

команди з кіберспорту і заробити немалі гроші. Ця сфера пропонує робочі місця, що в умовах нинішньої української економіки є дуже важливим. Окрім професійного геймера, є багато вакансій для організаторів подій, агентів, економістів та статистів, девелоперів, менеджерів з продажу, журналістів, PR-менеджерів тощо [2].

Кіберспорт є дуже перспективним в Україні. Для того, щоб отримувати великі гроші, грати за топ-команду не потрібно переїжджати в іншу країну. Не виходячи за двері свого будинку можна стати кіберспортсменом високого рівня. Деякі українські команди та гравці відомі своїми успіхами на весь світ. Найвідоміша серед кіберспортсменів, молоді і тих, хто просто чув про кіберспорт, але нічого в ньому не розуміє, заснована ще у 2009 році, організація NaVi виграла чимало престижних міжнародних нагород. Вже в 2010 році NaVi виграла три основні турніри з кіберспорту: World Cyber Games, the Intel Extreme Masters, Electronic Sports World Cup. А вже через рік вони перемогли у турнірі The International з дисципліни Dota 2 та отримали мільйон доларів. Команда відома на весь світ та регулярно бере участь в найбільш престижних чемпіонатах світу з кіберспортивних змагань.

Іншою стороною кіберспорту є те, що коли людина проводить забагато часу за комп'ютером, довго не виходить з дому, втрачає зв'язок з реальністю, надає все більші пріоритети грі в порівнянні з іншими видами діяльності до такої міри, що їй віддається перевага перед іншими інтересами і повсякденними заняттями, виснажує свій організм до крайньої точки, тоді можна говорити, що у неї так званий ігровий розлад. Тому слід уважно ставитися до того, скільки часу людина проводить за іграми та чи впливає негативно таке хобі на інші сфери її життя [3].

Висновок. Враховуючи все вищесказане, можна зробити висновок, що кіберспорт – це не просто розваги, а фундаментальний елемент сучасної цифрової культури. Сьогодні можна здобути спеціальність бакалавра або магістра з кіберспорту в університеті, а робочих місць в галузі з'являється все більше.

Згідно із дослідженнями, дедалі більше людей надають перевагу перегляду змагань з кіберспорту, ніж традиційного, а самих кіберспортсменів деякі науковці прирівнюють до «справжніх атлетів».

1. Калимова СС. Кіберспорт: особливості становлення і розвитку в сучасному суспільстві: Збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції для молодих учених та студентів. Харків: 2019, с. 28-30.

2. Кіберспорт: спорт?: Кризь призму [Інтернет]. Доступно: https://krizprizmu.blogspot.com/2020/05/blog-post_11.html/

3. Савчук Т. Що таке кіберспорт та як ця культура розвинена в Україні [Інтернет]. Доступно: <https://www.radiosvoboda.org/a/29189982.html/>

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПРОДУКТІВ В ПІДГОТОВЦІ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

Ярмоленко М. А.¹, Лахманюк Т. В.², Горборуков В. М.², Збанацький С. В.²

¹ Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

² Національний університет «Києво-Могилянська академія», Київ

Вступ. Сьогодні ми можемо спостерігати стрімкий розвиток епохи цифровізації, де кіберспорт - новий, широко обговорюваний, а також визнаний вид спорту, який все більше набуває соціального, культурного, економічного та наукового інтересу. Міжнародні турніри та спортсмени викликають захоплення у мільйонів глядачів, які спостерігають за ними та їх командами [2, 3].

Для досягнення необхідного рівня розумової, фізичної та психологічної підготовленості, а також протидії проблемам зі здоров'ям, викликаним годинами тренування перед

комп'ютером, кіберспортсмени потребують оптимальної когнітивної та фізичної підготовки [1]. Саме тому, існує необхідність у пошуку нових продуктів, які впливають на підготовку кіберспортсменів.

