

УДК 796.015.868

## ТРЕНИРОВКА И ПОДГОТОВКА КИБЕРСПОРТСМЕНОВ В КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРЕ TEKKEN 8

**Маслова Мария Павловна**

Студент инженерного экономического института. Национальный исследовательский университет «Московский Энергетический Институт», Москва, Россия. E-mail: mari.maslova.06.07@yandex.ru ORCID: 0009-0002-5414-1469.

**Голикова Анна Андреевна**

Студент инженерного экономического института. Национальный исследовательский университет «Московский Энергетический Институт», Москва, Россия. E-mail: GrampusAny@yandex.ru ORCID: 0009-0009-5807-3812.

**Дубатовкин Владислав Иванович**

Старший преподаватель кафедры физкультуры и спорта. Национальный исследовательский университет «Московский Энергетический Институт», Москва, Россия. E-mail: vladislav180570@rambler.ru ORCID: 0000-0003-4617-2660.

## TRAINING AND PREPARATION OF ESPORTS ATHLETES IN THE COMPUTER GAME TEKKEN 8

**Maslova Maria Pavlovna**

Student, Institute of Engineering and Economics. National Research University "Moscow Power Engineering Institute", Moscow, Russia. E-mail: mari.maslova.06.07@yandex.ru ORCID: 0009-0002-5414-1469.

**Golikova Anna Andreevna**

Student, Institute of Engineering and Economics. National Research University "Moscow Power Engineering Institute", Moscow, Russia. E-mail: GrampusAny@yandex.ru ORCID: 0009-0009-5807-3812.

**Dubatovkin Vladislav Ivanovich**

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports. National Research University "Moscow Power Engineering Institute", Moscow, Russia. E-mail: vladislav180570@rambler.ru ORCID: 0000-0003-4617-2660.

**Аннотация:** В данной работе мы подробно разбираем игру Tekken 8 и рассказываем, как именно готовятся киберспортсмены к турнирам по файтингам. В отличие от командных дисциплин вроде DOTA 2, здесь все зависит от личного мастерства игрока, его реакции и того, насколько хорошо он понимает механику боя. Чтобы успешно выступать на соревнованиях, нужно постоянно отрабатывать комбо, учиться наказывать соперника за ошибки и при этом не забывать про физическую форму. Мы также рассказываем о том, какие проблемы со здоровьем возникают у профессиональных игроков из-за долгих тренировок - это и проблемы с руками, и со спиной, и со зрением. В статье предлагаются способы избежать этих проблем: от правильной организации рабочего места до специальной гимнастики. Отдельно говорим про психологию - как не выгореть и почему важно пересматривать записи своих боёв.

**Ключевые слова:** киберспорт, файтинг, Tekken 8, комбинации, тренировка, реакция, профессиональные заболевания.

**Annotation.** In this paper, we analyze the game Tekken 8 in detail and tell you exactly how esports players prepare for fighting game tournaments. Unlike team disciplines like DOTA 2, it all depends on the player's personal skill, reaction time, and how well they understand the mechanics of combat. To be successful in competitions, you need to constantly practice combos, learn how to punish your opponent for mistakes and at the same time not forget about physical fitness. We also talk about the health problems that professional players have due to long training sessions, such as problems with their arms, backs, and eyesight. The article suggests ways to avoid these problems: from proper workplace organization to special gymnastics. We're talking about psychology separately - how not to burn out and why it's important to review your fight records.

**Keywords:** esports, fighting game, Tekken 8, combinations, training, reaction, occupational diseases.

## Введение.

Киберспорт, или электронный спорт, представляет собой форму соревновательной деятельности на основе видеоигр (Киберспорт, 2025). В Российской Федерации киберспорт официально признан видом спорта. В отличие от командных стратегий (Dota 2, Counter-Strike), где ключевую роль играет взаимодействие внутри коллектива, в дисциплине fighting games (файтинги), к которой относится Tekken 8, доминирует противостояние один на один. Это предъявляет особые требования к индивидуальному мастерству, скорости реакции и психологической устойчивости игрока.

Tekken 8 - трёхмерный файтинг, разработанный на движке Unreal Engine 5. Два игрока управляют бойцами с уникальными стилями боевых искусств, стремясь истощить шкалу здоровья противника. Ключевая механика игры - «Heat System» - позволяет временно усиливать атаки и открывать новые комбинации, добавляя стратегической глубины (Tekken 8, 2024). В критический момент игрок может использовать специальные приёмы «Rage Art» или «Rage Drive», способные переломить ход матча. Таким образом, подготовка киберспортсмена в Tekken 8 требует системного подхода, сочетающего развитие игровых, физических и психологических качеств. Цель данной работы - описать структуру тренировочного процесса в Tekken 8 и предложить методы профилактики негативных последствий для здоровья.

