



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

**«ТЕНДЕНЦІЇ, ПРОБЛЕМИ ТА ВИКЛИКИ
СУЧАСНОЇ ФІЗІОЛОГІЇ, РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ»**

Збірник наукових праць за матеріалами
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
присвяченої 75-річчю навчально-наукового інституту фізичної культури,
спорту і здоров'я Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького
(27-28 листопада 2024 року)

Черкаси - Київ 2024

РОЗДІЛ 4.	
ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	151
Korobeynikov G., Raab M., Korobeinikova L., Korobeinikova I. THE IMPACT OF MILITARY EVENTS ON THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF ELITE WRESTLERS	151
Koval K.H., Khomenko S.M. CHARACTERISTICS OF STUDENTS' ANXIETY UNDER THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW: PSYCHOPHYSIOLOGICAL CONTENT	153
Андерс Н.О., Светлова О.Д. ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕТЕРОГЕННОСТІ РОЗЛАДІВ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ (РАС) У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	155
Вербовський А.І. НАДЛИШКОВА МАСА ТІЛА ТА РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК РИЗИКИ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ У ДІТЕЙ	159
Голдак М.І., Светлова О.Д. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА	162
Качмар С.Д., Бабак С.В., Бакуновський О.М. ГОЛОВНИЙ БІЛЬ ПРИ ЗМІНІ СТАНУ СТРУКТУР ШИЇ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ	164
Козак В.В., Юхименко Л.І. МОРФОМЕТРІЯ НИЖНЬОЇ ПОРОЖНИСТОЇ ВЕНИ ЗА ПОКАЗНИКАМИ УЛЬТРАЗВУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	166
Луць Ю.П., Бакуновський О.М., Лук'янцева Г.В. ПОКАЗНИКИ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ СЕРЦЕВОГО РИТМУ ПІД ЧАС ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ТЕСТУВАННЯ У КІБЕРСПОРТСМЕНІВ ПОРІВНЯНО З ІТ-СПЕЦІАЛІСТАМИ ТА НЕТРЕНОВАНИМИ ЮНАКАМИ	169
Макеєва М.О. ФІЗІОЛОГІЧНІ ПРОЦЕСИ РОЗВИТКУ ГІПОКСІЇ НАВАНТАЖЕННЯ, В ГІРСЬКИХ ТУРИСТІВ, В УМОВАХ ВИСОКОГІР'Я	171
Малько Д.В., Хоменко С.М. ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ МЕТОДОМ ЕМОЦІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВИХ ДІЙ	174
Обушна А.Р., Светлова О.Д. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА	177
Осипенко Г.А., Хмельницька Ю.К., Шапошнікова І.І., Дуракова Ю.В. РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ – ЗАПОРУКА ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ	182

Палабійк А.А. ВІД СТРЕСУ ДО ЗАПАЛЕННЯ: ВИВЧЕННЯ НЕЙРОБІОЛОГІЧНИХ ШЛЯХІВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ	184
Петренко Н.Б., Петренко С.О. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ І КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ	185
Петренко С.О., Петренко Н.Б. ДОЦІЛЬНІСТЬ ВРАХУВАННЯ ФОНОЛОГІЧНОГО УСВІДОМЛЕННЯ ПРИ РОЗРОБЦІ ФІТНЕС-ПРОГРАМ АНТИСТРЕСОВОГО НАПРАВЛЕННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ.	187
Салівончик І.І. ФОРМУВАННЯ СТАТОКІНЕТИЧНОЇ СТІЙКОСТІ В ОНТОГЕНЕЗІ	189
Свірін Я.Р., Краснова С.П., Лук'янцева Г.В., Олійник Т.М. ОПТИМІЗАЦІЯ НУТРИТИВНОГО СТАТУСУ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ	191
Северинчук В.М. СПОСІБ ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	193
Сойніков Я.І., Лук'янцева Г.В. ЗМІНИ СИСТЕМИ КРОВООБІГУ В ПЕРІОД ШВИДКОГО ВІДНОВЛЕННЯ У ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ TRX	194

Свірін Я.Р., Краснова С.П., Лук'янцева Г.В., Олійник Т.М.
ОПТИМІЗАЦІЯ НУТРИТИВНОГО СТАТУСУ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

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

Обґрунтування актуальності. Кіберспорт є унікальним соціо-культурним явищем, яке представляє собою синтез інформаційних та розважальних технологій на базі теоретико-методологічних засад спорту (Імас Є. та співавт., 2021; Chung T. et al, 2019). Явище кіберспорту на сучасному етапі розвитку спортивної спільноти як нового соціального феномену дуже стрімко розвивається і вже є настільки масовим, що його просто неможливо ігнорувати.

Швидкий розвиток індустрії кіберспорту актуалізує появу нових праць, які можуть слугувати глибинним теоретичним підґрунтям для розробки принципів як загальної, так і спеціальної спортивної підготовки фахівців з кіберспорту, а також для розробки інструментів і заходів забезпечення і підтримки ефективної професійної діяльності кіберспортсменів (Chung T. et al, 2019).

Мета – визначити стан проблематики щодо оцінки і корекції нутритивного статусу кіберспортсменів у сучасній науковій літературі.

