый итог

1

Правила подключения приставки PlayStation 5 к телевизору.

Основы пользования геймпадом.

Правила техники безопасности при подключении и использовании игровой приставки PlayStation 5

Навигация цифровой основы TEKKEN 8.

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Самостоятельный повтор.

Уверенный навык обучающегося в навигации до выхода в зону проведения поединка, выбора персонажа, установка параметров проведения поединка.

2

Выбор персонажа, арены проведения поединка.

Игра в различных режимах и уровнях сложности.

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Самостоятельный повтор.

Сформирован навык выбора персонажа, вида персонажа, арены проведения поединка, формы проведения поединка, уровня сложности проведения поединка в варианте «Поединок»

Практическая часть совместно с педагогом (инструктором)

3

Подключение и настройка работы оборудования

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Самостоятельный повтор.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Умение обучающимся безопасно подключать и отключать игровую приставку к телевизору.

4

Геймпад и его возможности. Навигация цифровой основы
TEKKEN 8.

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Самостоятельный повтор.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Уверенный навык обучающегося в навигации до выхода в зону проведения поединка, выбора персонажа, установка параметров проведения поединка.

5

Выбор персонажа, арены проведения поединка.

Игра в режиме «Тренировка».

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Игровая практика

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Освоение уровня «Знаю» при пользовании геймпадом при навигации по цифровой основе

6

Игра в режиме «Поединок» выбранным персонажем на различных уровнях сложности.

Выбор индивидуальной стратегии и тактики поединка.

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Игровая практика.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Освоение уровня «Умею» при проведении поединка.

Практическая часть – самостоятельная работа

7

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

8

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

9

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

10

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

11

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

12

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

Модуль 4- мастер пользователь (уровень 3)

Теоретическая часть

№ занятия

Тема занятия

Форма занятия

Педагогическая технология

Планируемый итог

1

Основы пользования геймпадом.

Правила техники безопасности при подключении и использовании игровой приставки

Навигация цифровой основы TEKKEN 8.

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Самостоятельный повтор.

Уверенный навык обучающегося в навигации до выхода в зону проведения поединка, выбора персонажа, установка параметров проведения поединка.

2

Выбор персонажа, арены проведения поединка.

Игра в различных режимах и уровнях сложности.

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Самостоятельный повтор.

Сформирован навык выбора персонажа, вида персонажа, арены проведения поединка, формы проведения поединка, уровня сложности проведения поединка в варианте «Поединок»

Практическая часть совместно с педагогом (инструктором)

3

Подключение и настройка работы оборудования

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Самостоятельный повтор.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Умение обучающимся безопасно подключать и отключать игровую приставку к телевизору.

4

Геймпад и его возможности. Навигация цифровой основы
TEKKEN 8.

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Самостоятельный повтор.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Уверенный навык обучающегося в навигации до выхода в зону проведения поединка, выбора персонажа, установка

параметров проведения поединка.

5

Выбор персонажа, арены проведения поединка.

Игра в различных режимах сложности.

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Игровая практика

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Освоение уровня «Знаю» при пользовании геймпадом при навигации по цифровой основе

6

Игра на всех режимах и уровнях сложности.

Тактика работы персонажа в поединке.

Индивидуальная.

Индивидуально- групповая.

Демонстрация.

Рассказ.

Игровая практика.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Освоение уровня «Умею» при проведении поединка.

Практическая часть – самостоятельная работа

7

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

8

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение, корректировка.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

9

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

10

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

11

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

12

Игровая практика

Индивидуально- групповая.

Педагогический контроль- наблюдение.

Освоение уровня «Навык» при проведении поединка.

12 Планируемые результаты

Личностные результаты: при участии в соревнованиях одержать победы в не менее чем 60% поединков.

Комплекс организационно-педагогических условий

Техническое обеспечение программы модулей предусматривает использование приставок PlayStation 5 с диском (устраняет проблемы с подключением к сети Интернет).

Календарный учебный график

№

п/п

Наименование разделов и тем

Всего,
час.
В том числе

лекции
практич. и лаборат. занятия

1
2
3
4
5

1
Модуль 1 – Начинающий пользователь
12

1.1
Теоретическая часть

4

1.2
Практическая часть совместно с педагогом (инструктором)

4

1.3

Практическая часть – самостоятельная работа

4

2

Модуль 2 – Уверенный пользователь

12

2.1

Теоретическая часть

2

2.2

Практическая часть совместно с педагогом (инструктором)

4

2.3

Практическая часть – самостоятельная работа

6

3

Модуль 3- Продвинутый пользователь

12

3.1

Теоретическая часть

2

3.2

Практическая часть совместно с педагогом (инструктором)

4

3.3

Практическая часть – самостоятельная работа

6

4

Модуль 4 - мастер пользователь

12

4.1

Теоретическая часть

2

4.2

Практическая часть совместно с педагогом (инструктором)

4

4.3

Практическая часть – самостоятельная работа

6

Условия реализации МОП

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий

Вид занятий

Наименование оборудования, программного обеспечения

Лекционная аудитория

практика

приставка PlayStation 5 с дисководом, игра TEKKEN 8 на дисках, телевизор диагональ 55* и более, соединитель-

ные провода, зарядное устройство для геймпадов, запасные геймпады, удобные кресла (при возможности игровые)

Лекционная аудитория

лекция

приставка PlayStation 5 с дисководом, игра TEKKEN 8 на дисках, телевизор диагональ 55* и более, соединительные провода, зарядное устройство для геймпадов, запасные геймпады, удобные кресла (при возможности игровые)

Формы аттестации

Участие в тренировочных и соревновательных поединках.