## Материал и методы.

Исследование проводилось с использованием теоретических методов анализа и обобщения научно-методической литературы по теме киберспорта, физической культуры и спортивной психологии. Материалом послужили официальный сайт игры Tekken 8, научные публикации из электронной библиотеки eLibrary, рабочая программа по физической культуре (Руссу и др., 2015), а также диссертационное исследование по физической подготовке киберспортсменов (Гончаренко, 2025). Кроме того, были использованы методические рекомендации по применению упражнений с элементами баскетбола для повышения эффективности тренировок киберспортсменов 16-18 лет (Косьмин и др., 2021). Анализ профессиональных заболеваний проводился на основе данных медицинских публикаций (Михаленко, 2025; Корпорация универсальных научных библиотек, 2024). Методология включала систематизацию требований к тренировке в файтингах, выделение ключевых

игровых и физических навыков, а также анализ профессиональных рисков и методов их профилактики.

#### **Результаты.**

В результате анализа были выделены три основные группы навыков, необходимых киберспортсмену в Tekken 8:

1. Игровые навыки: исполнение комбинаций на уровне мышечной памяти и знание «фрейм-даты» - данных о скорости восстановления персонажа после атак. Это позволяет наказывать соперника за ошибки. Как отмечают Косьмин и др. (2021), эффективность тренировочной деятельности киберспортсменов напрямую зависит от сформированности двигательных навыков на уровне автоматизма.

2. Физические навыки: быстрота реакции, выносливость, способность сохранять концентрацию в течение длительных турнирных серий. Гончаренко (2025) в своём диссертационном исследовании подчёркивает необходимость включения специальных физических упражнений в подготовку киберспортсменов.

3. Психологическая устойчивость: контроль эмоций в стрессовых ситуациях, способность анализировать свои ошибки. Дубатовкин (2017) на примере шахмат показывает, что инновационные методы тренировки должны включать развитие психологической надёжности спортсмена.

Также выявлены основные профессиональные заболевания киберспортсменов:

- Туннельный синдром запястья (воспаление сухожилий);
- Шейный остеохондроз (статичная поза с наклоном головы);
- Синдром компьютерного зрения (зрительное утомление);
- Эмоциональное выгорание и хроническая усталость.

По данным Михаленко (2025), именно эти заболевания наиболее часто провоцируются длительной работой за компьютером. Корпорация универсальных научных библиотек (2024) в своём тематическом обзоре также выделяет компьютерные болезни как отдельную группу профессиональных рисков для лиц, занятых интеллектуальным трудом с высокой нагрузкой на зрение и опорно-двигательный аппарат.

В качестве методов профилактики и реабилитации предложены:

- Перерывы каждые 45 минут на 10-минутную разминку (кисти, шея);
- Эргономичное кресло и подставки для запястий;
- Правило «20-20-20» (каждые 20 минут смотреть на 20 футов в течение 20 секунд);
- Работа со спортивным психологом;
- Регулярный покадровый анализ реплеев матчей.

Важно отметить, что Минспорт России обновил стандарты физической подготовки для киберспортсменов (Минспорт обновил стандарт, 2025), а в России разработаны специальные нормативы, включающие упражнения на координацию, реакцию и выносливость (В России разработали нормативы, 2025). Это подтверждает тенденцию к профессионализации киберспорта и признанию необходимости системной физической подготовки.

Структура тренировочного процесса в Tekken 8.

Подготовка киберспортсмена в Tekken 8 не сводится к механическому повторению комбинаций. Это системный процесс, включающий несколько взаимосвязанных блоков: техническую, тактическую, физическую и психологическую подготовку. Рассмотрим каждый из них подробнее.

Техническая подготовка направлена на доведение исполнения комбинаций до уровня мышечной памяти. Игрок должен не задумываться о том, какую кнопку нажать, а автоматически воспроизводить нужную последовательность в ответ на действие соперника. Для этого используется режим тренировки (Practice Mode), где можно отрабатывать отдельные связки, настраивать поведение противника (например, заставлять его блокировать или уклоняться) и замерять время реакции. Особое внимание уделяется «фрейм-дате» - таблице, показывающей, сколько кадров (фреймов) занимает каждая атака, блок, уклонение и восстановление персонажа. Знание фрейм-даты позволяет игроку понимать, какие приёмы безопасны, а какие наказываются, и строить стратегию на основе точных расчётов, а не интуиции.

