

ІСТОРІЯ, ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ, ПРАВО, СОЦІОЛОГІЯ І ФІЛОСОФІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Кіберспорт в Україні як сучасний культурний феномен

Євгеній Імас, Тетяна Петровська, Ольга Ганага

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Кіберспорт є формою змагальної діяльності, в основі якої лежить використання комп'ютерних ігор. Виник він не спонтанно і сьогодні демонструє певну історію повільного, але впевненого руху до загальносвітового визнання. Різке зростання популярності кіберспорту не могло не привернути увагу психології, бізнесу, реклами тощо. Нині він уже є одним із найперспективніших інвестиційних напрямів на вітчизняному та світовому ринках. Динаміка розвитку кіберспорту постійно збільшується, що робить його цікавим та актуальним для дослідження. *Мета.* Дослідити формування кіберспорту як сучасного культурного феномену в Україні, специфіку діяльності кіберспортсмена та вплив кіберспорту на його психологічні особливості. *Методи.* Аналіз, синтез, порівняння, узагальнення. *Результати.* Впевнений та стрімкий рух кіберспорту до загальносвітового визнання дає підстави вважати його сучасним культурним та соціальним феноменом. Різке зростання популярності та визнання кіберспорту офіційним видом спорту в Україні потребує супутнього розвитку системи наукового, медичного, психологічного та освітнього забезпечення, привернення уваги медіа, реклами тощо. На основі аналізу наукових та інтернет-джерел розглянуто історію комп'ютерного спорту як сучасного феномену – кіберспорту. Описано динаміку розвитку кіберспорту, що з роками збільшується. Виявлено індивідуальні особливості особистості, яка обирає такий вид діяльності, як кіберспорт. Розглянуто особливості позитивних та негативних впливів комп'ютерних ігор на людину. Визначено шляхи психопрофілактики та психокорекції такої проблеми, як інтернет-залежність. Виявлено наявність стійкого взаємозв'язку між ігровою залежністю та здоровою реакцією на ігри як вид професійної інтелектуальної діяльності.

Ключові слова: культурний феномен, кіберспорт, кіберспортсмен, віртуальний простір, ігрова залежність, психічне здоров'я, самоконтроль.

Ivhenii Imas, Tetiana Petrovska, Olha Hanaha

E-SPORTS IN UKRAINE AS A MODERN CULTURAL PHENOMENON

Abstract. E-sports is a form of competitive activity based on the use of computer games. It did not arise spontaneously and today demonstrates a certain history of a slow but confident movement towards global recognition. The sharp rise in the popularity of e-sports could not but attract the attention of psychology, business, advertising, etc. Today it is already one of the most promising investment areas in the domestic and world markets. The dynamics of e-sports development is constantly increasing, which makes it interesting and relevant for research. *Obhjective.* Investigate the formation of e-sports as a modern cultural phenomenon in Ukraine, its specifics, and impact on its psychological characteristics. *Methods.* Analysis, synthesis, comparison, generalization. *Results.* The confident and rapid movement of e-sports towards global recognition gives grounds to consider it a modern cultural and social phenomenon. The sharp growth in popularity and recognition of e-sports as an official sports event in Ukraine requires the concomitant development of a system of scientific, medical, psychological and educational support, attracting media attention, advertising, etc. Based on the analysis of scientific and Internet sources, the

Вступ. Протягом останніх десятиліть таке явище, як комп'ютерні ігри, перестало бути просто засобом для розваг, а перетворилось на постійно зростаючу індустрію, яка є більш відомою під назвою кіберспорт.

Змагальні види комп'ютерних ігор привертають все більше й більше уваги, що не може приховатися від погляду наукового співтовариства. Змагальні комп'ютерні ігри, або кіберспорт, – це феномен, який став одним з елементів сучасної цифрової молодіжної культури, однак його вивчення досі стикається з рядом труднощів. По-перше, з боку наукового співтовариства відсутнє розуміння важливості кіберспорту як феномену культури. По-друге, досі наявне переконання, що комп'ютерні ігри призначені лише для дітей та безробітних. По-третє, у багатьох країнах кіберспорт викликає консервативне відторгнення [4].

Дослідженню явища кіберспорту присвячено відносно невелику кількість наукових праць вітчизняних та зарубіжних учених. Ситуація з браком наукових статей із обраної проблематики пояснюється тим, що кіберспорт має досить недовгу історію розвитку та неоднозначне сприйняття в певних колах суспільства.

Мета дослідження – вивчити формування кіберспорту як сучасного культурного феномену в Україні, специфіку діяльності кіберспортсмена та вплив кіберспорту на його психологічні особливості.

