

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024
© Автори статей, 2024
© Видавництво «Алатон», 2024

використання кращого досвіду розвинених країн у цих напрямках.

Основи екологічної безпеки в Україні проголошені в Декларації про незалежність на конституційному рівні [3]. У статті 16 Конституції України проголошено, що екологічна безпека і екологічна рівновага на території України, збереження генофонду народу – обов'язок держави. Дуже важливі стаття 49 та стаття 50, які гарантують право кожній людині на охорону здоров'я, медичну допомогу, безпечно для життя і здоров'я

природне середовище і, у випадку порушення цього права, компенсацію нанесеної шкоди.

Для забезпечення екологічної безпеки та здоров'я населення велике значення має Перелік видів діяльності та об'єктів, що становлять підвищену екологічну небезпеку [4]. Цей перелік вказує на потенційно небезпечні об'єкти, які можуть негативно впливати на здоров'я людей і тому біля них повинні існувати санітарно-захисні зони, щоб зменшити шкідливий вплив таких об'єктів.

Список використаних джерел

1. Основи професійної безпеки та здоров'я людини: підручник / В.В. Березуцький [та ін.]; під ред. проф. В.В. Березуцького. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 553 с.

2. Бардов В.Г. Основи екології: підручник для студ. вищих навч. закладів / [В.Г. Бардов, В.І. Федоренко, Е.М. Білецька та ін.]; за ред. В.Г. Бардова, В.І. Федоренко. Вінниця: Нова Книга, 2013. 424 с

3. Тимченко О.І. Генофонд і здоров'я: розвиток методології оцінки: монографія /

О.І. Тимченко, А.М. Сердюк, С.С. Карташова. Київ: «Медінформ», 2008. 184 с.

4. Конституція України. – Режим доступу: <http://ufpp.gov.ua/content/PDF/zakonodavstvo/konstitychiya.pdf>.

5. Про затвердження переліку видів діяльності та об'єктів, що становлять підвищену екологічну небезпеку: Постанова Кабінету Міністрів № 808 від 28 серпня 2013 року. Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/808-2013-п>.

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

Трофімов Віталій Володимирович

студент 2 курсу магістратури спеціальності Середня освіта «Здоров'я людини», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Омельчук Олена Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

За останні роки кіберспорт став важливим видом спорту, а його представники – кіберспортсмени почали стикатися з проблемами здоров'я. Учасники кіберспорту вимагають високого рівня когнітивних здібностей і моторики.

Науковці України да зарубіжні лише в останні роки почали досліджувати проблеми пов'язані із профілактикою та збереженням здоров'я кіберспортсменів.

Багато поточних досліджень у сфері здоров'я кіберспортсменів зосереджені на фізичній активності гравців та моделях сидячої поведінки. Так, О.Шинкарук, Н. Бишевець акцентують увагу на тому, що

підготовка гравців у кіберспортивних дисциплінах зумовлене багатьма факторами, які впливають на їхню підготовку та участь у змаганнях – це тривале перебування в позі користувача персонального комп'ютера, нераціональні фізичні навантаження на кістково-м'язову систему під час тренування та змагальної діяльності, нерегулярне харчування, порушення режиму праці та відпочинку, значні психоемоційні навантаження, і ці фактори пов'язані з певними ризиками для здоров'я спортсмена [4, с. 30] і визначають, що гравці не відводять особливої уваги фізичній компоненті та збереженню здоров'я, що виражається у порушеннях

постави та стану хребта [4, с. 32]. Виявлено, що 32,5% кіберспортсменів не включають регулярну фізичну активність в своє життя, 63,6% іноді контролюють свою позу під час роботи за комп'ютером, 22,1% не приділяють уваги збереженню здоров'я, і лише 15,6% вживають активні перерви під час кіберспортивних занять. Також виявлено, що 41,6% опитаних скаржаться на дискомфорт у спині після тривалих сеансів навантаження [1, с.33].

Candice L. Hogan, Jutta Mata та Laura L. Carstensen, наголошують на тому, що для гравця підвищення здатності протистояти стресу виступає значущим фактором. При належному балансуванні навантажень це дозволяє покращити здатність керувати емоційним стресом під час ігрового процесу та зробити спортсменів психологічно стійкими [7, с. 587].

У дослідженнях В.Є. Нагорної та О.М. Мятиги визначається, що понад половина кіберспортсменів стикається з проблемами, пов'язаними зі здоров'ям рук та зап'ястя, які можуть бути результатом розвитку тунельного синдрому. Тривале перебування за комп'ютером може призвести до зниження сили та витривалості м'язів, що може загострити симптоми тунельного синдрому. Крім того, сидячий спосіб життя та нездорове харчування можуть також сприяти погіршенню цих симптомів [2, с. 70].

Тунельний синдром представляє собою одне з найпоширеніших м'язово-скелетних захворювань, яке може виникнути у кіберспортсменів. Ця патологія виникає в результаті ураження нервових вузлів і судин у певних частинах тіла через повторювані рухи або дії, що потребують тривалої напруги м'язів. Основні зони ризику виникнення тунельного синдрому у кіберспортсменів охоплюють зап'ястя, лікті, плечові суглоби і шийну частину хребта.

Аналіз поширеності тунельного синдрому серед кіберспортсменів, який здійснили науковці M. Nazarieh, A. Nakakzadeh, S. Ghannadi, F. Maleklou, Z. Tavakol свідчить, що 54% кіберспортсменів відчувають симптоми, характерні для тунельного синдрому, такі як біль, оніміння, поколювання та домішки в руках [7, с.102].