Тактическая подготовка включает анализ реплеев своих матчей и игр профессиональных спортсменов. Покадровый разбор позволяет выявить повторяющиеся ошибки: неправильный выбор дистанции, преждевременное использование Rage Art, отсутствие наказания за unsafe-приёмы соперника. На основе анализа составляется план на тренировку и на конкретный матч. Полезно также вести «дневник матчей», где фиксируются сильные и слабые стороны как свои, так и оппонентов.

Физическая подготовка в файтингах имеет свою специфику. В отличие от командных дисциплин, где важна общая выносливость, здесь на первый план выходит скорость реакции, точность мелкой моторики и способность сохранять концентрацию на протяжении длительных турнирных серий. Рекомендуется включать в тренировочный процесс специальные упражнения: например, работу с теннисным мячом для развития реакции, упражнения на координацию пальцев, а также короткие кардиосессии для поддержания общего тонуса.

Психологическая подготовка направлена на формирование стрессоустойчивости и способности к саморегуляции. В файтингах нет партнёров, на которых можно переложить ответственность за поражение, поэтому эмоциональная нагрузка особенно высока. Спортсмен должен уметь быстро «отпускать» проигранный раунд, не терять концентрацию после ошибки и сохранять хладнокровие в решающие моменты матча. Для этого применяются дыхательные упражнения, медитация, а также работа со спортивным психологом.

Примерная структура недельного цикла тренировок:

- Понедельник: техническая тренировка (отработка комбо, фрейм-дата) - 2 часа; физическая разминка - 30 минут.
- Вторник: тактическая подготовка (разбор реплеев, анализ матчей) - 1,5 часа; работа с психологом - 1 час.
- Среда: техническая тренировка (наказания, паниши) - 2 часа; упражнения на реакцию - 30 минут.
- Четверг: физическая подготовка (кардио, координация) - 1 час; тактическая тренировка (спарринги с партнёрами) - 1,5 часа.
- Пятница: комплексная тренировка (игровые сессии с разбором) - 2,5 часа.
- Суббота: участие в онлайн-турнирах или спарринг-сессиях - 3-4 часа.
- Воскресенье: отдых, восстановление, лёгкая разминка, анализ прошедшей недели.

Такой цикл позволяет равномерно распределить нагрузку и избежать перетренированности. Важно отметить, что приведённая схема является примерной и может корректироваться в зависимости от уровня спортсмена, его индивидуальных особенностей и календаря соревнований.

Специфика физической подготовки киберспортсменов в файтингах

Физическая подготовка киберспортсменов в файтингах существенно отличается от подготовки в других дисциплинах. Если в шутерах и МОБА-играх важна общая выносливость и способность быстро принимать решения в условиях командного взаимодействия, то в Tekken 8 ключевую роль играют:

1. Скорость зрительно-моторной реакции. Время реакции профессионального игрока в файтингах составляет в среднем 150-200 мс. Для сравнения: у обычного человека этот показатель находится в диапазоне 250-300 мс. Тренировка реакции включает упражнения на быстроту нажатия, реакцию на визуальные стимулы и антиципацию (предугадывание действий соперника).

2. Мелкая моторика кистей и пальцев. В Tekken 8 используются сложные комбинации, требующие точных и быстрых движений пальцами. Для развития моторики применяются упражнения с эспандером, кистевые тренажёры, а также специальные упражнения на фортепиано или с мячиками Су-Джок.

3. Выносливость кистей. Длительные турнирные серии (до 8-10 часов) требуют способности сохранять точность движений на протяжении всего дня. Для этого используются упражнения на статическую выносливость: удержание эспандера в сжатом состоянии, работа с резиновыми лентами, а также регулярные перерывы и разминки.

4. Координация и баланс. Хотя файтинги - это игра за компьютером, общая координация и чувство баланса влияют на посадку и способность долго сохранять правильную позу. Упражнения на баланс (стойка на одной ноге, упражнения с балансировочной подушкой) помогают снизить нагрузку на позвоночник.

5. Зрительная система. Синдром компьютерного зрения - одна из главных проблем киберспортсменов. Для профилактики рекомендуется правило «20-20-20», а также упражнения для глаз: движение глазами по горизонтали, вертикали и диагонали, фокусировка на близких и дальних объектах, пальминг.