Методи дослідження: аналіз та систематизація наукових та інтернет-джерел, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку свого розвитку

Imas Ie., Petrovska T., Hanaha O. E-sports in Ukraine as a modern cultural phenomenon. *Theory and Methods of Physical education and sports.* 2021; 1: 75–81
DOI: 10.32652/tmfvs.2021.1.75–81

Імас Є., Петровська Т., Ганага О. Кіберспорт в Україні як сучасний культурний феномен. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2021; 1: 75–81
DOI: 10.32652/tmfvs.2021.1.75–81

history of computer sport as a modern phenomenon – e-sports has been considered. The dynamics of e-sports development, which is increasing over the years, has been described. The individual features of a person who chooses such an activity as e-sports are revealed. Features of positive and negative influences of computer games on the person are considered. The ways of psychoprophylaxis and psychocorrection of such a problem as Internet addiction are determined. There is a strong relationship between gambling addiction and a healthy reaction to games as a type of professional intellectual activity.

Keywords: cultural phenomenon, e-sports, e-sportsman, cyberspace, game addiction, mental health, self-control.

комп'ютерні технології здебільшого застосовувалися для роботи, але згодом, з розвитком світової мережі Інтернет, вони перетворилися на потужний ресурс як для роботи, так і для дозвілля.

Просто гра в комп'ютерні ігри і кіберспорт – різні речі. Перше – це розвага, а кіберспорт – це змагання, і гра виступає інструментом – як м'яч і поле у футболі.

Кіберспорт – змагання з відеоігор – це вид спортивної активності, у якій гравці розвивають і тренують як розумові, так і фізичні навички. Молоді гравці формують команди та змагаються за призові фонди, що можуть досягати величезних сум. Річний дохід при цьому може становити сотні тисяч доларів, враховуючи спонсорство та призові виграші, і тим паче призові фонди зі змагань. Згідно із дослідженнями, дедалі більше людей надають перевагу перегляду змагань з кіберспорту, ніж традиційного, а самих кіберспортсменів деякі науковці прирівнюють до «справжніх атлетів».

Перша ліга електронного спорту з'явилася у США в 1997 р. Слід зазначити, що кіберспорт стрімко розвивається й на теренах України. Після того, як Комісія з визнання видів спорту внесла кіберспорт до офіційних видів спорту України, у нашій державі часто проходять престижні міжнародні змагання. Кіберспорт існує в Україні з кінця 1990-х років. Тоді команди ще не їздили на турніри і брали участь у невеликих змаганнях у комп'ютерних клубах. У 2009 р. в Україні з'явилася організація Natus Vincere, або NaVi, яка кілька разів займала призові місця на міжнародних турнірах і вважається однією з найкращих команд у світі. У середині 2020 р. починає стрімко створюватись спеціальний про-

стір для кіберспортсменів: тренувальні зони, кіберспортивна сцена, готельні номери для професійних гравців тощо [15]. З'являються дослідження, присвячені аналізу сучасних тенденцій розвитку саме ринку кіберспорту. Дослідники зазначають, що проведення турнірів з кіберспорту є основним джерелом залучення нових спонсорів та інвесторів, а також популяризації його в усьому світі [17].

Окремі топові спортсмени та професійна команда NaVi в Україні в 2010 р. виграли 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 досить високу суму призового фонду. Ця команда відома на весь світ та регулярно бере участь у найбільш престижних чемпіонатах світу з кіберспортивних змагань [18].

В Україні у 2017 р. відбулися престижні міжнародні змагання, а українські гравці стали одними зі світових лідерів за кількістю здобутих нагород у різних дисциплінах, наприклад, The Kiev Majorz Dota 2.

У 2018 р. в Україні починає своє існування Федерація кіберспорту, саме представники федерації подали до Міністерства молоді та спорту документи для визнання його видом спорту. За таке рішення 7 вересня 2020 р. проголосували більшість членів комісії, повідомила Федерація кіберспорту України.

За правилами, вид спорту можуть визнати офіційним в Україні, якщо він відповідає одному з трьох критеріїв, а саме:

- це ініціювала Федерація України, яка є членом Міжнародної федерації і розвиває цей вид спорту у країні;

- вид спорту відтворює елементи фізичного виховання в Україні та заснований на національно-культурних традиціях;

- вид спорту схожий на умови виконання службових обов'язків і використовується відповідними органами, коли вони готують фахівців.

При цьому вид спорту не визнають офіційним, якщо він дуже небезпечний, містить високий ризик для життя або є негуманним.

Як уже зазначалося, з вересня 2020 р. кіберспорт визнали офіційним видом спорту в Україні. Відтепер спортсмени і спортивні клуби можуть розраховувати на державну підтримку, федерація зможе проводити офіційні змагання, спортсмени отримуватимуть розряди, а у школах і університетах можуть відкривати відповідні відділення.