Оценочные материалы

Протоколы выступления спортсменов в цифровой части соревнований по Фиджитал спорту.

Методическое обеспечение

Учебно - методическое пособие: Дисциплина «двоеборье-единоборство» Фиджитал спорта» Авторы: Н.И. Бучин, Д.Л. Сивоволов.



ГЛАВА 9.

Результаты медицинских исследований спортсменов в «фиджитал-айкидо».

Бабикова Анастасия Сергеевна, кандидат медицинских наук, доцент ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет Минздрава России».

Интеграция фиджитал спорта с классическими видами спорта является новым направлением в развитии цифрового спорта. Примером такой интеграции является дисциплина «двоеборье-единоборство» фиджитал спорта. Цель исследования: изучить, на примере фиджитал-айкидо, влияние на физиологические показатели спортсмена. В течении макроцикла (октябрь-май) было обследовано 25 спортсменов, занимающихся фиджитал-айкидо. Изучаемые показатели: прирост пульса в течении тренировки, уровень лактата, умственная работоспособность. Дана гигиеническая характеристика тренировочному процессу: структура тренировки, продолжительность поединка на татами, фиджитал-компонента, моторная плотность тренировки. В ходе динамического наблюдения установлено статистически значимое снижение прироста пульса в ответ на физическую нагрузку, снижение уровня лактата с 11,0 ммоль/л до 7,7 ммоль/л. После тренировочного занятия спортсмены имеют признаки ум-

ственного утомления, как физиологическую реакцию на физическую нагрузку. Признаков переутомления не зафиксировано. Спортсмены, тренирующиеся с использованием фиджитал компонента имеют более быстрый выигрыш на татами. Вывод: фиджитал компонент может быть использован в тренировочном процессе как форма активного отдыха и симуляционная подготовка как более успешного ведения поединка на татами.

В настоящее время цифровые технологии активно входят в образовательную и досуговую деятельность детей и подростков. Молодежь все активнее использует мобильные устройства и компьютерные игры как форму активного отдыха. Спортивная деятельность также не стала исключением. Фиджитал спорт может быть интегрирован в спортивную деятельность практически любого вида спорта. Сочетание цифровых технологий и физического боя на татами является новым направлением в развитии айкидо, которое можно назвать фиджитал-айкидо. Такое сочетание повышает интерес к тренировочным занятиям, развивает скорость реакции и принятия решений. Однако остается недостаточно изученным вопрос о функциональных изменениях спортсменов, занимающихся фиджитал спортом.

Представлена гигиеническая характеристика четырех тренировочных занятий по фиджитал-айкидо с октября по май.

Проведено проспективное изучение работоспособности

спортсменов, занимающиеся фиджитал-айкидо на тренировочном этапе спортивной подготовки ($n=25$), средний возраст составляет $16,7 \pm 0,2$ лет. Критерием включения в исследование являлось наличие медицинского допуска к тренировочному и соревновательному процессу. Регистрация пульса во время тренировочного процесса осуществлялся при помощи нагрудных датчиков Polar H10, а также программного обеспечения Polar team. Для оценки интенсивности тренировочного процесса определялся уровень лактата в капиллярной крови, путем забора крови из фаланги пальца. Для определения уровня лактата в капиллярной крови использовался портативный лактометр «Accutrend plus». Оценка умственной работоспособности проведена при помощи буквенного корректурного теста Анфимова.

Проведен анализ успешности соревновательной деятельности по критериям продолжительности поединка и количества выигранных боев.

Статистическая обработка проведена при помощи прикладных программ MS Office Excel, использованы параметрические методы статистики. Для сравнения качественных показателей использован критерий Стьюдента.

При оценке хронометража тренировки общая продолжительность составляет 1 час 15 минут. Тренировка структурирована, имеет вводную часть (разминку), которая включает в себя растяжку основных групп мышц, подготовку связочно-суставного аппарата к основной части тренировки, вы-

полнение общеразвивающих упражнений. В основной части тренировки присутствовало 2 компонента: фиджитал компонент (симулятор поединка на татами) и физическая работа в парах на татами, а также отработка технико-тактических навыков ведения поединка. Фиджитал компонент включен в тренировочный процесс в середине тренировки, то есть в основной части тренировки. Таким образом спортсмен с одной стороны переключает свое внимание на другой вид деятельности (фиджитал), с другой стороны фиджитал компонент по интенсивности физических усилий значительно менее динамичный, но дает возможность спортсмену остаться включенным в тренировочный процесс с отработкой технических навыков.

В отношении характера и распределения физических нагрузок во время тренировки фиджитал-айкидо можно отнести к интервальным нагрузкам, так как имеются периоды высоко интенсивные (поединок на татами) и значительно менее интенсивные (отдых между поединками, фиджитал-игра). Такая структура тренировки позволяет повысить результативность поединка на татами и развить специальную физическую выносливость (Подливаев Б.А и Корженевский А.Н)

Продолжительность фиджитал поединков составляет от 2,30 минут до 2,47 минут. Моторная плотность тренировок с использованием фиджитал компонента составляет от 89 % до 95%.

В ходе мониторинга пульса отмечается повышение частоты

ты сердечных сокращений как во время фиджитал игры, так и во время поединка на татами (таблица 1). В течение наблюдаемого периода наблюдаются адаптационные процессы к физической нагрузке, так как частота сердечных сокращений снизилась и в фиджитал компоненте и во время поединков на татами.

