

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ

XVI Міжнародної конференції
молодих вчених «Молодь
та олімпійський рух»



Київ 2023

УДК: 796.032-053.81(063)
 БК 75.4(0)90к.я431
 М 75

Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XV Міжнародної конференції молодих вчених, 29 червня 2023 року [Електронний ресурс]. – К., 2023. – 160 с.

У збірнику представлені тези з актуальних питань: правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту, олімпійська освіта: соціально-філософські, історичні, психологічні та педагогічні аспекти, актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки, медико-біологічні аспекти олімпійського спорту, передові практики та інновації сучасної спортивної медицини, фізична терапія та ерготерапія, теорія і практика спорту для всіх. Матеріали збірника представляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, здобувачів ступенів бакалавра та магістра, тренерів, спортсменів, викладачів, науково-педагогічних працівників, студентів.

Редакційна колегія:

Арехова Т. О., спеціаліст відділу сучасних бібліотечних технологій

Андрєєва О. В., д-р. фіз.виховання і спорту, проф.

Бабушко С. Р., д-р. пед. наук, проф.

Байрачний О. В., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Борисова О. В., д-р. фіз.виховання і спорту, проф.

Воронова В. І., канд. пед. наук, проф.

Гончаренко Є. В., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Дроздовська С. Б., д-р. біол. наук, проф.

Дяченко А. Ю., д-р. фіз.виховання і спорту, проф.

Ільїн В. М., д-р. біол. наук, проф.

Кашуба В. О., д-р. фіз.виховання і спорту, проф.

Когут І. О., д-р. фіз.виховання і спорту, доц.

Козлова О. К., д-р. фіз.виховання і спорту, проф.

Козьма В. В., д-р. політ. наук, проф.

Коробейніков Г. В., д-р. біол. наук, проф.

Коробейнікова Л. Г., д-р. біол. наук, проф.

Кропивницька Т. А., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Круцевич Т. Ю., д-р. фіз.виховання і спорту, проф.

Лазарєва О. Б., д-р. фіз.виховання і спорту, проф.

Лук'янцева Г. В., д-р. біол.наук, проф.

Марченко О. Ю., д-р. фіз.виховання і спорту, проф.

Маринич В. Л., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Мічуда Ю. П., д-р. фіз.виховання і спорту, проф.

Ніколаєнко В. В., д-р. фіз.виховання і спорту, проф.

Омел'янчик-Зюркалова О. О., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Пастухова В. А., д-р. мед. наук, проф.

Петровська Т. В., канд. пед. наук, проф.

Пінчук Є. А., д-р. філос. наук, проф.

Русанова О. М., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Соронович І. М., канд. фіз.виховання і спорту

Федорчук С. В., канд. біол. Наук

Філіппов М. М., д-р. біол.наук, проф.

Харчук Т. В., д-р. екон. наук, доц.

Шинкарук О. А., д-р. фіз.виховання і спорту, проф.

Тези пройшли перевірку з використанням сервісу пошуку плагіату Unicheck.

Рекомендовано Вченою радою Національного університету фізичного виховання і спорту України, протокол № 14 від 29. 06. 2023 р.

- ВАН ВЕЙ, КОЗЛОВА О.** ТИПИ СПРИЙНЯТТЯ ІНФОРМАЦІЇ КВАЛІФІКОВАНИХ СТРИБУНІВ У ДОВЖИНУ ТА ЇХ РОЛЬ У ПРОЦЕСІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ **71**
- ВАН ЦЯНЬ** НАПРЯМИ ОРІЄНТАЦІЯ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ **73**
- ВЕЙ БІН, ДЯЧЕНКО А.** СПЕЦИФІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ **75**
- ГАЛЬОСА А., СЕРГІЄНКО К.** ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В КІБЕРСПОРТІ **77**
- ДОВГОДЬКО Н.** ВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОЛОНГУЮЧИХ НАВАНТАЖЕНЬ **79**
- КОЛЕСНИК І., САЛЯМІН Ю.** ФАКТОРИ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ **81**
- КОЛОМІЄЦЬ К.** ВИЗНАЧЕННЯ РОЛІ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ **83**
- КРИКУН О., ВОРОНОВА В., ФЕДОРЧУК С.** ОЦІНКА СТАНУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ У СПОРТСМЕНОК В ЧЕРЛІДЕНГУ **85**
- ЛАВРИНЕНКО М.** КЛЮЧОВІ ПОНЯТТЯ ТУРИСТСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ **87**
- ЛУТ І.** МОДЕЛЬ ПІДГОТОВКИ ПОЧАТКІВЦІВ В КІБЕРСПОРТІ НА ПРИКЛАДІ ДИСЦИПЛІНИ LEAGUE OF LEGENDS **89**
- ЛУЦЬ Ю., ЛУК'ЯНЦЕВА Г.** ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК КІБЕРСПОРТСМЕНІВ **91**
- ПОПОВА С., ХУАН ДІ, СОРОНОВИЧ І.** ВПЛИВ ФІТНЕСС ТЕХНОЛОГІЙ НА ПРОЯВИ СТІЙКОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ **93**
- САВЧЕНКО К.** ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВІТРИЛЬНОМУ СПОРТІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (В КЛАСІ ЯХТ LASER) ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА **95**
- СИВАШ І.** СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ХАРЧУВАННЯ ЮНИХ ГІМНАСТОК **97**
- ЧИЖЕВСЬКА Н., ШИНКАРУК О.** ВПЛИВ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ІГОР НА ПРИКЛАДІ ШАШОК НА РОЗВИТОК КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 4-6 РОКІВ **99**