На думку науковців, інвестування в кіберспорт є далекоглядним і, незважаючи на новизну даної сфери, вигідним вкладенням коштів [4, 11]. Основними джерелами доходу в цій сфері є реклама, продаж квитків на онлайн та офлайн перегляди змагань, а також ігрової атрибутики та сувенірів. Потужну фінансову підтримку кіберспорт знаходить з боку компаній–виробників різного роду комп'ютерних пристроїв як спонсора конкретних ігрових організацій та безпосередньо організацією турнірів у різних кіберспортивних дисциплінах.

Зазвичай кіберспортивні ігри – це шутери від першої особи, стратегії реального часу й спортивні симулятори. Подібно до звичайного спорту, конкретні ігри називаються дисциплінами. Найпопулярніші з них: Counter-Strike, Dota 2, FIFA, Halo 2, Heroes of Newerth, League of Legends, Quake, Starcraft, Warcraft, World of Tanks тощо. Кіберспорт належить до інтелектуальної діяльності, і його часто порівнюють із шахами. До речі, саме шахи лежать в основі однієї з найпопулярніших кібердисциплін Dota 2.

Найбільш популярні і високооплачувані ігри – Dota 2, League of Legends, Counter-Strike і Hearthstone. Dota 2 – це мультиплеєрна бойова онлайн-

арена (МОВА). У змаганнях цього жанру беруть участь дві команди, де кожен гравець керує одним персонажем із певного списку доступних героїв, які вирізняються своїми здібностями. Кінцева мета гри – знищення бази суперника.

Великі кіберспортивні змагання проводяться в спеціальних місцях, де публіка може спостерігати за гравцями, які сидять за комп'ютерами, а за перебігом змагань можна стежити на великому екрані, на якому транслюється ігровий процес. Менш масштабні змагання проходять у комп'ютерних клубах. Крім того, змагання можуть проводитися через мережу Інтернет. У змагань з відеоігор є всі формальні ознаки звичайного спорту: команди, вболівальники, турніри, єдині правила і трансляції. При цьому професійні змагання проводяться не з усіх комп'ютерних ігор. Є критерії, наприклад, гравці спочатку повинні бути в рівних умовах, а під час гри мати можливість продемонструвати командну роботу і швидкість реакції.

Кіберспорт, на відміну від класичного спорту, дозволяє змагатися практично будь-кому, незалежно від фізичних обмежень, статі, гендеру тощо. Люди з особливими потребами теж мають можливість самореалізації, не відчуваючи до себе поблажливого ставлення, і шанс бути матеріально незалежними. Також, на відміну від спортивних ігор, список дисциплін кіберспорту постійно оновлюється та може мати значні відмінності у різних країнах. Як і в традиційних видах спорту, кіберспорт включає тренувальний процес професійних кіберспортсменів, тобто ретельну розробку тактик гри, роботу з тренерами, психологами, дієтологами, а також механізм формування команди із реальними трансферами та контрактами, що, зазвичай, ми спостерігаємо, наприклад, у більш звичному для усіх футболі.

Професійні гравці проводять за комп'ютером по 10–12 годин на день. Середній вік кіберспортсмена – 22–23 роки. Зазвичай кар'єра «дотера» (той, хто грає в Dota 2) завершується в 25–26 років – це той вік, коли час реакції

погіршується і спортсмена можуть обіграти школярі, наприклад, пакистанський хлопець у 16 років потрапив до дуже сильної американської команди EG. Там, де від реакції нічого не залежить, можна пограти на топ-рівні і в 30–35 років.

Кар'єра кіберспортсмена може продовжуватися у якості коментатора, стримера або тренера, яких на сьогодні дуже мало. З 16 топових команд тільки в чотирьох є тренери.

Змагальна діяльність в кіберспорті вимагає від спортсмена сформованості певних психологічних та психофізичних характеристик. Менеджер із розвитку WePlay! Esports Антон Богушев пояснює, що «турніри тривають по 8–12 годин протягом 4–20 днів. Змагання проходять онлайн або офлайн. У мережі проводять здебільшого відбіркові етапи й невеликі змагання, при цьому команди грають вдома або у тренувальному таборі. На фінальні матчі гравців збирають в одному місці, а вболівальники можуть на власні очі спостерігати за грою кумирів. Такі офлайн-події називають LAN-турнірами, тому що їх проводять локальною мережею (LAN – комп'ютерна мережа, що дозволяє кільком комп'ютерам під'єднуватися до мережі Інтернет через єдину точку доступу)»[16].

Отже, як і будь-який з видів спорту, кіберспорт і кіберспортсмен потребує соціального, наукового та психологічного супроводу і, вочевидь, супроводу кіберпсихолога. Основою успішної діяльності кіберспортсмена є час реакції, що вимірюється на спеціальному приладі. В успішного гравця час реакції може становити 0,13–0,15 с, а у початківця – 0,18–0,2 с, що є нормальним результатом. Кіберспорт потребує високої координації між руками та очима, при цьому задіяні різні ділянки мозку. Пульс гравців часом досягає 160–180 уд · хв⁻¹, так само як у тих, хто біжить марафон, а рівень кортизолу – гормону стресу – такий самий, як у водія гоночного автомобіля[12].