Таблица 1. Динамика показателей частоты сердечных сокращений во время фиджитал и поединков на татами в течение макроцикла, M (SD)

Период оценки

1 период

(октябрь)

2 период

(декабрь)

3 период

(январь)

4 период

(апрель)

5 период (май)

ЧСС макс. фиджитал

138,4 (1,6)

131,6 (1,4)

128,8 (2,1)

112,3 (1,9)*¹

110,7 (1,8)*¹

ЧСС макс. татами

192,2 (1,7)

190,5 (1,5)

187,1 (3,6)*¹

187,2 (1,8)*¹

189,6 (1,6)

**p- различия достоверны между соответствующими периодами (периоды указаны в верхнем регистре).*

Среднее значение лактата в начале годового макроцикла составляет 11,0 (0,6) ммоль/л, что свидетельствует о частичном кислородном долге, к концу макроцикла среднее значение лактата у спортсменов на пике физической нагрузке снизилось и составляет 7,7 (0,4) ммоль/л ($p=0,01$, $t=4,89$). Данные показатели свидетельствуют о наличии адаптации к тренировочным нагрузкам.

В ходе изучения умственной работоспособности в октябре у спортсменов отмечается наличие утомления после тренировочного занятия, так как число просмотренных знаков снизилось, а число ошибок увеличилось. Однако в декабре и мае признаки утомления к концу занятия менее выражены

(Таблица 2).

***Таблица 2. Динамика умственной работоспособности
в течение макроцикла, М (SD)***

Период оценки

октябрь

декабрь

май

до

после

до

после

до

после

Число просмотренных знаков

174 (0,7)

167*

(0,8)

185

(0,5)

173

(0,6)

174

(0,4)

216*

(0,6)

Число ошибок в пересчете на 500 знаков

2,9 (0,3)

6*

(0,3)

19,2

(0,2)

2,8*

(0,5)

0

0,46

(0,1)

*-значимые различия между показателями до тренировки и после тренировки ($p \leq 0,05$).

Одним из ключевых факторов успешности спортивной деятельности в айкидо, является скорость принятия тактических решений. Скорость поединка на татами выше у спортсменов, тренирующихся при помощи фиджитал. Так спортсмен достигает победы быстрее в среднем на 21,2 (0,8) секунды.

По данным исследователей (Haraldsdottir K, Nielsen G,

фиджитал спорт имеет как положительные так и негативные эффекты со стороны состояния здоровья. Thiel A, и другие авторы указывают на повышение привлекательности фиджитал спорта среди молодежи, а также повышение медиаграмотности. Новые технологии в тренировочном процессе позволяют снизить монотонность и повысить тренированность ключевых качеств у спортсмена (Riatti P, Sandbakk Ø., Loiseau Taupin M). Кроме того, визуализация помогает снизить травматизм при выполнении сложно-координационных упражнений. Casagrande B.U, Wang J, в своих публикациях показывают положительное влияние фиджитал тренировок на когнитивное и психическое здоровье.

Однако исследователи и говорят о возможных негативных влияниях на здоровье спортсменов фиджитал спорта. Очевидно, эти негативные эффекты связаны с длительным нахождением в вынужденной позе, продолжительном сосредоточении на экране компьютера.

В литературе недостаточно сведений о физиологических изменениях в условиях фиджитал игры и его комбинации с физическим компонентом.

В процессе тренировок фиджитал-айкидо отмечается в начале макроцикла реакция адаптации на физическую нагрузку, затем повышение работоспособности по показателям лактатметрии, пульсометрии и динамике умственной работоспособности. Таким образом включение фиджитал компонента не снижает двигательную активность во время трени-

ровки, позволяет отработать технико-тактические навыки, а также является активной формой отдыха. Повышает скорость принятия решений для достижения победы на татами.



ГЛАВА 10.

Возрастное гендерное развитие и сохранение физических качеств

Современное развитие фиджитал спорта дает неограниченные возможности для занятий любительскими и профессиональными видами спорта. Что позволяет создать уникальные условия для развития спорта высших достижений, любительского спорта, массового спорта и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Фиджитал спорт не требует жесткого отбора и предполагает естественное физическое развитие организма для улучшения качества жизнедеятельности человека. Профессиональный спорт, спорт высших достижений направлены на подготовку, организацию и проведение соревнований, что в свою очередь предполагает обязательный отбор с учетом гендерного различия, возрастных особенностей, анатомо-морфофункциональных особенностей развития, функциональной подготовки, специфики вида спорта и специальную подготовку для участия в соревнованиях высокого ранга. Включение дисциплин фиджитал спорта в подготовку спортсменов значительно повысит функционал развития мелкой моторики и интеллектуальной подготовки. Что в свою очередь положительно отразится на всех когнитивных

способностях спортсменов.

Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года». Утверждена программа «Сохранение населения, здоровье и благополучие людей» предусматривает увеличение к 2030 году до 70 процентов доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Развитие дисциплин фиджитал спорта однозначно помогут достигнуть планируемых показателей.

Систематические занятия спортом - отнюдь не просто личное дело конкретного человека. Массовость спортивного и физкультурного движения имеет прямой выход на основные параметры развития нации в целом, эволюцию социальных и политических институтов, состояние национальной безопасности. В связи с чем развитие дисциплин фиджитал спорта является прогрессивным и перспективным спортивным направлением.