#### Примерный комплекс разминки перед тренировкой (10-15 минут)

| Упражнение                                                                                      | Время    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Круговые движения головой (осторожно, без резких движений)                                      | 1 минута |
| Вращение плечами вперёд и назад                                                                 | 1 минута |
| Разминка кистей: сжатие и разжатие кулаков, вращение кистями                                    | 2 минуты |
| Упражнения для пальцев: поочерёдное касание большим пальцем остальных пальцев, «щелчки», «веер» | 2 минуты |
| Наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны                                                        | 2 минуты |
| Приседания (10-15 раз)                                                                          | 1 минута |
| Упражнения для глаз: движение зрачками по кругу, «восьмёрка», фокусировка на дальнем объекте    | 2 минуты |

#### Примерный комплекс заминки после тренировки (5-10 минут)

| Упражнение | Время |
|------------|-------|
|------------|-------|

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Растяжка кистей и предплечий   | 2 минуты   |
| Растяжка шеи и плечевого пояса | 2 минуты   |
| Растяжка спины и поясницы      | 2 минуты   |
| Дыхательные упражнения         | 1-2 минуты |

Турнирный формат и соревновательная практика. Понимание турнирного формата - важнейший аспект подготовки киберспортсмена в Tekken 8. Крупнейшие мировые соревнования по файтингам, такие как Evolution Championship Series (EVO), Esports World Cup (EWC) и Tekken World Tour (TWT), определяют календарь соревновательного сезона и влияют на структуру тренировочного процесса. На крупнейшем турнире Esports World Cup соревнования по Tekken 8 проводятся в несколько этапов: на групповом этапе 32 игрока разбиваются на 8 групп по системе двойного выбывания, все матчи играются до двух побед. На финальном этапе восемь сильнейших игроков встречаются в сетке одиночного выбывания, где все матчи играются до пяти побед, включая гранд-финал. Такая структура означает, что в решающих матчах игрок может провести до девяти раундов подряд, что предъявляет экстремальные требования к выносливости и концентрации.

Турнирный формат напрямую влияет на тренировочный процесс. Если в ранних раундах турнира ключевую роль играет стабильность и умение быстро адаптироваться к разным стилям игры, то в финальных стадиях на первый план выходят выносливость, глубокое понимание меты (текущего баланса персонажей и стратегий) и способность сохранять спокойствие в затяжных сериях. Профессиональные игроки учитывают это при подготовке: за несколько недель до крупного турнира они увеличивают долю спаррингов и сокращают время на отработку отдельных комбо, поскольку в условиях соревнований важнее тактическая гибкость, чем техническое исполнение изолированных приёмов.

Особое значение имеет правило смены персонажа. По правилам большинства турниров, игрок, проигравший раунд, имеет право сменить персонажа или арену, тогда как победивший обязан остаться на том же бойце. Это означает, что профессиональный игрок должен владеть не одним, а минимум двумя-тремя персонажами на турнирном уровне, что фактически увеличивает объём необходимых тренировок в два-три раза. Кроме того, важно изучать не только основного персонажа, но и весь ростер, чтобы понимать фрейм-дату и matchup-таблицы (соотношения силы персонажей друг против друга) для максимально широкого круга бойцов.

Соревновательная практика также включает участие в онлайн-турнирах. В России регулярно проводятся чемпионаты по Tekken 8, в том числе Чемпионат России Сбера, где игроки сборной страны демонстрируют высокий уровень игры. По наблюдениям профессиональных игроков, с выходом Tekken 8 произошло омоложение сцены: появились молодые игроки, способные на равных конкурировать с ветеранами. Например, игрок под ником tanketrok вошёл в топ-4 Чемпионата России в возрасте 19 лет, имея всего два года опыта в Tekken. Это свидетельствует о том, что грамотно построенный тренировочный процесс позволяет быстрее достигать соревновательных результатов, чем это было в предыдущих частях серии.

## Дискуссия.

Полученные результаты согласуются с данными других исследователей, отмечающих высокую нагрузку на опорно-двигательный аппарат у киберспортсменов (Косьмин и др., 2021; Михаленко, 2025). В отличие от шахмат, где также важна аналитическая работа, в Tekken 8

критически значимым становится фактор времени реакции и физической выносливости кистей. Дубатовкин (2017), рассматривая инновационные методы тренировки в шахматах, подчёркивает, что даже в интеллектуальных видах спорта физическая подготовка играет важную роль, однако в файтингах эта роль существенно выше.