Щоб стати кіберспортсменом необхідні особисті якості: стресостійкість, добре розвинені реакція і мото-

рика, вміння працювати в команді (в разі командних змагань), аналітичне мислення, здатність швидко приймати рішення в нестандартних ситуаціях, креативність [5].

Можливі труднощі, якщо молода людина не готова проводити багато часу за комп'ютерною грою, не готова до фінансових витрат на комп'ютерне обладнання (відеокарта тощо), до фінансових витрат на поїздки на змагання, до підтримання фізичної форми для запобігання розвитку гіподинамії (порушення функцій організму у зв'язку з малорухливим способом життя) [14]. Щоб стати професійним кіберспортсменом, потрібно бути геймером, любити комп'ютерні ігри, бо інакше нічого не вийде; грати і ще раз грати.

У деяких наукових працях систематизовано критерії позитивного впливу комп'ютерних ігор на когнітивні здібності та психологічні якості гравців [2] (табл. 1).

Відеоігри можуть поліпшити увагу. Доктор Дафна Бавельє – випускник Массачусетського технологічного інституту – є експертом в галузі мозку і когнітивних наук. У її науковій роботі, основна увага була присвячена вивченню реакцій мозку на відеоігри. Завдяки ним у дітей формується багата уява. По суті, будь-яка комп'ютерна гра – це казковий всесвіт, який можна досліджувати, не виходячи з дому. Опинившись у такому місці, дитина починає брати безпосередню участь у розвитку цього світу, здійснюючи добрі й героїчні вчинки. Іншими словами, у багатьох іграх підлітки можуть стати відважними героями, які захищають чарівну країну, що, у свою чергу, позитивно впливає на їх мислення і фантазію. Також більшість комп'ютерних ігор мають на меті донести до своїх гравців глибоке розуміння добра, справедливості та інші якості, якими повинен володіти кожен із нас.

У цьому можна з легкістю переконатися, звернувши увагу на значну частину всіх сучасних відеоігор, головний зміст яких полягає в порятунку світу і боротьбі зі злом. Звичайно, є винятки, але таку закономірність

Таблиця 1. Якісні критерії позитивного впливу комп'ютерних ігор на людину

Позитивний вплив комп'ютерних ігор	
на розвиток когнітивних здібностей	на розвиток психологічних якостей особистості
<ul style="list-style-type: none"> • Розвиток логіки • Отримання інформації • Розвиток реакції • Розвиток інтуїції • Поліпшення орієнтації в клавіатурі • Тренування пам'яті • Отримання нових знань • Загальний розвиток у галузі комп'ютерних технологій • Розвиток комунікативних якостей • Розвиток моторики пальців рук • Розвиток посидючості • Розвиток терплячості • Розвиток уважності • Розвиток здатності до економії коштів • Розвиток здатності мислити швидко та стратегічно • Розвиток об'єктивного мислення • Розвиток кмітливості • Стимуляція творчої уяви • Стимуляція дизайнерських здібностей • Розвиток візуального мислення • Розвиток аналітичного мислення • Розвиток логічного мислення • Розвиток азарту • Створення передумов до пошуку нових нетрадиційних шляхів вирішення певного завдання • Тренування волі • Тренування швидкочитання • Розвиток здатності до об'єктивного мислення 	<ul style="list-style-type: none"> • Можливість релаксації • Переживання позитивних емоцій • Створення ситуації успіху • Засіб самовираження • Створення нового «я» у своєму герої • Емоційна невимушеність • Уміння вирішувати проблеми • Уміння самостійно створювати нові ігри, своїх героїв • Розвиток відповідальності • Розвиток акуратності • Розвиток зібраності • Розвиток почуття захищеності, безпеки • Засіб саморегуляції

можна виявити, наприклад, і в кінематографі. Отже, у цьому немає нічого незвичайного, тому що негативні сторони можна знайти у більшості творів мистецтва.

Ігри формують у людей корисні знання і навички, а саме:

- шутери розвивають реакцію, хитрість і здатність працювати в команді;
- стратегії розвивають тактовність, логіку і розумову координацію;
- РПГ розвиває фантазію і здатність прийняття складних рішень;
- онлайн-ігри розвивають комунікабельні здібності;
- хоррор допомагають подолати страх [13].