Для решения поставленных задач, эффективного использования ресурсов и достижения результатов требуются профессиональные кадры, специалисты с принципиально новыми компетенциями в области фиджитал спорта.

Проанализированные научные исследования по развитию физических качеств не обладают полной информативностью, что в свою очередь не позволяет полноценное планирование занятий как любительским, так и профессиональным спортом для спортсменов разного возраста и пола.

Представленная концепция исследования «Возрастное гендерное развитие и сохранение физических качеств» прогнозирует долгосрочный эффект развития, сохранения и поддержания физических качеств занимающихся фиджитал спортом, что значительно повысит эффективность планирования многолетнего процесса спортивной подготовки в спорте высших достижений, занятий массовым и любительским спортом, а так же спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья, процессами реабилитации и позволит повысить уровень здоровья, а также профилактики травматизма и профессиональных заболеваний спортсменов.

Поиск и совершенствование новых педагогических разработок, их обоснование, введение инноваций в образовательные технологии и методики, построенные на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания, приводят к максимально широкому применению новых средств в физической культуре и спорте, влияющих на процессы физического и духовного развития ребенка, его адаптации к социальной среде.

Спортивная подготовка как многолетний процесс состоит из этапов спортивного отбора. Выделяются следующие этапы: первичный отбор на этапе предварительной подготовки; отбор в профессию на этапе начальной спортивной специализации; отбор в юношеский спорт на этапе углубленной специализации; отбор в спорт высших достижений на этапе

спортивного совершенствования; сохранение навыков физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства. В зависимости от спортивной специализации и гендерного различия, в развитии физических качеств большое значение имеют возрастные показатели.

Сформированные двигательные навыки необходимо постоянно развивать и совершенствовать. Совершенствование скоростно-силовых, координационных способностей неизбежно ведет к раскрытию возможностей мозга и, как следствие, ума человека, что, неизбежно оказывает дополнительное влияние на качество жизни спортсмена, принося в его жизненный настрой огромный позитивный потенциал. Во время учебно-тренировочного процесса у юных спортсменов формируются высокие личностные качества, что в конечном итоге приводит к усилению ментальной мощи российского государства.

Исследователи теоретического и практического аспекта физиологии и биомеханики отмечали что, в течении некоторых периодов в жизни индивидуумов физические качества более тренируемы при развитии некоторых двигательных способностей, чем другие. Эти временные интервалы называются сенситивными периодами и базируются на следующих физиологических фактах: а) естественное развитие физических способностей и физиологических функций у детей и юношей неравномерно; сенситивные периоды позволяют добиться более выраженного прогресса и самого благо-

приятного темпа совершенствования некоторых способностей; б) периоды ускорения и замедления развития различных двигательных способностей не совпадают хронологически; некоторые из них резкий «скачок» раньше, другие – позже.

Влияние физического развития и полового созревания особенно явно выражено по отношению к развитию физических качеств. В таблице № 1 представлены основные чувствительные периоды в развитии физических качеств детско-юношеского возраста.

Таблица № 1. Чувствительные периоды в естественном развитии различных двигательных способностей (по Майнелю и Шнабелю, 1976; Мартину, 1980; Волкову, 1986).

Общая координация

Гибкость

Быстрота (частота движений)

Быстрота (время реакции)

Взрывная сила (прыжки в высоту и длину)

Максимальная сила

Силовая Выносливость

Аэробная выносливость

8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Девочки

Мальчики

В процессе анализа литературных источников было выявлено, что практически нет исследований о развитии и сохранении физических качеств относительно возраста и гендерных различий. Специфика разных видов спорта предъявляет особые требования к возрастным особенностям высококвалифицированных спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Также имеет большое значение возраст и пол спортсменов при планировании тренировочного процесса в массовом, любительском спорте и спорте для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Группой исследователей была разработана таблица возрастного развития физических качеств. Были введены обозначения по выявлению характеристик состояния уровня развития физических качеств: (+) – знак плюс обозначал фазу усиленного развития физических качеств; (=) – знак равно обозначал фазу стабильного сохранения физических ка-

честв; ($\approx$)

– знак волнообразное равно обозначал фазу поддержания физических качеств и как альтернатива реабилитационный режим для возрастных спортсменов. Данная таблица была предложена для заполнения тренерам, спортсменам, спортивным врачам. Были собраны, проанализированы и систематизированы данные по гендерному различию. По результатам исследования были сформированы две таблицы: «Таблица развития и сохранения физических качеств относительно возраста у женщин» и «Таблица развития и сохранения физических качеств относительно возраста у мужчин».

Собранный и систематизированный материал исследования позволил сформировать концепцию возрастного гендерного развития и сохранения физических качеств. Было проведено анкетирование высококвалифицированных тренеров, спортивных врачей, профессиональных спортсменов, преподавателей кафедры теории и методики физической культуры разных ВУЗов.

Результаты исследования были согласованны со специалистами спортивной медицины из центров лечебной физкультуры и спортивной медицины, и дополнены медицинскими исследованиями в этом вопросе, что позволило сделать выводы и сформировать таблицы возрастного гендерного развития и сохранения физических качеств.