Авторы настоящего исследования считают, что специфика файтингов требует не только когнитивных усилий (как в шахматах), но и развития мелкой моторики на пределе возможностей человека. Поэтому традиционные методы тренировки, применяемые в индивидуально-игровых видах спорта (Руссу и др., 2015), должны быть дополнены обязательными физическими упражнениями и эргономическими мерами.

Важным отличием от командных дисциплин является отсутствие возможности «переложить» ответственность на партнёра, что повышает психологическое давление и требует индивидуальной работы со спортивным психологом. Как показано в диссертации Гончаренко (2025), психологическая подготовка киберспортсменов должна быть направлена на формирование стрессоустойчивости и способности к саморегуляции в условиях турнирного противостояния.

Анализ реплеев, как показано в работе, является наиболее действенным методом исправления тактических ошибок, что подтверждается практикой профессиональных игроков. Введение новых нормативов физической подготовки (Минспорт обновил стандарт, 2025) свидетельствует о признании киберспорта полноценной спортивной дисциплиной на государственном уровне.

Отдельного внимания заслуживает вопрос о роли тренера в подготовке киберспортсменов по файтингам. В отличие от командных дисциплин, где тренер выполняет функцию стратега и координатора, в файтингах тренер чаще выступает как аналитик и наставник, помогающий игроку разобрать ошибки и составить план тренировок. Однако, как показывает практика, даже в индивидуальных дисциплинах наличие тренера значительно ускоряет прогресс: он может заметить ошибки, которые сам игрок не видит, и предложить нестандартные решения. Кроме того, тренер помогает поддерживать дисциплину и мотивацию, что особенно важно в период подготовки к крупным турнирам.

Сравнение с другими дисциплинами показывает, что файтинги занимают промежуточное положение между «чисто интеллектуальными» видами спорта (шахматы) и «скоростными» дисциплинами (шутеры). Если в шахматах решающую роль играет глубина анализа и стратегическое планирование, а в шутерах - скорость реакции и командное взаимодействие, то в Tekken 8 успех зависит от сочетания всех этих факторов: быстрой реакции, точной моторики, глубокого знания механик и психологической устойчивости. Это делает подготовку киберспортсмена в файтингах особенно сложной и многогранной.

## Выводы

1. Тренировочный процесс в Tekken 8 включает освоение специфических игровых механик (комбинации, фрейм-дата), развитие физических качеств (реакция, выносливость) и психологическую подготовку. Эффективность этого процесса подтверждается исследованиями Космина и др. (2021) и Гончаренко (2025).

2. Длительные тренировки без соблюдения профилактических мер приводят к развитию профессиональных заболеваний (туннельный синдром, остеохондроз, зрительные нарушения, выгорание). По данным Михаленко (2025) и Корпорации универсальных научных библиотек (2024), эти заболевания являются типичными для лиц, проводящих много времени за компьютером.

3. Комплексная реабилитация должна включать эргономику рабочего места, регулярную гимнастику, перерывы в тренировках и обязательный анализ реплеев матчей. Разработанные в России нормативы для киберспортсменов (В России разработали нормативы, 2025) создают основу для системной физической подготовки.

4. Достижение профессиональных результатов требует не менее 1000 часов целенаправленных тренировок с соблюдением гигиены труда. Минспорт России уже ввёл соответствующие стандарты (Минспорт обновил стандарт, 2025), что подтверждает актуальность и своевременность данного исследования.

5. Специфика файтингов требует интеграции технической, тактической, физической и психологической подготовки в единый тренировочный процесс. Примерный недельный цикл, включающий работу с фрейм-датой, разбор реплеев, физические упражнения и психологическую разгрузку, позволяет системно подходить к подготовке спортсмена и снижать риск перетренированности. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку индивидуальных программ подготовки с учётом уровня игрока и календаря соревнований.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

В России разработали нормативы для киберспортсменов. Sostav.ru. 2025. URL: <https://www.sostav.ru/publication/v-rossii-razrabotali-normativy-dlya-kibersportsmenov-76219.html>

Гончаренко А.Н. Методика физической подготовки студенческих команд. в компьютерном спорте. (на примере вида программы dota 2). Казань.2025. URL: [https://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/826/f2si4brigs016a8a9pn06wq9iwlspbrg/Dissertatsiya\\_Goncharenko.pdf](https://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/826/f2si4brigs016a8a9pn06wq9iwlspbrg/Dissertatsiya_Goncharenko.pdf)

Дубатовкин В. И. Инновационные методы тренировки в шахматах // Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: Материалы Всероссийской научной интернет-конференции 2017. ФГБОУ ВО РГУФКСИТ. С. 48-51.