Ще одну перевагу відеоігор відмічає Берні Гуд: вони підвищують самосвідомість, а також роблять щасливішими. Берні Гуд – кіберпсихолог, яка надає індивідуальні консуль-

тації та психологічні послуги для геймерів. Вона вивчала і порівнювала дослідження з усього світу, намагаючись оцінити вплив комп'ютерних ігор на психічне благополуччя спортсмена [13]. В рамках своїх досліджень кіберпсихолог спиралась на положення теорії позитивної психології та її гілки евдемонії – теорії, або мистецтва щастя та теорії самовизначення (self-determination theory, або SDT). Дослідниця дійшла висновку, що геймери задовольняють свої фундаментальні психологічні потреби за допомогою ігор. Відповідно до теорії самовизначення (self-determination theory), є три ключові потреби, які пов'язані з мотивацією і почуттям благополуччя. По-перше, це потреба відчувати себе важливим – те, з чим так добре допомагає освоєння геймплея і проходження рівнів. По-друге, потреба в простому спілкуванні з іншими людь-

ми, яку гравці задовольняють, ділячись своїм досвідом з іншими в соціальних мережах. Нарешті, в рамках моделі SDT існує потреба людини в автономії. В іграх ця потреба, очевидно, вирішується дуже добре, під час вибору шляхів або карт, які ми вибираємо в грі, або з нашими персонажами [13].

Проте, як і будь-яка професійна спортивна діяльність, кіберспорт негативно впливає на здоров'я спортсмена [9, 10]. Відомі «комп'ютерні» проблеми: зниження гостроти зору, синдром сухих очей, біль у ділянці шиї, плечового поясу та попереку, порушення постави, викривлення хребта, млявість, порушення сну, безсоння; головний біль, тривога, імпульсивність, дратівливість, зайва вага внаслідок гіподинамії тощо. Тривала робота з маніпуляторами (наприклад, з мишкою) призводить до болю в суглобах руки, яка постійно задіяна.

Проблема посилюється тим, що найчастіше активні гравці – це вразлива й перенасичена емоціями молодь і підлітки, які перебувають у стресових умовах. Цей контингент великої кількості годин протягом доби приділяє грі, позбавляючи себе спілкування з родичами та друзями, їхньої уваги й підтримки.

Існує ризик емоційної прив'язки до товаришів по грі й навіть суперників, адже у «павутинні» спілкуватися, обмінюючись ідеями та думками щодо нюансів стратегії й тактики гри, значно простіше, ніж у реальному житті. Дослідження в галузі психології та фізіології доводять, що за тривалого перебування в мережі відбуваються негативні зміни у стані свідомості й у функціонуванні головного мозку. Невдалі виступи на змаганнях можуть швидко зіпсувати все, чого учасники кіберігор домагалися протягом кількох років.

Невпевненість, болісне переживання невдалих виступів та поразок є однією з проблем у кіберспорті. Якщо надмірне захоплення віртуальними іграми, що супроводжується стресовими ситуаціями, витісняє безпосереднє живе спілкування, людині при-

таманні систематичні спалахи гніву, обурення, агресивність, що призводять до десоціалізації.

Звісно, не в кожного гравця може виникнути серйозна психічна проблема, проте, людина, яка присвятила значну частину життя кіберспорту, має усвідомлювати, що вона так чи інакше зазнає стресу. Необхідно визнати проблеми, що виникають у процесі виснажливих тренувань та змагань, і навчитися долати їх. Подолання стресу потребує консультації кіберпсихолога та допомоги у виборі технологій і технік подолання стресу, які пов'язуються із формуванням стійкого психологічного профілю як комплексу особистісних якостей спортсмена [1].

Захоплення може перерости у залежність, яку ВООЗ визнає хворобою, тоді кіберспорт стає небезпечним для здоров'я. Попри всі переваги існує і негативний бік цієї сфери – ігрова залежність.

Опитування серед українських школярів 15–17 років у 2016 р. виявило: 10 % респондентів заявили про свою залежність від мережі Інтернет; 50 % підлітків заявили про залежність від онлайн-ігор.

У 2018 р. показники зросли: 14–16 % хлопців та дівчат визнали себе Інтернет-залежними [7].

Проте варто розуміти різницю між поняттями «ігрова залежність» та «кіберспорт». Ігроман – людина, яка не має особливих цілей, а просто грає. Це визнано психічним розладом. Що стосується саме кіберспорту, то там все навпаки. Гравці мають певний графік роботи, менеджера та психолога, які стежать за проявами спортсмена та його психічним здоров'ям, тобто, для гравців це справжня робота.

Виявити ігрову залежність можна за певними ознаками. Експерт з психологічної кібербезпеки Наталія Бугайова зазначає: «Починає формуватися залежна поведінка, збільшується час, проведений у грі, з'являються проблеми, пов'язані з близькими, гравець не може зупинитися. Він втрачає знайомих, друзів, соціальні зв'язки, втрачає можливість реального розви-

тку і самовдосконалення. Час іде, залежність посилюється» [12].