Матеріали та методи. Метод системного аналізу і узагальнення даних сучасної наукової і спеціальної літератури.

Результати і обговорення. Проблема раціонального харчування кіберспортсменів стає дедалі більш актуальною у світлі блискавичного розвитку цієї галузі. Кіберспорт перетворився з хобі на професійний вид спорту, де гравці витрачають години на тренування, турніри та змагання. Цей екстремальний ритм життя змушує кіберспортсменів удосконалювати свої стратегії харчування для досягнення максимальної продуктивності (Анохін Е., 2021; Law A. et al, 2023).

Раціональне харчування стає ключовим фактором в досягненні успіху в цій області. Це не тільки допомагає підтримувати оптимальну фізичну форму, а й має величезний вплив на когнітивні здібності гравців (Szot M. et al, 2022; Goulart J. B. et al, 2023). Кіберспорт потребує високого рівня концентрації, стратегічного мислення та швидкісного прийняття рішень, що робить правильне харчування важливим елементом для підтримки цих функцій мозку.

Зростаюча популярність кіберспорту привертає увагу до здоров'я його учасників. Великий обсяг часу, витрачений за екраном, сидячий спосіб життя та високий рівень стресу, що супроводжує професійну кар'єру, викликають необхідність уважніше підходити до харчування та його впливу на здоров'я гравців [Jagim A. R. et al, 2018; Ribeiro F. J. et al, 2023]. Уміння керувати власним раціоном може стати вирішальним фактором у забезпеченні стабільної продуктивності та високого рівня концентрації, необхідного для сучасних електронних ігор. Кіберспортсмени, які усвідомлюють важливість збалансованого харчування, повинні оптимізувати свій раціон для досягнення максимальних результатів (Difranco-Donoghue J. et al, 2019; Rossoni A. et al, 2023). Розробка і впровадження індивідуалізованих алгоритмів, рекомендацій та програм раціонального харчування та фізичної активності кіберспортсменів мають бути адаптованими для різних типів ігор та індивідуальних особливостей гравців.

Результати, отримані протягом подальших фундаментальних досліджень у цій царині, можуть сприяти оптимізації композиційного складу тіла геймерів (зменшення жирової маси, збільшення м'язової тканини, поліпшення мінеральної щільності кісток тощо), що буде покращувати параметри їх загальної витривалості, швидкості реакції та працездатності. Крім того, корекція раціону харчування кіберспортсменів забезпечить поліпшення когнітивних функцій (пам'ять, увагу та швидкість обробки інформації), що є критично важливими для кіберспорту, а також сприятиме запобіганню професійним ризикам з огляду на малорухливий спосіб життя кіберспортсменів (зменшення ризику ожиріння, метаболічного синдрому, серцево-судинних захворювань тощо). Таким чином, подальші глибокі дослідження порушеної проблематики сприятимуть зміцненню соматичного і психо-емоційного здоров'я кіберспортсменів і досягненню максимальної професійної результативності.

Підсумки. Питання корекції і оптимізації нутритивного статусу кіберспортсменів відкриває нові горизонти досліджень, вимагаючи комплексного підходу та індивідуального менеджменту щодо стратегій харчування геймерів. Саме це актуалізує необхідність проведення подальших фундаментальних досліджень з означеної проблематики.

Список літератури.

1. Імас Є, Петровська Т, Ганага О. Кіберспорт в Україні як сучасний культурний феномен. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;1:75- 81.
2. Chung T., Sum S., Chan M., Lai E., Cheng N. Will esports result in a higher prevalence of problematic gaming? A review of the global situation. *J. Behav. Addict.* 2019;8(3):384–394.
3. Анохін Е. Система проведення змагань у кіберспорті. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;3:3-7.
4. Law A, Ho G, Moore M. Care of the Esports Athlete. *Curr Sports Med Rep.* 2023 Jun 1;22(6):224-229. doi: 10.1249/JSR.0000000000001077.
5. Szot M, Fraczek B, Tyrala F. Nutrition Patterns of Polish Esports Players. *Nutrients.* 2022 Dec 28;15(1):149. doi: 10.3390/nu15010149.
6. Goulart JB, Aitken LS, Siddiqui S, Cuevas M, Cardenas J, Beathard KM, Riechman SE. Nutrition, lifestyle, and cognitive performance in esports athletes. *Front Nutr.* 2023 May 18;10:1120303. doi: 10.3389/fnut.2023.1120303.
7. Jagim AR, Kerksick CM, Campbell BI. Nutrient considerations in esports. *Current Sports Medicine Reports.* 2018;17(12):495-500.
8. Ribeiro FJ, Teixeira R, Poinhos R. Dietary Habits and Gaming Behaviors of Portuguese and Brazilian Esports Players. *Nutrients.* 2023 Sep 28;15(19):4200.
9. Difranco-Donoghue J, Balentine J, Schmidt G, Zwibel H. Managing the health of the eSport athlete: an integrated health management model. *BMJ Open Sport Exerc. Med.* 2019; 5:e000467.
10. Rossoni A, Vecchiato M, Brugin E, Tranchita E, Adami PE, Bartesaghi M, Cavarretta E, Palermi S. The eSports Medicine: Pre-Participation Screening and Injuries Management-An Update. *Sports (Basel).* 2023 Feb 1;11(2):34.