

Не зважаючи на те, що вже натепер 16,2% і 5,4% респондентів вказало на наявність порушень постави та захворювання хребта відповідно, встановлено, що 27% респондентів не здійснює жодних заходів для збереження постави при роботі за ПК.

**Висновки.** Результати дослідження показали: на тлі тривалого щоденного перебування учасників опитування у робочій позі користувача ПК, кіберспортсмени та здобувачі ступеня магістра за спеціалізацією «Кіберспорт» порушують статодинамічний режим й не контролюють робочу позу користувача ПК, що при збереженні тенденції в майбутньому може спричинити порушення їхньої постави.

1. Бишевец НГ. Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти: дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. Східноєвропейський нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2017. 241 с.

2. Бишевец НГ, Денисова ЛВ, Сергієнко КМ. Візуальний скринінг робочої пози студентів у процесі навчання із використанням інформаційних комп'ютерних технологій. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;2:18–35.

3. Кашуба ВА, Бишевец НГ, Сергієнко КН, Колос НА. Моделирование рациональной позы системы «Человек-компьютер». Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007;7:59–67.

4. Кашуба ВО, Бичук ОІ, Бишевец НГ, Альошина АІ. Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 222 с.

5. Кашуба В, Алешина А, Колос Н. Динамика изменения тонуса м'язи, которые принимают участие в поддержании рабочих поз при работе студентов за компьютером. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2008. Т.3. С. 58–62.

## ЧИННИКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ У КІБЕРСПОРТІ

Бобренко С.М., Єременко Н.П., Литвиненко В.А., Шабалова А.О.  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

**Вступ.** Кіберспорт є формою змагальної діяльності, в основі якої лежить використання комп'ютерних ігор. Перша ліга кіберспорту «Cyberathlete Professional League (CPL)» з'явилася у США в 1997 році, а у вересні 2020 року Комісія з визнання видів спорту внесла кіберспорт до офіційних видів спорту України [2 с.63-67; 3]. За даними британського видання The Guardian, темпи розвитку кіберспорту, як спорту на стільки швидкі, що його додали в офіційну програму спортивних Літніх азійських ігор 2022 року, що пройдуть в Ханджоу в Китаї. [4]. Кіберспорт сьогодні вивчають в університетах, відкриваються окремі факультети в різних країнах, його поступово вводять в ранг окремої професії, а робочих місць в галузі з'являється все більше [2, 4]. Різке зростання популярності кіберспорту не могло не привернути увагу фахівців з фітнесу та рекреації. За допомогою дотримання здорового способу життя та профілактично-оздоровчих занять, кіберспортсмени різного віку зможуть запобігти професійним захворюванням та підвищити свою результативність. Успішність у спорті складається із багатьох факторів: спортивного таланту, фізичної та психологічної наполегливості спортсмена у досягненні мети, майстерності тренера тощо. Одними із важливих умов досягнення високих результатів у кіберспорті є фізична складова (рівень фізичного стану спортсмена) та дотримання здорового способу життя. Формування потреби кіберспортсменів у здоровому способі життя необхідне для засвоєння різного роду умінь і навичок відновлення організму після напруженої роботи.

**Мета роботи.** Проаналізувати чинники здорового способу життя як засобу підвищення результативності у кіберспорті.

**Методи дослідження:** історико-теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури, спеціальної літератури та інформації світової мережі Інтернет; метод системного аналізу та узагальнення; метод порівняння та зіставлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В останній час, враховуючи індивідуальні особливості людей, введено термін «стиль здорового способу життя», що обумовлений особистісно-мотиваційним втіленням своїх соціальних, психологічних і фізичних здібностей та можливостей [1, с. 32-48]. Під час аналізу способу життя кіберспортсменів нами розглядалися різноманітні його складові частини: професійна, суспільна, соціально-культурна, побутова, віково-статева приналежність. Серед чинників способу життя, що найбільше впливають на здоров'я кіберспортсмена можна виділити: заняття руховою активністю, раціональне харчування, відмову від шкідливих звичок, режим дня (чергування праці і відпочинку, кількість часу, проведеного на свіжому повітрі та проведений перед екраном гаджетів), психорегуляцію, загартовування.