Психологи застерігають від ще однієї серйозної проблеми. Гравці, які проводять більшу частину часу в жорстоких шутерах, часто бувають досить агресивні і в реальному житті. Ці люди також з набагато більшою ймовірністю можуть вчинити злочин. Марк Аппельбаум, доктор Американської психологічної асоціації (АПА), прийшов до висновку, що численні дослідження продемонстрували постійний зв'язок між жорстокими відеоіграми і зростанням агресивної поведінки. У звіті АПА також згадувалися агресивні стани, зниження просоціальної поведінки, емпатії та чутливості до агресії. Усі ці висновки базувалися на понад 300 різних дослідженнях відеоігор, які були опубліковані в період з 2005 по 2013 рр., і містили тисячі статистичних даних з різних тестів і опитувань [13].

Усі зазначені характеристики прояву інтренет-залежності обумовлюють виокремлення шляхів психопрофілактики та психокорекції зазначеної проблеми. Узагалі, засоби психопрофілактики інтернет-залежності можна розділити на інформаційні (бесіди, лекції, семінари, практикуми, «круглі столи», конференції, консультації) та розвиваючі (групові дискусії, психомалюнок, рольова гра, психодрама, методи невербальної взаємодії, релігійні технології, технології зайнятості, тренінги). Як ефективна форма психопрофілактики залежності може застосовуватись дистанційне консультування, що дозволяє надати необхідну психологічну допомогу без необхідності безпосереднього контакту з психологом, оскільки це часто викликає в особистості супротив та тривогу [6]. До основних засобів психокорекції інтернет-залежної особистості відносять: психологічний супровід; тренінг (пластичності, позитивних асоціацій, толерантності та стресостійкості, соціально-психологічний); трансактний аналіз (вироблення его-стану «Дорослого»); символдрама; музикотерапія.

У цілому, шляхи подолання інтренет-залежності повинні мати со-

ціально-психологічний напрям, спрямований на корекцію вад поведінки, зміну життєвої програми, щоб особистість отримала змогу задовольняти свої потреби, орієнтуючись не на віртуальне середовище, а на оточуючу дійсність, розвиток здатності до встановлення конструктивних зв'язків з оточенням, витіснення перебування за комп'ютером з провідних видів діяльності; нормалізацію емоційного реагування на складні життєві ситуації [3].

Зі сказаного можна дійти висновку, що своєчасне впровадження психопрофілактичних та психокорекційних заходів буде позитивно сприяти процесу подолання інтернет-залежності, оскільки особистість, що схильна до розвитку залежності, буде піддаватись впливу, спрямованому на недопущення появи відповідних деструктивних тенденцій.

Психічне здоров'я визначають також як стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого становить відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. До психологічних критеріїв психічного здоров'я відносять: відповідність суб'єктивних образів об'єктам дійсності; адаптованість у мікросоціальних відносинах; здатність до саморегуляції, що виявляється у поведінкових проявах; здатність розумного планування життєвих цілей і підтримання активності в їх досягненні [8].

Психічне здоров'я людини залежить від ряду факторів, які можуть негативно впливати на якість життя. До них відносять: тривалі негативні стресові ситуації; невміння підтримувати адекватні стосунки з оточенням; конфлікти; недостатній відпочинок; малорухливий спосіб життя; зовнішні подразники.

Отже, кіберспортсмени мають дбати про своє здоров'я та чергувати розумове навантаження з оптимальними фізичними навантаженнями у тренажерних залах та на спортивних майданчиках під керівництвом досвідченого наставника. У майбутньому, безсумнівно, перемоги будуть за кіберкомандами, які дотримуються ефективного режиму тренувань,

правильного харчування, цікаво проводять дозвілля, виявляють необхідну фізичну активність і, звісно, мають кваліфікованого психолога.

Висновки:

1. Впевнений стрімкий рух кіберспорту до загальносвітового визнання дає підстави вважати його сучасним культурним та соціальним феноменом. Різке зростання популярності та визнання його офіційним видом спорту в Україні потребує супутнього розвитку системи наукового, медичного, психологічного та освітнього забезпечення, привернення уваги медіа, реклами тощо.

2. Кіберспорт є формою змагальної діяльності, в основі якої лежить використання комп'ютерних ігор, що потребує розвитку специфічних когнітивних здібностей, психофізичних та психологічних якостей.

3. Тривала робота за комп'ютером негативно позначається на багатьох функціях людського організму: вищій нервовій діяльності, ендокринній, імунній системах, зоровому і кістковом'язовому апараті людини.

4. Одним із негативних факторів кіберспорту є ризик формування інтрнет-залежності, що обумовлює виокремлення шляхів психофізіологіки та психокорекції зазначеної проблеми.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення індивідуальних психологічних особливостей кіберспортсменів; з'ясування типових стрес-факторів для спортсменів та пошук відповідних копінг-стратегій для збереження психічного та соматичного здоров'я кіберспортсменів.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арнаутова Л, Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;2:104-12.