РОЗДІЛ IV

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПОРТУ. ПЕРЕДОВІ ПРАКТИКИ ТА ІННОВАЦІЇ СУЧАСНОЇ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ

- KUCHERIAVA OLHA** RELEVANCE OF THE EXPERIMENTAL MODEL OF THE EXCESS WEIGHT INFLUENCE ON KNEE AND ADJACENT JOINTS **102**

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В КІБЕРСПОРТІ

Гальоса А., Сергієнко К.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Вступ. Індустрія комп'ютерних ігор, за останні роки зазнала величезного зростання та розвитку, перетворюючись на висококонкурентну галузь з величезною базою уболівальників та прибутковими винагородами. Як наслідок, зростає попит на кваліфікованих і конкурентоспроможних кіберспортсменів, здатних змагатися на найвищому рівні [2, 3, 5]. Що в свою чергу призводить до інтенсивності тренувального процесу спортсменів для досягнення високих результатів. За думкою багатьох авторів [1, 4] слід розглядати ключові елементи тренувального процесу спортсменів, зокрема фізичну та психологічну підготовку, аналіз ігрового процесу, командну динаміку та роль інноваційних технологій в кіберспорті.

Мета роботи: дослідження тренувального процесу в кіберспорті з урахуванням особливостей щоденного тренування кіберспортсменів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет, анкетування, систематизація, порівняння, узагальнення та методи математичної статистики.

Результати. Аналіз літературних та Інтернет джерел дозволив визначити актуальні проблеми притаманні кіберспорту як сучасному виду спорту, та створити на основі цих даних анкету. В опитуванні взяли участь 67 респондентів, з них 13 професійних гравців з електронного спорту за рейтингом таких аналітичних сайтів, як lolpros.gg та op.gg. (Володимир "Maunter" Сорокін, Антон "Kozak" Гудович, Олександр "tooshi" Невелич, Олександр "Efias" Янкович, Андрій "Fogzy" Войтюк та інші). Виходячи з даних опитувань спеціалістів, нами було виявлено та проаналізовано, які чинники та фактори впливають на спортивний результат професійного кіберспортсмена, не залежно від дисципліни у якій він приймає участь. В результаті проведеного дослідження було встановлено, що в середньому вік професійного гравця "чоловіка" сягає від 21 до 25 років. З результатів опитування було визначено що складає 53,8% респондентів звичайна тривалість тренування проходить від 6 до 12 годин у день, з них 80% обирають день та вечір, як частину доби для тренувань, а також всі з них займаються тренуванням щодня. Додатково, всі досліджувані гравці оцінюють свій рівень вміння в грі як відміно або добре.

Досліджуючи особливості тренувань спортсменів, було визначено, що всі вони використовують спеціалізовану ігрову підготовку, як метод тренувань. Цей метод активно використовується в кіберспорті з метою поліпшення ігрової механіки, координації рухів, стратегічного мислення та інших аспектів гри. Менше половини, а саме 46,15% опитуваних експертів, також використовують вправи для покращення свого психологічного здоров'я такі як: релаксація і дихання, самоаналіз, комунікація та підтримка близьких і 30,77% займаються фізичними вправами, що в свою чергу може вказувати на те, що психологічна та когнітивна підготовка, а також робота зі стресом та емоційним контролем є надзвичайно важливими аспектами тренувального процесу кіберспортсменів. Психологічна підготовка включає в себе ряд стратегій і методів, спрямованих на розвиток ментальної та психологічної стійкості у кіберспорті. Вона охоплює такі аспекти, як управління стресом, підтримка емоційного благополуччя, впевненість, мотивація та комунікація. В свою чергу когнітивна підготовка включає тренування різних когнітивних функцій, таких як увага, концентрація, сприйняття, швидкість обробки інформації, тренування пам'яті, прийняття рішень та стратегічне мислення. У той же час переважна більшість (75%) займається щодня або кілька разів на тиждень, 15 % займається "нечасто" і 10% "ніколи", що в цілому показує на позитивну тенденцію у професійних гравців займатись фізичними вправами.