Таблица № 2. Таблица развития и сохранения физиче-

ских качеств
относительно возраста у женщин

Выносливость

- +
- +
- ++
(70%)
- +++
(80%)
- +++
(85%)
- ++
- +
- =
- ≈
- ≈
- ≈
- ≈
- ≈

Быстрота

- +
- ++

+++

++

+

=

=

≈

≈

≈

≈

≈

Сила

+

++

+++

++

+

=

≈

≈

≈

≈

Ловкость

+
+
++
+++
++
++
++
+
=
≈
≈
≈
≈
≈

Гибкость

+
++
+++
+++
++
++
+
=

≈

≈

≈

≈

≈

≈

Возраст

4

6

8

10

13

16

19

25

30

35

40

45

50

55

60

65

70

+ - ФАЗА УСИЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

= - ФАЗА СТАБИЛЬНОГО СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

≈ - ФАЗА ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
(реабилитационный режим для возрастных спортсменов)

Данная таблица позволяет спланировать долгосрочную спортивную подготовку у женщин. Что подтверждено данными научных исследований, анкетированием тренеров женских спортивных команд и медицинскими результатами обследования. Естественно нужно учитывать поправку на вид спорта и его специфику, а также генетические особенности спортсменок.

***Таблица № 3. Таблица развития и сохранения физических качеств
относительно возраста у мужчин***

Выносливость

+

+

++

(70%)

+++

(80%)

++

(85%)

++

+

=

≈

≈

≈

≈

Быстрота

+

++

++

+++

+++

++

+=

≈

≈

≈

≈

≈

≈

≈

Сила

+

++

+

++

+++

++

+

=

≈

≈

≈

≈

≈

≈

ЛОВКОСТЬ

+

+

++

+++

++

++

++

+

=

≈

≈

≈

≈

≈

Гибкость

++

+++

+++

+++

++

+

=

≈

≈

≈

≈

≈

≈

≈

Возраст

4

6

8

10

13

16

19

25

30

35

40

45

50

55

60

65

70

**+ - ФАЗА УСИЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ**

**= - ФАЗА СТАБИЛЬНОГО СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕ-
СКИХ КАЧЕСТВ**

≈ - ФАЗА ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (реабилитационный режим для возрастных спортсменов)

В данной таблице предложено решение проблемы спортивного долголетия у мужчин, на примере тенденции изменения развития физических качеств у более возрастных и опытных спортсменов. Что однозначно поможет в планировании долгосрочной спортивной подготовки.

Данное исследование развивает теорию и практику спортивной подготовки для спортсменов разного возраста и пола. Результаты проведенной работы имеют высокий информационный потенциал для планирования развития и сохранения физических качеств у женщин и мужчин в спорте высших достижений, массовом и любительском спорте, а также позволяют спрогнозировать выход на пик физиологических возможностей для достижения высоких спортивных результатов и в дальнейшем осуществлять поддержание достойного уровня здоровья спортсмена и качества жизни. Направлением дальнейших исследований будет изучение возрастного гендерного развития и сохранения физических качеств в фиджитал спорте с привязкой к специализации и специфике избранного вида спорта. Что в свою очередь позволит раскрыть потенциал атлетов в своем спортивном долголетии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Согласно Концепции развития фиджитал-движения до 2030 года, развитие фиджитал спорта должно обеспечить технологическую модернизацию спортивной сферы, укрепление интеграции образовательных, научных и культурных направлений в единую экосистему.

Проведение соревнований по боевым искусствам и спортивным единоборствам в формате фиджитал-турниров является прогрессивной и перспективной. При конструктивном решении ряда вопросов, перспектива развития фиджитал-турниров по боевым искусствам и спортивным единоборствам может быть решена положительно. Очень часто турниры по фиджитал-единоборствам проходят в формате презентационных турниров, поскольку на данном этапе основная задача организаторов – это популяризация фиджитал спорта.

Применение нетрадиционных средств физической и психологической подготовки, в частности, взятых из восточных боевых искусств, в целях укрепления здоровья, развитие физических качеств и социализации учащихся является актуальной задачей, как для теории, так и для практики физического воспитания.

Развитие новых видов спорта обуславливает необходимость научного обоснования и разработку правил для каж-

дой дисциплины. Внедрение новых дисциплин должно сопровождаться научным обоснованием и преемственностью проверенных эффективных практик.

Таким образом стоит обозначить формирование научно-методической базы; развитие системного кадрового обеспечения; снижение возрастных ограничений; развитие инфраструктуры для фиджитал спорта; разработка отечественных цифровых платформ и программного обеспечения. Отдельного внимания заслуживает развитие новых дисциплин фиджитал спорта, за счет интеграции формата двоеборья, цифровой и функциональной частей, в традиционные виды спорта, в частности для единоборств и боевых искусств.

Приложение № 1.

УТВЕРЖДЕНЫ

приказом Министерства спорта

Российской Федерации

от 28 декабря 2023 г. № 1112

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ФИДЖИТАЛ СПОРТ (ФУНКЦИОНАЛЬНО- ЦИФРОВОЙ СПОРТ)» РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящие правила вида спорта «фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)» (далее – Правила) разработаны Общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)» (далее – Федерация) в соответствии с Порядком разработки общероссийскими спортивными федерациями правил вида спорта или видов спорта и представления их на утверждение, утвержденным приказом Минспорта России от 31 мая 2018 г. №506 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 августа 2018 г., регистрационный № 51752).

Настоящие Правила обязательны к применению при проведении всех спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по виду спорта «фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)» (далее – Соревнования) на терри-

тории Российской Федерации.