2. Буров ОЮ, Камишин ВВ, Поліхун НІ, Ашерів АТ. Технології використання мережевих ресурсів для підготовки молоді до дослідницької діяльності [монографія в Інтернеті]. Київ; 2012. 416 с. Доступно: <https://lib.iitta.gov.ua/26691/1/burov%202.pdf>

3. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та

способи протидії їм. Здоровий спосіб життя. 2008;(34):13-20.

4. Иванова НА. Мотивация игроков в компьютерные игры и киберспорт. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017 Лис 13;(153):321-325.

5. Імас ЄВ. Кіберспорт як соціально-спортивне явище та декілька причин його ретельно вивчати. Київ; [цитовано 2021 Чер 03]. Доступно: <https://delo.ua/opinions/kibersport-jak-socialno-sportivne-javische-ta-de-377984/>

6. Камінська ОВ. Психологія інтернет-залежності [монографія]. Житомир: 2015. 339 с.

7. Малащенко МП. Вплив кіберспорту на фізичне й психічне здоров'я. Видавнича група ОСНОВА [Інтернет]. 2002 [цитовано 19 Вер 2019]. Доступно http://osnova.com.ua/news/1584-%D0%92%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2_%D0%B9_%D0%BF%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83_%D0%BD%D0%B0_%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B9_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F

8. Петровський АВ, Ярошевський МГ, редактори. Психологія: словарь. Москва: Политиздат, 1990. 494 с.

9. Сарайкин ДА. Функциональное состояние организма юных спортсменов на разных этапах [авторреферат]. Челябинск; 2012. 23 с.

10. Стасенко ВГ, Хуторная МЛ. Экстремальная психология и психотерапия экстремальных состояний: учеб. пособие. Воронеж: НОУ ВПО «Международный институт компьютерных технологий»; 2010. 6 с.

11. Турбин ІА. Развитие киберспортивной индустрии и ее экономическая составляющая. Международный научный журнал. Инновационная наука. 2015;12(1):295-297.

12. ICTV. Комп'ютерні ігри можуть зруйнувати життя вашої дитини. [Інтернет]. Україна: ICTV; [цитовано 2018 Чер 29]. Доступно: <https://ranok.ictv.ua/ua/videos/ekspert-rozpoviv-naskilki-nebezpechnimi-dlya-psihiki-ye-komp-yuterni-igri/>

13. Ideas-center. Користь і шкода комп'ютерних ігор, вплив на організм людини. Різне. [Інтернет]. Україна: Ideas-center. Доступно: <https://ideas-center.com.ua/?p=11042>

14. InTalent. Киберспортсмен. Все професії. [Інтернет]. Москва: InTalent. 2018 [оновлено 2020]. Доступно: <https://intalent.pro/profession/kibersportsmen.html>

15. Konkurent.ua. Геймерів нарешті назвали спортсменами: в Україні офіційно визнали кіберспорт. Спорт. [Інтернет]. Луцьк: Konkurent.ua; 2015 [цитовано 2020 Вер 08]. Доступно: <https://konkurent.ua/publication/63219/geymeriv-nareshti-nazvut-sportsmenami-v-ukraini-ofitsiyno-viznali-kibersport/>

16. MC TODAY. Що таке кіберспорт. IT [Інтернет]. Україна: MC TODAY; 2017 [цитовано 2020 Іюл 20]. Доступно: <https://mc.today/uk/kibersport-tse-novij-majdanchik-dlya-vashoyi-reklami-turniri-divlyatsya-po-200-mln-glyadachiv/>

17. Meeker M. "Internet Trends 2018". TechCrunch.com. May 30, 2018. <https://www.kleinerperkins.com/perspectives/internet-trends-report-2018>.

18. ZAXID.NET. Україна визнала кіберспорт офіційним видом спорту. Спорт [Інтернет]. Львів: ZAXID.NET; 2005 [цитовано 2020 Вер 07]. Доступно: https://zaxid.net/kibersport_v_ukrayini_ofitsiyniy_vid_sportu_z_7_veresnya_2020_n1507356

19. Zolochiv.fm. Україна визнала кіберспорт офіційним видом спорту. [Інтернет]. Золочів: Zolochiv.fm. [оновлено 2020; цитовано 2020 Вер 09]. Доступно: <https://zolochiv.fm/ukrainaviznala-kibersport-oficijnim-vidom-sportu/>

LITERATURE

1. Arnautova L, Petrovska T. Coping strategies for athletes. Teoriia i metodyka fizykhovannia i sportu. 2019;2:104-12.

2. Burov OI, Kamyshyn VV, Poliukhin NI, Asherov AT. Technologies of using network resources to prepare young people for research activities [monograph on the Internet]. Kyiv; 2012. 416 p. Available: <https://lib.iitta.gov.ua/26691/1/burov%202.pdf>

3. Vintuk I. Psychological regularities of addiction development in school age and ways to contradict them. Zdrovnyi sposib zhyttia. 2008;(34):13-20.