Киберспорт. (2025). *Википедия*. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Киберспорт>

Корпорация универсальных научных библиотек. Компьютерные болезни и их профилактика: заболевания глаз, остеохондроз, туннельный синдром: список литературы. 2024. URL: [http://korunb.nlr.ru/query\\_info.php?query\\_ID=19654](http://korunb.nlr.ru/query_info.php?query_ID=19654)

Косьмин И.В., Косьмина Е.А., Бакулев М.С., Макаров А.А. Использование комплекса упражнений с элементами баскетбола для повышения эффективности тренировочной деятельности киберспортсменов 16-18 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 45-52.

Минспорт обновил стандарт физподготовки для киберспортсменов. *Москва 24*. 2025. URL: <https://www.m24.ru/news/sport/27062025/809262>

Михаленко И. Врач назвал болезни, которые провоцирует работа за компьютером. *Газета.Ru*. 2025. URL: <https://www.medargo.ru/news.php?id=151052>

Руссу О.Н., Мелентьев А.Н., Дубатовкин В.И., Бархатова Л.А., Березинская Н.А. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура». Индивидуально-игровые виды спорта (ФГОС ВПО 3-го поколения). М.: МЭИ, 2015. 42 с.

Tekken 8. (2024). *Официальный сайт игры*. URL: <https://tekken.com/ru/game-info>

EWC 2026. TEKKEN 8 Rulebook. Esports World Cup. 2026. URL: <https://cdn.esportsworldcup.com>

Esports.ru. Новости киберспорта в России и мире. URL: <https://esports.ru/>

## REFERENCES

Russia has developed standards for cybersportsmen. Sostav.ru. 2025. URL: <https://www.sostav.ru/publication/v-rossii-razrabotali-normativy-dlya-kibersportsmenov-76219.html>

Goncharenko A.N. Methods of physical training of student teams. in computer sports. (using the example of the dota 2 program type). Kazan.2025. URL: [https://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/826/f2si4brigs016a8a9pn06wq9iwlspbrbg/Dissertatsiya\\_Goncharenko.pdf](https://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/826/f2si4brigs016a8a9pn06wq9iwlspbrbg/Dissertatsiya_Goncharenko.pdf)

Dubatovkin V.I. Innovative methods of training in chess // Current problems and prospects for the development of individual sports: Proceedings of the All-Russian Scientific Internet Conference 2017. Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education RGUFKSIT. pp. 48-51.

Cybersport. (2025). Wikipedia. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Esports>

Universal Research Libraries Corporation. Computer diseases and their prevention: eye diseases, osteochondrosis, carpal tunnel syndrome: list of references. 2024. URL: [http://korunb.nlr.ru/query\\_info.php?query\\_ID=19654](http://korunb.nlr.ru/query_info.php?query_ID=19654)

Kosmin I.V., Kosmina E.A., Bakulev M.S., Makarov A.A. Using a set of exercises with basketball elements to increase the effectiveness of training activities of cybersportsmen aged 16-18 years // Scientific Notes of the University named after. P.F. Lesgafta. 2021. No. 12 (202). pp. 45-52.

The Ministry of Sports has updated the physical training standard for e-sportsmen. Moscow 24. 2025. URL: <https://www.m24.ru/news/sport/27062025/809262>

Mikhaleiko I. The doctor named the diseases that are caused by working at the computer. Gazeta.Ru. 2025. URL: <https://www.medargo.ru/news.php?id=151052>

Russu O.N., Melentyev A.N., Dubatovkin V.I., Barkhatova L.A., Berezinskaya N.A. Work program of the academic discipline "Physical Education". Individual game sports (Federal State Educational Standard of Higher Professional Education, 3rd generation). М.: МПЕИ, 2015. 42 p.

Tekken 8 (2024). Official website of the game. URL: <https://tekken.com/ru/game-info>

EWC 2026. TEKKEN 8 Rulebook. Esports World Cup. 2026. URL: <https://cdn.esportsworldcup.com>

**ISSN 2414-0244**

*Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2026. - 44 (4)*

*Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ  
ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*

**DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)4.04](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)4.04)**

---

Esports.ru. News of e-sports in Russia and the world. URL: <https://esports.ru/>