Спортсмены тренеры, представители групп спортсменов, судьи и иные официальные лица, принимающие участие в Соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

Положения о соревнованиях (далее – Положения), регламенты соревнований (далее – Регламенты) и нормативные документы организаторов соревнований, разрабатываемые для конкретных соревнований, не могут противоречить настоящим Правилам.

Правила не могут учесть все возможные технические и организационные ситуации, которые могут возникнуть во время проведения Соревнований. В тех случаях, которые невозможно однозначно разрешить положениями настоящих Правил, уполномоченные лица вправе принять необходимые решения, изучив аналогичные ситуации, рассматриваемые в настоящих Правилах. Право толкования настоящих Правил принадлежит постоянно действующему руководящему коллегиальному органу Федерации. При возникновении вопросов, не предусмотренных настоящими Правилами, во время проведения соревнований следует руководствоваться решением главной судейской коллегии (далее – ГСК).

1.1. Термины и определения

Фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт) – (англ. phygital sport) – комплексный вид спорта, который представляет собой непрерывное состязание спортсменов или групп спортсменов, состоящее из функционального и цифрового сегментов, которые реализуются либо поэтапно (двоеборье), либо одновременно (ритм-симулятор) в ходе соревновательного процесса в рамках одного соревновательного действия (матча или гейма).

Функциональный сегмент – составная часть фиджитал спорта (функционально-цифрового спорта), которая заключается в состязании между спортсменами или группами спортсменов, предполагающем их физические упражнения, основанные на двигательной активности, предусмотренной настоящими Правилами и/или предусмотренными правилами видов спорта, наиболее близких к соответствующему функциональному сегменту, предусмотренному настоящими Правилами для соответствующей спортивной дисциплины.

Цифровой сегмент – составная часть фиджитал спорта (функционально-цифрового спорта), которая заключается в состязании между спортсменами или группами спортсменов, предполагающем их взаимодействие с цифровой средой, обеспечивающей равные условия для состязаний между

спортсменами или группами спортсменов и основанное на цифровой активности спортсменов или групп спортсменов с использованием цифровых технологий.

Цифровая среда – игровой процесс с точки зрения спортсмена, а именно имитация физической и двигательной активности и их результатов и последствий, создаваемая с помощью цифровых технологий.

Цифровые технологии – совокупность программного обеспечения (в т.ч. видеоигры) и технических средств, используемых для создания цифровой среды.

Видеоигра – программное обеспечение, позволяющее осуществить организацию соревновательного процесса соревнующимся сторонам (группам спортсменов / спортсменам), формирующее цифровое соревновательное пространство, создающее объекты управления, воспринимаемые органами чувств человека, на которые воздействует спортсмен путем использования технических средств (в том числе, устройств ввода/вывода); видеоигра автоматически либо с помощью контролируемых настроек/запретов обеспечивает равные условия соревнующимся участникам, а также определяет соревновательные результаты в рамках одного гейма.

Технические средства – совокупность технических устройств и методов, используемых при проведении соревнований и организации соревновательного процесса между соперниками, которые в том числе обеспечивают взаимодействие спортсмена с видеоигрой для ее функционирования и

создания состязательного процесса.

Клиент (Клиентская часть видеоигры) – программный компонент видеоигры, установленный на персональном оборудовании участника соревнований, позволяющий запускать видеоигру без использования браузера.

Сервер (игровой сервер) – программный компонент специализированного компьютерного оборудования, обеспечивающий связь между различными клиентами, предоставляя клиентам участников состязания возможность взаимодействия друг с другом в рамках программной оболочки видеоигры.

Дисконнект – потеря связи клиента участника соревнований, участвующего в цифровом гейме, с сервером или хоста участника соревнований с клиентами других участвующих в том же гейме участников соревнований, происходящая из-за сбоев в работе оборудования и приводящая к исчезновению объекта управления с арены или невозможности управления им в течение длительного времени.

Аккаунт – учетная запись, регистрируемая на сервере (в системе серверов) видеоигры, которая является идентификатором участника соревнований в видеоигре.

Матч – состязание между участниками соревнований по виду спорта «фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)», состоящее из геймов; результат матча является расчетной единицей турнирной таблицы и сетки соревнования.

Гейм – составная часть матча, в рамках которой обеспе-

чивается присутствие соревнующихся сторон (групп спортсменов /спортсменов) в соревновательном процессе, ограниченная временем, счетом или иным критерием завершения (который, помимо прочего, может определяться внутриигровой механикой видеоигры), и по результатам которой по соответствующим показателям выявляется победитель гейма.

Спортсмен – физическое лицо, допущенное к участию в соревновании организатором соревнования (уполномоченным лицом (лицами) организатора соревнования) в установленном настоящими Правилами (а также Положениями и/или Регламентами, иными нормативными документами соревнований) порядке, являющиеся единицами турнирной таблицы (сетки) соревнования. Требования к участникам соревнований определяются в соответствии с настоящими Правилами, Положениями и/или Регламентами соревнований.

Официальные лица соревнований – лица, принимающие участие в соревнованиях по фиджитал-спорту (судьи, тренеры, организаторы соревнований, врачи, и др.), но не являющиеся непосредственно участниками соревнования и подчиняющиеся настоящим Правилам, Положениям и/или Регламентам о соревнованиях и иным нормативным документам Федерации и/или организаторов соревнований.

1.2. Спортивные дисциплины

1.2.1. Соревнования по виду спорта «фиджитал спорт (функционально-цифровой спорт)» (далее – фиджитал спорт) проводятся в спортивных дисциплинах, включенных во Всероссийский реестр видов спорта:

- ритм-симулятор;
- двоеборье – тактическая стрельба.