Найбільш позитивний результат за тиждень показують гравці, які займаються різними видами рухової активності (біг, футбол, плавання, йога та ін.) понад 2 годин на день. Згідно з опитуванням, більшість респондентів (90%) вважають свій рівень психологічної стійкості високим, невелика кількість респондентів вказали на середній (5%) або низький (5%) рівні.

Відповідаючи на питання “Як Ви відновлюєтеся після тренувань або змагань?” більшість відповідають що відпочивають або сплять (80%), а решта (20%) переключаються на іншу діяльність. Результати опитування підтвердили, що більше половини респондентів (56,25%) використовують різні релаксаційні техніки, щоб зняти стрес та покращити психічне здоров'я, такі як рухові вправи, медитація, або психологічні консультації, лише 12,25% спортсменів не використовують жодних способів для зняття стресу, а 6,25% спортсменів відповідають, що дивляться комедійні фільми або відеоролики.

Обговорення. Кіберспорт (англ. eSports) стає все більш популярним видом спорту, тому тренери вимагають від своїх підопічних професійності та майстерності, а це в свою чергу ймовірно тільки за рахунок високих фізичних і психологічних показників, а також якісної підготовки до тренувань, щоб досягати успіху в спортивній кар'єрі. Більшість респондентів, які взяли участь в опитуванні, вважають свій рівень психологічної стійкості високим, що може свідчити про те, що професійні гравці мають відповідну мотивацію та вміють контролювати свої емоції. Більшість професійних гравців використовують різні релаксаційні техніки для зняття стресу та покращення психічного здоров'я, такі як релаксаційні вправи, медитація, спілкування з друзями або психологічні консультації. Це показує, що професійні гравці дбайливо ставляться до свого здоров'я та готові використовувати різні методи для збереження психічного здоров'я та зняття стресу.

Розуміння звичок та пристрастей професійних гравців може бути корисним для тренерів та спеціалістів у галузі кіберспорту, які займаються розвитком та підготовкою професійних гравців. Розробка ефективних методів тренування та вдосконалення роботи з командою може покращити результати та забезпечити успіх у професійному світі eSports.

Висновок. Отже, тренувальний процес кіберспортсменів є складним і багатограним процесом, який вимагає комплексного підходу для досягнення успіху. Проаналізувавши відповіді кіберспортсменів ми отримали цінну інформацію про особливості тренувального процесу в кіберспорті. Щоденне тренування кіберспортсменів не може розглядатися без вдосконалення їх фізичної та психологічної підготовки.

Література.

1. Кіберспорт: монографія / Андрєєва О., Анохін Е., Бекар С. та ін. / за заг. ред. Є. Імаса, О. Борисової, О. Шинкарук]. – Київ: Олімпійська літ., 2021. – 616 с. ISBN 978-617-7492-15-2 УДК 796:004.38 ББК 75.153 К–38
2. Характерні ознаки змагальної діяльності в кіберспорті / О. Шинкарук та ін. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії : Матеріали III Всеукраїнської електронної конференції, м. Київ, 8 квіт. 2020 р. Київ, 2020. С. 183–184.
3. Formation of the Knowledge and Skills to Apply Non-Parametric Methods of Data Analysis in Future Specialists of Physical Education and Sports / Byshevets, N, Iakovenko O., Stepanenko O., Serhiyenko K., Yukhno Y., Goncharova N., Blazhko N., Kolchyn M., Andriyenko H., Chyzhevskaya N. and Blystiv T. // *Sport Mont.* 2021. Vol. 19, No S2. P. 171-175.
4. Modern Approaches to the Preparation System of Masters in eSports / Shynkaruk O., Byshevets N., Iakovenko O., Serhiyenko K., Anokhin E., Yukhno Y., Usychenko V., Yarmolenko M., & Stroganov S. // *Sport Mont.* 2021. Vol. 19, No S2. P. 69-74.
5. Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical researches / N. Byshevets, O. Shynkaruk, O. Stepanenko, S. Gerasymenko, S. Tkachenko, I. Synihovets, V. Filipov, K. Serhiyenko, O. Iakovenko // *Journal of Physical Education and Sport.* - 2019. - Vol. 19 (issue 6). - Art 311. - P. 2086-2090.