4. Ivanova NA. Motivation of players in computer games and e-sports. Uchenyye zapiski universiteta imeni P. Lesgafta. 2017 Nov 13;(153):321-325.

5. Imas IV. E-sports as a socio-sports phenomenon and several reasons to study it carefully. Kiev; [cited 2021 Jun 03]. Available: <https://delo.ua/opinions/kibersport-jak-socialno-sportivne-javische-ta-de-377984/>

6. Kaminska OV. Psychology of Internet dependence [monograph]. Zhytomyr: 2015. 339 p.

7. Malashenko MP. The impact of e-sports on physical and mental health. OSNOVA Publishing Group [Internet]. 2002 [cited 19 Sep 2019]. Available http://osnova.com.ua/news/1584-%D0%92%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2_%D0%B9_%D0%BF%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83_%D0%BD%D0%B0_%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D0%B9_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F

8. Petrovskiy AV, Yaroshevskiy MH, editors. Psychology: dictionary. Moscow: Politizdat, 1990. 494 p.

9. Saraykin DA. Functional state of young athletes' body at different stages [author's abstract]. Chelyabinsk; 2012. 23 p.

10. Stasenko VG, Khutornaya ML. Extreme psychology and psychotherapy of extreme states: teaching guide. Voronezh: NOU VPO «International institute of computer technologies»; 2010. 6 p.

11. Turbin IA. E-sports industry development and its economic constituent. Mezhdunarodny nauchny zhurnal. Innovatsionnaya nauka. 2015;12(1):295-297.

12. ICTV. Computer games can ruin your child's life. [Internet]. Ukraine: ICTV; [cited 2018 Jun 29]. Available: <https://ranok.ictv.ua/ua/videos/ekspert-rozpoviv-naskilki-nebezpechnimi-dlya-psihiki-ye-komp-yuterni-igri/>

13. Ideas-center. The benefits and harms of computer games, the impact on the human body. Miscellaneous. [Internet]. Ukraine: Ideas-center. Available: <https://ideas-center.com.ua/?p=11042>

14. InTalent. E-sportsman. All professions. [Internet]. Moscow: InTalent. 2018 [updated 2020]. Available: <https://intalent.pro/profession/kibersportsmen.html>

15. Konkurent.ua. Gamers will finally be called athletes: eSports has been officially recognized in Ukraine. Sport. [Internet]. Lutsk: Konkurent.ua; 2015 [cited 2020 Sep 08]. Available: <https://>

konkurent.ua/publication/63219/geymeriv-nareshiti-nazvut-sportsmenami-v-ukraini-ofitsiyno-viznali-kibersport/

16. MC TODAY. What is eSports. IT [Internet]. Ukraine: MC TODAY; 2017 [cited 2020 July 20]. Available: <https://mc.today/uk/kibersport-tse-novij-majdanchik-dlya-vashoyi-reklami-turnir-divlyatsya-po-200-mln-glyadachiv/>

17. Meeker M. "Internet Trends 2018". TechCrunch.com. May 30, 2018. <https://www.kleinerperkins.com/perspectives/internet-trends-report-2018>.

18. ZAXID.NET. Ukraine has recognized e-sports as an official sport. Sports [Internet]. Lviv: ZAXID.NET; 2005 [cited 2020 Sep 07]. Available: https://zaxid.net/kibersport_v_ukrayini_ofitsiyniy_vid_sportu_z_7_veresnya_2020_n1507356

19. Zolochiv.fm. Ukraine has recognized e-sports as an official sport. [Internet]. Zolochiv: Zolochiv.fm. [updated 2020; cited 2020 Sep 09]. Available: <https://zolochiv.fm/ukraina-viznala-kibersport-oficijnim-vidom-sportu/>

Надійшла 16.12.2020

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Імас Євгеній Вікторович <https://orcid.org/0000-0003-0641-678X>, e.imas@ukr.net

Петровська Тетяна Валентинівна <https://orcid.org/0000-0003-3936-1965>, petrovska.tetiana@gmail.com

Ганага Ольга Юріївна <https://orcid.org/0000-0001-7129-4358>, ganaga.o2811@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України
03150, Київ, вул. Фізкультури, 1

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Imas Yevgeniy <https://orcid.org/0000-0003-0641-678X>, e.imas@ukr.net

Petrovska Tetiana <https://orcid.org/0000-0003-3936-1965>, petrovska.tetiana@gmail.com

Ganaga Olga <https://orcid.org/0000-0001-7129-4358>, ganaga.o2811@gmail.com

National University of Ukraine on Physical Education and Sport
03150, Kyiv, Fizkul'tury str., 1