1.2.2. С учетом развития цифровых технологий Федерация вправе выделить в фиджитал спорте дополнительные спортивные дисциплины в порядке, предусмотренном действующим законодательством Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, в том числе с учетом требований нормативных актов федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и внести соответствующие изменения в настоящие Правила.

1.3. Сведения о характере проведения соревнований

1.3.1. Характер проведения соревнований определяется Положением и/или Регламентом соревнования.

1.3.2. По характеру проведения соревнования по фиджитал спорту делятся на: личные и лично-командные.

1.3.3. Личные соревнования – соревнования, результаты которых засчитываются каждому спортсмену отдельно, места в турнирной таблице распределяются между спортсменами;

1.3.4. Командные соревнования – соревнования, в которых результаты отдельных спортсменов засчитываются группам спортсменов или соревнования, в которых участником соревнований является группа спортсменов и результаты засчитываются только группам спортсменов;

1.3.5. Лично-командные соревнования – соревнования, в которых результаты засчитываются спортсменам, а также группам спортсменов, к которым они имеют принадлежность.

1.4. Сведения о применяемых системах проведения соревнований

1.4.1. Применяемая система проведения соревнований определяется Положением и/или Регламентом соревнования.

1.4.2. В фиджитал спорте применяются следующие системы проведения соревнований:

-

олимпийская (система с выбыванием) – при которой спортсмен или группа спортсменов, проигравшие матч (серию матчей), выбывают из дальнейшего участия в данных соревнованиях;

-

круговая – при которой каждый спортсмен или группа спортсменов поочередно встречается со всеми остальными спортсменами или группами спортсменов группы, или соревнования в один или несколько кругов;

-

олимпийская (усовершенствованная) система – при которой после поражения и/или после каждого следующего поражения спортсмен (группа спортсменов), если иное не определено Положением и/или Регламентом соревнования, не выбывает из соревнования, а имеет возможность продолжить участие в данных соревнованиях с другими проиг-

равшими спортсменами (группами спортсменов) в порядке и на условиях, предусмотренных Положением и/или Регламентом соответствующих соревнований;

-

швейцарская – при которой в зависимости от числа спортсменов (групп спортсменов), участвующих в соревновании, устанавливается определенное количество туров с учетом показателей, предусмотренных Положением и/или Регламентом соревнования;

-

смешанная – при которой на разных этапах применяются вышеуказанные системы (в т.ч. некоторые из них).

1.4.3. В случае организационной необходимости и по решению Федерации могут применяться и иные системы проведения соревнований.

1.4.4. Способ определения победителя в соревновании зависит от системы проведения соревнования:

-

при олимпийской системе проведения соревнования – победителем соревнования является участник, который победил в финальной стадии соревнований (финал). В финал проходит участник, который победил во всех матчах предыдущих стадий соревнования;

-

при круговой системе проведения соревнования – победителем соревнования является участник, набравший наи-

большее количество турнирных очков или победивший в наибольшем количестве матчей соревнования по результатам круга или нескольких кругов;

-

при олимпийской усовершенствованной системе проведения соревнования – победителем соревнования является участник, который победил в финальной стадии соревнований (финал). В финал проходит участник, который дошел до полуфинальной стадии, несмотря на наличие поражений (согласно требованиям Положения и/или Регламента с учетом настоящих Правил), и победил в полуфинальной стадии соревнования.

-

при швейцарской системе проведения – победитель соревнования определяется при достижении победного показателя, предусмотренного Положением и/или Регламентом соревнования, по итогам туров в количестве, предусмотренном Положением и/или Регламентом соревнования;

-

при смешанной системе проведения соревнования – победитель соревнования определяется с учетом формата проведения финального этапа соревнования, являющегося финальным этапом в смешанной системе проведения соревнования. Формат проведения финального этапа такого соревнования указывается в Положении и/или Регламенте.

1.4.5. В случае, если с учетом положений настоящих Пра-

вил, соревнование, по решению его организатора, проводится по иной, прямо не предусмотренной настоящими Правилами системе, то Положением и/или Регламентом такого соревнования должен быть прямо предусмотрен порядок определения победителя соревнования и распределения мест между иными участниками.

1.5. Противоправное влияние на результаты соревнований по фиджитал спорту и санкции, применяемые к участникам соревнований и другим официальным лицам за противоправное влияние на результаты таких соревнований

1.5.1. Противоправное влияние на результаты соревнований по фиджитал спорту не допускается.

1.5.2. Предотвращение противоправного влияния на результаты соревнований и борьба с ним в фиджитал спорте осуществляются в соответствии с федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, а также в соответствии с нормами, утвержденными Федерацией.

1.5.3. Противоправным влиянием на результат соревнования признается совершение в целях достижения заранее определенного результата или исхода этого соревнования хотя бы одного из следующих деяний:

подкуп участников соревнований, судей, тренеров, руководителей групп спортсменов, организаторов соревнований (в том числе их работников), принуждение или склонение указанных лиц к оказанию такого влияния или совершение этих действий по предварительному сговору с указанными лицами;

-

получение участниками соревнований, судьями, тренерами, руководителями групп спортсменов, организаторами соревнования (в том числе их работниками) денег, ценных бумаг, иного имущества, пользование указанными лицами услугами имущественного характера, извлечение ими других выгод и преимуществ или их предварительный сговор;

-

использование любого программного обеспечения, влияющего на внутриигровую механику видеоигры, в том числе предназначенное для изменения его внутриигровых параметров в целях предоставления преимущества себе и/или создания препятствий для нормального хода соревнований своему оппоненту;

-

иные действия, приводящие к неправомерному достижению или изменению результата.