Мета роботи – оптимізація тренувального процесу кіберспортсменів шляхом аналізу інноваційних продуктів, які потенційно вплинуть на якість їх підготовки.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів, спостереження та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури вказує на нестачу наукових досліджень щодо пошуку інноваційних продуктів в підготовці кіберспортсменів [2]. Підготовка кіберспортсменів – багатогранний процес, який вимагає від учасників команди достатньо напруженої роботи не тільки за комп'ютером, але й фізичну та когнітивну підготовку, відновлення, що передбачає профілактику проблем зі здоров'ям. Для досягнення необхідного рівня підготовленості професійні кіберспортсмени витрачають години тренування перед комп'ютером, що досить негативно впливає на їхнє здоров'я. В першу чергу страждають органи зору та хребет. Дослідження спортсменів з патологією хребта та без неї показав, що використання апаратури Seragem Master V3 має тонізуючий вплив на здорових спортсменів, збільшуючи сумарну електричну активність м'язів спини (рис. 1). Також при застосуванні апарату суттєво покращується функціональний стан всього організму та окремих його систем. Окрім цього, застосування даного апарату досить позитивно впливає на імунітет людини, нормалізує роботу окремих органів і систем, а також сприяє прискоренню обмінних та біохімічних процесів, що впливає на швидкість відновлення когнітивних та фізичних можливостей кіберспортсмена. Зазначені особливості обґрунтовують застосування апаратури з оздоровчою, реабілітаційною та лікувальною метою.



Рис. 1. Використання масажного ліжка Seragem Master V3 зі стимулюючою, профілактичною та реабілітаційною метою у підготовці кіберспортсменів.

Тренування в кіберспорті значним чином впливають на психіку спортсмена. А сильна психо-емоційна та розумова втома, стреси, неправильне положення тіла, тривожність, відсутність повноцінного відпочинку та інші причини найчастіше призводять до найсильнішого напруження у всіх м'язах тіла, в тому числі очей. Для зняття напруги очей фахівці радять застосовувати комплексні заходи: робити регулярну гімнастику для очей, виконувати вправи, спрямовані на розслаблення м'язів тіла, дотримуватися спеціальної дієти, а також робити компреси для очей. Зі стрімким розвитком кіберспорту виробники комп'ютерного обладнання розпочали проявляти стурбованість щодо зниження навантаження на очі шляхом розробки нових інноваційних консолей та моніторів, які містять технології «Anti-flicker», «ZeroFlicker», «Flicker-free» тощо. Екран стандартних моніторів мерехтить із частотою близько 200 Гц, що є непомітним для неозброєного ока, проте може негативно позначитися на самопочутті людини при тривалому використанні монітора. Дані технології, що реалізуються в сучасних моніторах, здатні нівелювати цю проблему через «придушення» мерехтіння екрана. Також технології «Brightness Intelligence» та подібні дозволяють зменшити втому очей за допомогою використання інноваційних моніторів, які адаптують яскравість екрана до навколишнього освітлення. Науковими дослідженнями вчених доведено, що тривале використання синього

світла, яке присутнє у моніторах, екранах телефону, комп'ютерних та побутових приладах досить сильно може вплинути на довголіття, навіть якщо воно не світить в очі, так як синя довжина хвилі здатна пошкоджувати клітини мозку, а також сітківки ока. Саме тому, виробники моніторів нині активно впроваджують режим фільтрації синього світла спільно з технологією «Eye care».

Деякі кіберспортивні команди досить ефективно поєднують багатогодинні тренування з використанням тренажерів типу «Osd B-Bike», «Міні-степпер» тощо, які сприяють покращенню рухливості суглобів, підвищенню м'язового тону, координації, нормалізації кровообігу, зниженню больових відчуттів тощо (рис. 2).



Рис. 2. Тренажер «Osd B-Bike», який може бути використаний під час тренувального процесу кіберспортсменів.

Висновки. Таким чином, для досягнення оптимального рівня підготовленості кіберспортсменів необхідно протидіяти проблемам зі здоров'ям, спричиненими специфічними умовами їх підготовки.

Однак цілісна система управління здоров'ям для кіберспортсменів відсутня. Проте, в даний час існує велика кількість ефективних інноваційних продуктів, які спряють покращенню процесу підготовки кіберспортсменів та містять здоров'язберігаючі технології.

1. Алексєєва І. А., Алексєнко Я. В. Особливості фізичної підготовки кіберспортсменів. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. № 4. 2020: 12-13.

2. Шинкарук О. А., Анохін Е. В., Юхно Ю. О., Сергієнко К. М. Характерні ознаки змагальної діяльності в кіберспорті. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали III Всеукраїнської елект-ронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 8 квітня 2020р.) / ред. ОА Шинкарук. Київ : НУФВСУ; 2020: 183-185.

3. Ярмоленко М. А., Шинкарук О. А., Максименко В. В. Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. № 2. Київ; 2022: 143-147.