

Узагальнення чинників, що посилюють ризик порушення здоров'я професійних кіберспортсменів

Чинник	Опис чинника
Негативний вплив трудового середовища	значні психічні та фізичні навантаження
	тривале перебування у вимушеній статичній позі користувача ПК
Неправильна організація тренувального процесу	відсутність контролю робочої пози користувача ПК
	невиконання перерв на короткі комплекси фізичних вправ під час кіберспортивної діяльності
Знижена фізична активність	малорухливий спосіб життя
	відсутність систематичних занять оздоровчою руховою активністю
Відсутність знань	знижений рівень поінформованості з питань безпечної поведінки під час кіберспортивної діяльності
	недостатні знання щодо превентивних заходів, спрямованих на попередження ризику виникнення захворювань у кіберспортсменів
Знижена мотивація	відсутність бажання теоретичні розширити знання з окреслених питань
	недостатнє усвідомлення наслідків порушення безпечної поведінки в ході кіберспортивної діяльності, недостатня увага організації робочого місця

Висновок. Проблема зниження дії чинників, що посилюють ризик порушення здоров'я кіберспортсменів, вимагає від наукової спільноти зосередити увагу на розробці технології профілактики ризику порушення здоров'я професійних кіберспортсменів.

1. Byshevets N., Kashuba V., Levandovska L., Grygus I., Bychuk I., Berezhansky O., Savliuk S. Risk Factors for Posture Disorders of Esportsmen and Master Degree Students of Physical Education and Sports in the Specialty «Esports». Sport і Turystyka. 2022;5(4):97-118; DOI: 10.16926/sit.2022.04.06.
2. DiFrancisco-Donoghue J, Balentine J, Schmidt G, et al. Managing the health of the eSport athlete: an integrated health management model. BMJ Open Sport & Exercise Medicine. 2019;5:e000467. doi:10.1136/bmjsem-2018-000467.
3. Schary DP, Jenny SE, Koshy, A. Leveling Up Esports Health: Current Status and Call to Action. International Journal of Esports. 2022;1(1):1-16.
4. Wing-Kai Lam, Rui-Tan Liu, Bob Chen, Xin-Zhou Huang, Jie Yi, and Duo Wai-Chi Wong. Health Risks and Musculoskeletal Problems of Elite Mobile Esports Players: a Cross-Sectional Descriptive Study. Sports Medicine. 2022;8:65; DOI: 10.1186/s40798-022-00458-3.

ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОСТІ В КІБЕРСПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІНАХ

Бобренко С.М., Андреева О.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Успішність у спорті складається із багатьох факторів: спортивного таланту, фізичної та психологічної наполегливості спортсмена у досягненні мети, майстерності тренера тощо [3]. Кіберспорт – вид спорту, якому характерні загальні риси системи підготовки та змагальної діяльності, притаманні традиційним видам спорту, за наявності особливостей, які пов'язані зі змагальною діяльністю кіберспортивних дисциплін [1, 4], а головним об'єктом є комп'ютерна гра. Кожен гравець, від любителя до професіонала, шукає відповідь на питання: «Як досягти успіху в грі?». Шукає щоразу, коли програє сильнішому

супротивникові, зустрічає низку поразок або просто відчуває, що стоїть на місці. Питання досягнення успішності в дисциплінах кіберспорту стоїть не лише перед гравцями, тренерами, а й перед закладами вищої освіти (ЗВО), що готують спеціалістів у сфері кіберспорту [2].

Мета роботи – проаналізувати чинники, що впливають на успішність в кіберспортивних дисциплінах.

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. Фахівці з кіберспорту дотримуються наступної формули успіху в грі: знання+здібності+досвід (тріада успіху) [5]. Потрібно добре знати правила гри та свої можливості у кожній ситуації. Успішність вирішення ігрових завдань залежить від розумових здібностей гравця. Маневри на карті потребують просторового мислення; щоб атакувати противників, потрібно мати хорошу координацію «очі-рука», вміти точно оцінювати відстані та часові проміжки; щоб контролювати ситуацію, потрібно вміти розподіляти увагу, бачити «бічним зором»; треба вміти приймати рішення, мислити тактично, тощо. Навіть якщо гравець володіє цими здібностями, вони нічого не варті без досвіду гри. Але і тут існують нюанси: гра – це дійсно гарний інструмент тренування, але цього не достатньо для успіху. Зростання майстерності у грі залежить від виявлення слабкостей та їх усунення. Деякі помилки лежать на поверхні, інші – приховані від свідомості гравця. В обох випадках гравцеві потрібно багато прицільних повторень того самого, щоб помітити і запам'ятати, розвинути навик і довести його до досконалості. Повторення – закон навчання мозку. Проблема в тому, що «повторити» гру немає можливості, бо стабільних та прицільних навантажень у них майже ніколи не буває [5]. Причиною є те, що гра змінна, перенасичена подіями/сюжетами (щохвилини увага гравця розосереджена на безліч дрібних завдань та проблем), складність гри коливається. У результаті навантаження на мозок щоразу різне, розфокусоване, переривчасте і, як результат, неефективне. Щоб вийти на новий рівень майстерності, лише граючи матч за матчем, потрібно витратити на гру величезну кількість часу з мінімальною віддачою. І чим вищий рівень гравця, тим гірше.

Саме тому гравці будь-якого рівня майстерності часто зустрічаються з поняттям «плато» (стрибокподібним прогресом). Спочатку рівень гравця різко зростає, потім настає період сталості, коли його рейтинг не покращується і навіть падає. Цей період може тривати довго. Весь цей час гравець, який зводить свої тренування до самої гри, завзято втрачає час в «холосту». Вихід з «плато» залежить від того, коли гравець зуміє відпрацювати одну зі своїх прихованих помилок. Гравець змінює свій погляд на речі або починає робити щось інакше, зазвичай непомітно для себе, і в нього знову починається період зростання. На жаль, незабаром настає наступне «плато». Зі збільшенням майстерності, періоди зростання стають коротшими, а періоди затримки розвитку – довгими [5]. Не варто забувати і про проблему емоційного вигорання. Якщо не урізноманітнити навантаження, психічні ресурси гравця швидко виснажуються. Це може призвести до стресу, втоми та навіть до несприйняття гри.

Коли футболіст готується до сезону, його тренування складаються з трьох частин: силових вправ, відпрацювання конкретних дій/зв'язок і цілих матчів. Це виправдано: футболіст має бути у чудовій фізичній формі, ідеально виконувати важливі елементи та добре відчувати саму гру. Жоден тренер не зведе тренування лише до командних матчів: футболіст втомиться від товаришів, при цьому навички та тіло ослабнуть. Гра на полі не може розвинути тіло так само, як тренажерний зал, а важлива ігрова ситуація може не статися жодного разу за двадцять матчів, а потім виявитися вирішальною на турнірі. У кіберспорті перед гравцем стоять схожі завдання: він має бути в грані «інтелектуальній» та фізичній формі [3], точно виконувати окремі елементи і при цьому розуміти гру загалом. І, подібно до футболіста, зводити свої тренування до одних лише матчів – дуже погана ідея.