Однією з характерних особливостей діяльності кіберспортсмена є відсутність активних фізичних навантажень. Гіпокінезія зменшує силу і витривалість м'язів, знижує їхній тонус, зменшує обсяг м'язової маси, погіршує координацію рухів, погіршує функціональний стан серця, знижується економічність його роботи, порушуються окисні процеси в серцевому м'язі. Це сприяє ранньому виникненню дегенеративних процесів у системі кровообігу і швидкому зношенню. Відсутність необхідних систематичних занять фізичними вправами пов'язана з негативними змінами в діяльності головного мозку, що знижує загальні захисні сили організму і викликає підвищену стомлюваність, порушується сон, знижується здатність підтримувати високу розумову чи фізичну працездатність, показники, що визначають результативність кіберспортсмена, знижуються. Важливий фактор оптимізації рухової активності кіберспортсменів – заняття фізичними вправами: ранкова гімнастика, мікропаузи (10 хвилинні вправи) під час роботи з використанням вправ спеціальної спрямованості, щоденні прогулянки, походи вихідного дня, рекреаційні ігри та розваги тощо. Нами встановлено, що 30 хвилин щоденної спеціально організованої рухової активності підвищують життєздатність кіберспортсмена, підсилюють компенсаторні можливості організму, збільшують його захисні механізми, підвищують результативність у професійній діяльності. Харчування відіграє велику роль у підготовці та кінцевому результаті кіберспортсменів. Збалансований раціон допомагає досягнути високої працездатності на тренуваннях, швидкого відновлення між тренуваннями, зменшує ризик захворювань, допомагає підтримувати потрібну масу тіла, допомагає спортсмену бути впевненим у собі. Кількість їжі, яку повинен вживати спортсмен, безпосередньо залежить від енергетичних потреб організму. Вони складаються не тільки з витрат під час занять, тренувань, турнірів але і з витрати енергії в у інший час. Вплив шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання спиртних напоїв та психотропних речовин для стимуляції активності мозку) на стан здоров'я, що прямим чином визначає результативність діяльності кіберспортсменів, є надзвичайно великим. Значна їх частка паліїв України – офісні працівники та кіберспортсмени. Провідними причинами паління серед кіберспортсменів є зняття психоемоційного напруження та наявність серодивища курців. У зв'язку з цим необхідно розширяти знання кіберспортсменів щодо засобів регуляції психоемоційного напруження та створити здоров'язберігаюче середовище з різними видами активності під час перерви. Тривале психоемоційне навантаження знижує захисні резерви організму, імунітет і може викликати різноманітні захворювання кіберспортсмена. Стрес призводить до збільшення психосоматичних захворювань, наприклад цукрового діабету. Зняти негативні наслідки стресу можливо за допомогою фізичних навантажень, фізичної рекреації. До перевтоми очей призводять зазвичай хронічне недосипання, стресові ситуації та надмірні навантаження, як зорові, так і фізичні перенапруження. Для збереження гостроти зору належить дотримуватися чіткого режиму праці й відпочинку, стежити за доцільністю навантажень. Здоровий сон – важлива складова гарного самопочуття й правильного способу життя. Згідно з рекомендаціями Centers for Disease Control and Prevention, дорослій людині потрібно спати 7-8 годин. Окрім поганого самопочуття, недостатня тривалість сну, підвищує ризик розвитку хронічних захворювань, зокрема: діабету,

ожиріння, серцево-судинних захворювань, порушення імунної системи, погіршення психічного здоров'я, депресії тощо. При загартовуванні тренуються нервові закінчення, чуттєві до температурних впливів. До основних засобів загартовування належать сонце, повітря й вода. Оскільки заняття кіберспортом не передбачають високого рівня рухової активності, то загартовування є важливим чинником здорового способу життя, що допомагає зберегти здоров'я і забезпечує високий рівень результативності кіберспортсмена.

**Висновки.** Нами було встановлено, що величина внеску окремих чинників різної природи на показники здоров'я залежить від віку, статі та індивідуально-типологічних особливостей кіберспортсмена. При дотриманні всіх належних норм здорового способу життя результативність у професійній сфері кіберспортсмена однозначно збільшиться, а основним чинником, що впливає на формування здорового способу життя, є заняття руховою активністю. Але, на жаль, при позитивному відношенні до рухової активності в цілому, значна кількість кіберспортсменів активного інтересу до неї не проявляє і займається нею вкрай рідко.

1. Кудрявцева Е. Н. *Здоровье человека: понятие и реальность. – Общественные науки и здравоохранение. - М.: Наука, 1987. - 32-48 с.*

2. Лисенко Т.І., Морозова О.О. *Ознаки кіберспорту, як спортивної дисципліни. – Кременчуцький педагогічний коледж імені А.С. Макаренка: Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 2019. - 63-67 с.*

3. Пиріг В. *Україна визнала кіберспорт офіційним видом спорту [Електронний ресурс] // Режим доступу до ресурсу: <https://zaxid.net/news/> (дата звернення 15.04.2021)*

4. Савчук Т. *Що таке кіберспорт? [Електронний ресурс] // Режим доступу до ресурсу: [savchukt@rferl.org https://www.radiosvoboda.org/a/29189982.html](https://www.radiosvoboda.org/a/29189982.html) (дата звернення 15.04.2021)*

## МОДЕЛІ ПРОФЕСІОГРАМ КІБЕРАТЛЕТА-ПРОФЕСІОНАЛА ТА ФАХІВЦЯ З КІБЕРСПОРТУ

*Гейдар Л.М.*

*Національний університет з фізичної культури і спорту України, м. Київ*

**Вступ.** Кіберспорт (eSports), – вид спорту, що ґрунтується на змагальній діяльності з використанням відеоігор та трансляції змагань через мережу Інтернет. У вересні 2020 року кіберспорт визнано як офіційний вид спорту в Україні. Також важливою подією для інституціоналізації кіберспорту в нашій країні є прийняття Міністерством молоді і спорту «Правил змагань з кіберспорту» [1]. Це сприяло популяризації виду спорту та необхідності підготовки фахівців з кіберспорту та формування професійних команд з кіберспортивних дисциплін. Актуальним питанням фахівці визначають розробку професіограми суб'єктів, задіяних в кіберспортивній індустрії (спортсмени, тренери, функціонери, коментатори менеджери тощо).

**Мета дослідження** – розробка моделі професіограми спортсмена-професіонала з виду спорту та фахівця з кіберспорту.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел та даних мережі Інтернет, систематизація узагальнення, моделювання, опитування, аналіз освітньо-професійної програми НУФСУ «Кіберспорт (eSports)» для другого рівня вищої освіти [4].

**Результати дослідження та їх обговорення.** У ході вивчення питання кваліфікації тренера з кіберспорту, спортсмена-інструктора, техника, психолога, кіберспортсмена, ми звернули увагу, що в Довіднику кваліфікаційних характеристик професій працівників сфери фізичної культури і спорту відсутня інформація про кіберспорт, типові кваліфікаційні характеристики посад працівників цієї сфери, встановлені вимоги до змісту професійної діяльності та кваліфікації працівників [2]. Професіограма містить розгорнутий перелік умов та характеристик трудової діяльності по конкретній професії. Розрізняють комплексну, аналітичну та психологічно орієнтовану професіограми [3]. Частиною професіограми є психограма – опис