1.5.4. Участникам соревнований, тренерам, руководителям группы спортсменов запрещается вступать в сговор с другими участниками соревнований по фиджитал спорту.

Указанные лица, уличенные в сговоре на какой-либо стадии соревнования, отстраняются от участия в соревновании и принуждаются к возврату любых компенсаций и призов, полученных ими от организаторов соревнования и в связи с их участием в соревновании. Кроме того, к указанным лицам могут быть применены санкции, а также меры административной и уголовной ответственности в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

1.5.5. Участникам соревнований, судьям, тренерам, руководителям групп спортсменов, агентам, организаторам и другим официальным лицам запрещено участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на соревнования по фиджитал спорту. За нарушение данного запрета по решению Федерации к вышеуказанным субъектам могут быть применены соответствующие санкции.

1.5.6. Участник соревнований, тренер, судья, либо иное лицо, пытающееся оказать противоправное влияние на результаты соревнований по фиджитал спорту, наказывается в соответствии с действующим законодательством и нормативными документами Федерации.

1.5.7. Решение о применении санкций к лицам, виновным в оказании противоправного влияния или в участии в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах, принимается уполномоченными органами Федерации и/или организатора соревнований в порядке, предусмотренном соот-

ветствующими нормативными документами соревнования и/или Федерации.

1.6. Антидопинговое обеспечение

1.6.1. Антидопинговое обеспечение мероприятий в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами (далее – Антидопинговые правила).

1.6.2. За нарушение антидопинговых правил к нарушителю могут быть применены санкции (в том числе дисквалификация) на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил занимающимися, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

1.6.3. В соответствии с Антидопинговыми правилами ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации участвовать ни в каком качестве в соревнованиях по фиджитал спорту.

РАЗДЕЛ II. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Половые и возрастные группы спортсменов

2.1.1. К соревнованиям по фиджитал спорту допускаются спортсмены, достигшие возраста 16 (шестнадцати) лет.

Правилами отдельных спортивных дисциплин фиджитал спорта могут быть предусмотрены более высокие возрастные ограничения.

В случае, если видеоигра, используемая для организации и проведения соревнований, имеет возрастные ограничения, к соревнованиям допускаются только участники соответствующего возраста.

Указанный возраст должен быть достигнут спортсменами на день начала проведения соревнований.

Соревнования проводятся среди половых групп «мужчины» и «женщины».

Правилами отдельных спортивных дисциплин фиджитал спорта могут быть предусмотрены ограничения в отношении участия в соревнованиях той или иной половой группы.

2.1.2. Женщины имеют право участвовать в соревнованиях

ях, проводимых среди мужчин, если иное не предусмотрено Положениями и/или Регламентами соответствующих соревнований.

2.2. Общие принципы допуска спортсменов к соревнованиям

2.2.1. Условия допуска спортсменов к соревнованиям, а также перечень предоставляемых организатору соревнований документов устанавливаются Положением и/или Регламентом соревнований.

2.2.2. В зависимости от требований Положения и/или Регламента соревнований допуск спортсменов может быть ограничен возрастом (но нижняя граница требований к возрасту не может противоречить требованиям настоящих Правил), уровнем квалификации и т.д. К участию в соревнованиях спортсмены допускаются решением комиссии по допуску.

2.2.3. Спортсмены должны быть официально заявлены для участия в соревновании на основании подаваемых заявок в соответствии с Положением и/или Регламентом. Образец формы заявки предусмотрен приложением № 1 к настоящим Правилам.

2.2.4. Основанием для допуска спортсмена к соревнованиям по медицинским заключениям является заявка на участие в соревнованиях с отметкой «Допущен» напротив фамилии соответствующего спортсмена, заверенная подписью врача и его личной печатью. Заявка на участие в соревнованиях подписывается врачом с расшифровкой фамилии, име-

ни, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности.

2.2.5. В комиссию по допуску кроме оригинала заявки на участие в соревновании должны быть представлены для проверки следующие документы:

- паспорт гражданина Российской Федерации или иной документ, удостоверяющий личность спортсмена;

- полис обязательного медицинского страхования и полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев (оригиналы);

- согласие спортсмена на участие в соревнованиях (образец формы согласия представлен в приложении № 4).

2.2.6. Положением и/или Регламентом соревнования могут устанавливаться и иные документы, необходимые для представления в комиссию по допуску.

2.2.7. Допуск спортсменов к участию в соревнованиях осуществляется на основании заявки на участие в соревнованиях в рамках действующих квот, установленных Положением и/или Регламентом соревнований, если Положение и/или Регламент соответствующего соревнования не устанавливает иной порядок допуска спортсменов для участия в таком соревновании.

2.2.8. Особенности соревновательного процесса отдельных спортивных дисциплин фиджитал спорта (раздел 5 настоящих Правил) могут быть предусмотрены дополнительные требования к процедуре допуска спортсменов к участию в соревнованиях.

2.3. Ограничения на участие в соревнованиях

2.3.1. Лица, не достигшие возраста, указанного в настоящих Правилах и Положении и/или Регламенте соревнований как минимальный возраст спортсменов, для участия в соревнованиях не допускаются.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.