Л. Подрігало, С. Пятисоцька, Я. Жерновнікова, Г. Полторацька визначили, що близько 66-68% гравців повідомляють про біль у руці та зап'ясті, а 42-43% стикаються з болем у шиї та спині; 52,6% гравців відмічають наявність больових відчуттів в опорно-руховому апараті, та в зоровому аналізаторі. Дослідники відзначають, що факторами, які впливають на механізм отримання травм у кіберспортивних гравців, можуть бути неправильна постава та ергономіка (спосіб утримання миші, тривале статичне сидяче положення, повторювані рухи верхніх кінцівок, а також фактори способу життя, такі як відсутність фізичної активності, неадекватне харчування, порушення метаболізму [3, с.145].

Ефективність вправ для зап'ястя з метою запобігання тунельному синдрому серед кіберспортсменів визначали P. David, Schary E. Seth Jenny, Aaron Koshy. Результати показали, що вправи для зап'ястя можуть знизити ризик виникнення тунельного синдрому та зменшити інтенсивність його симптомів [7, с. 7]. Результати дослідження вказують на значне зменшення болю та поліпшення функціональної здатності зап'ястя учасників після реабілітаційного втручання [7, с.10].

Про негативний вплив на стан здоров'я кіберспортсменів говорять Gümüşdağ H., Aydoğan M., Salehgan Mir H., вімічаючи негативний вплив на психічне здоров'я кіберспортсменів (погіршення сну); на фізичне здоров'я (проблеми з опорно-руховим апаратом), на стан зорової сенсорної системи сухість очей (больові відчуття, погіршення зору), а ще опромінення, що може викликати біль та висипи [7].

A. Baumann, R.A. Mentzoni, E. Erevik, S. Pallesen відмічають важливість профілактики захворювань кіберспортсменів, а саме: забезпечення оптимальної пози під час гри, виконання фізичних вправ для розминки та охолодження, регулярні перерви під час ігрової активності, збалансоване харчування та водопостачання, систематична загальна фізична активність, тренування сили та гнучкості, урегульовані розклади тренувань кіберспорту з моніторингом можливих симптомів перевантаження, а також відведення достатнього часу на сон та проведення профілактичного масажу [6, с.8]. Ansgar Thiel,

Jannika M. John, Froboese I. та інші підкреслюють важливість врахування в моделі кіберспортсмена різних характеристик, серед яких зокрема вік, фізична підготовка та рівень рухової активності гравців [5, с. 5].

Аналіз літератури підкреслив, що сучасний погляд на проблему збереження здоров'я кіберспортсменів насамперед зосереджений на виявленні та розумінні ризикових чинників, що спричиняють травми та інші негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я учасників кіберспорту.

Насьогодні важливим є здійснення моніторингу стану здоров'я кіберспортсменів та вдосконалення системи підготовки, яка

враховує як фізичні, так і психологічні аспекти їхньої діяльності. Такий підхід допомагає підтримувати оптимальний рівень здоров'я та продуктивності учасників кіберспортивних змагань. Популярність цієї галузі призводить до зростання потреби розробки реабілітаційних заходів для профілактики та лікування опорно-рухового апарату, зорового аналізатора, та збереження психічного здоров'я, що пов'язані з кіберспортом, на будь-якому рівні участі, будь то аматорський, напівпрофесійний або професійний. Збереження фізичного і психічного здоров'я кіберспортсменів стало актуальною проблемою, яка вимагає комплексного підходу.

Список використаних джерел

1. Бишевец Н., Яковенко О., & Южно Ю. (2022). Особливості контингенту осіб, задіяного в кіберспортивній діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3(148), 3034
2. Нагорна В.С., Мятига О.М. (2023) Фізична терапія синдрому зап'ястного каналу у кіберспортсменів. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини* : зб. наук. пр. Харків. 4:70-73.
3. Подрігало Л., Пятисоцька С., Жерновнікова Я., & Полторацька Г. (2024). Гігієнічна оцінка умов ігрової діяльності у контексті вивчення факторів ризику для здоров'я гравців у відеоігри. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2(174), 145-150.
4. Шинкарук О., Бишевец Н., Сергієнко К., Строганов С., & Анохін Е. (2022) Аналіз контингенту осіб, які займаються кіберспортом. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 0 (1): 30-36; doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.30-36
5. Ansgar Thiel, Jannika M. John. (2018) Is eSport a 'real' sport? Reflections on the spread of virtual competitions, *European Journal for Sport and Society*. 15:4, 311-315.
6. Hogan C.L., Mata J., & Carstensen L.L. (2013). Exercise holds immediate benefits for affect and cognition in younger and older adults. *Psychology and Aging*, 28(2), 587–594.
7. Schary, D.P., Jenny, S.E., & Koshy, A. (2022). Leveling Up Esports Health: Current Status and Call to Action. *International Journal of Esports*, 1(1). URL: <https://www.ijesports.org/article/70/html>

ОСОБИСТІСНЕ ФОРМУВАННЯ ПРОСТОРУ ВОДИ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗВО В ХОДІ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ

Філатова Зоя Іванівна

кандидат педагогічних наук, доцент Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Євтушок Марина Василівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Ведмідь Ірина Олександрівна

студент Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Вступ. Здобувачі освіти із побоюванням та, часто, небажанням ставляться до занять аквафітнесом. В роботі висвітлено сучасні

тенденції та переваги успішності отримання навички вправ аквафітнесу на основі особистісного формування простору води.