

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

ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА СТИЛЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ольга Ганага, Тетяна Петровська

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Відеоігри вже давно стали невід'ємною частиною повсякденного життя й доступні кожному власникові ігрової приставки або персонального комп'ютера. Для багатьох відеоігри є чудовим способом провести час і можливість отримати нові знання. Однак для інших це може виглядати як витрата часу без особливої користі. У зв'язку з підвищенням популярності й доступності комп'ютерних ігор, вони стають значущим аспектом життя молодого покоління та впливають на формування його стилю життя. Згідно з визначенням, стиль життя – це система щоденних практик, що відображає напрямок та цілі особистості. В статті проведено порівняльний аналіз стилю життя студентів-кіберспортсменів і студентів-спортсменів із різним рівнем захопленості комп'ютерними іграми. *Мета* – дослідити популярність жанрів комп'ютерних ігор серед студентів спортсменів і вплив захопленості комп'ютерними іграми на їхній стиль життя. *Матеріали й методи.* У дослідженні взяли участь 125 студентів (віком від 17 до 26 років). Для вивчення впливу залученості до комп'ютерних ігор на стиль життя студенти поділені на групи: кіберспортсмени (12 осіб), які мають у середньому 4592 зіграні години; спортсмени різних видів спорту (31 особа), які захоплюються комп'ютерними іграми; студенти-спортсмени (82 особи), які не грають у комп'ютерні ігри. Застосовували опитувальник стилю життя «Опис особистих якостей та стану здоров'я студентів». *Результати.* Виявлені найбільш популярні жанри комп'ютерних ігор, якими захоплюється студентська молодь. Студенти, які мають спортивну кваліфікацію, проводять за комп'ютерними іграми менше часу, ніж студенти, які не є кваліфікованими спортсменами. Кожен четвертий студент грає в комп'ютерні ігри, основними причинами цього захоплення 58% респондентів називають бажання відволіктися від щоденних обов'язків. Кіберспортсмени мають нижчий рівень тижневої рухової активності порівняно зі спортсменами, які не захоплюються комп'ютерними іграми. Дослідження виявило, що майже 17% студентів-кіберспортсменів не мають жодної організованої фізичної активності, яка тривала б 20 хвилин поспіль або більше, що вказує на недостатню фізичну активність для підтримання здоров'я. Опитування показує, що більшість кіберспортсменів сплять менше ніж 7 годин на добу, мають проблеми з безсонням, режимом харчування й гостротою зору. *Висновки.* Після узагальнення результатів дослідження стає очевидним, що молодь становить статистично підтверджену аудиторію любителів комп'ютерних ігор, захопленість якими впливає на формування стилю життя.

Ключові слова: стиль життя, кіберспорт, спортсмени, студентська молодь, жанри комп'ютерних ігор, рухова активність, здоровий спосіб життя.

Olha Hanaha, Tetiana Petrovska

THE INFLUENCE OF COMPUTER GAMES ON THE LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH

Abstract. Video games have long become an integral part of everyday life and are available to every owner of a game console or personal computer. For many, video games are a great way to pass the time and gain new knowledge. However, for others, it may seem like a waste of time without much benefit. Due to the growing popularity and availability of computer games, they are becoming a significant aspect of the life of the younger generation and influencing the formation of their lifestyle. According to the definition of lifestyle, it is a system of daily practices that reflects the direction and goals of an individual. The article provides a comparative analysis of the lifestyle of cyber-athlete students and student-athletes with different levels of enthusiasm for computer games. *Goal.* To investigate the popularity of computer game genres among students-athletes and the impact of computer game addiction on their lifestyle. *Materials and methods.* 125 students

Вступ. У процесі трансформації українського суспільства відбулися зміни в усіх сферах життя, які, безсумнівно, вплинули на соціалізацію молоді та її стиль життя. Ці впливи включають не лише аспекти суспільно-політичного життя, економічного та культурно-духовного розвитку, а й також науково-технічні новації, які активно впроваджуються в повсякденне життя. Серед цих новацій, які мають вплив на життя, інтереси молоді, стиль життя, варто звернути увагу на диджиталізацію всіх сфер життя й інтенсивне захоплення комп'ютерними технологіями.

У зв'язку з впливом комп'ютерних ігор, що зростає, у житті молоді, необхідно розглядати їх як значущий соціально-психологічний феномен, який сьогодні посідає певне місце у сферах дозвілля, спорту, навчально-виховному процесі, загалом суттєво впливає на стиль життя [4]. За останні кілька років індустрія геймінгу й кіберспорту продовжує стрімко розвиватися. Протягом останніх десятиліть таке явище, як комп'ютерні ігри, перестало бути просто засобом для розваг, а перетворилося на індустрію, яка постійно зростає та більш відома під назвою «кіберспорт» [4]. Наприклад, за даними дослідження NEWZOO, на 2022 рік більше ніж 3,2 мільярда людей по всьому світу грали в комп'ютерні ігри на різних платформах [18]. Це вражаюче збільшення порівняно з даними за 2020 рік, коли виявлено 2,69 мільярда геймерів (у цьому дослідженні всі люди, які грають у цифрові ігри на ПК, консолі, мобільному пристрої чи іншому цифровому девайсі), що робить геймінг і всі його прояви популярним захопленням у світі [19]. За прогнозами NEWZOO, кількість користувачів мобільного кіберспорту зростає з 418 мільйонів із 2019 року до більше ніж 548 мільйонів у 2025 році. До 2024 року гля-

Ганага О., Петровська Т. Вплив комп'ютерних ігор на стиль життя студентської молоді. *Sport Science Spectrum*. 2024; 1: 129–135.
DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-20

Hanaha O., Petrovska T. The influence of computer games on the lifestyle of student youth. *Sport Science Spectrum*. 2024; 1: 129–135.
DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-20

(aged 17 to 26) took part in the study. For studies of the impact of involvement in computer games on lifestyle, students were divided into groups: e-sportsmen (12 people), who have played an average of 4592 hours; athletes of various sports (31 people), who are fond of computer games; athletes (82 people), who do not play computer games. The lifestyle questionnaire "Description of personal qualities and state of health of students" was used. *The results.* The most popular genres of computer games that are admired by student youth have been identified. Students with sports qualifications spend less time playing computer games than students who are not qualified athletes. Every fourth student plays computer games: 58% of respondents name the desire to distract themselves from daily duties as the main reason for this hobby. Cyber-athletes have a lower level of weekly physical activity compared to non-gaming athletes. The study found that nearly 17% of student e-athletes did not engage in any organized physical activity lasting 20 consecutive minutes or more, indicating insufficient physical activity to maintain health. The survey shows that most e-sportsmen sleep less than 7 hours a day, have problems with insomnia, diet and visual acuity. *Conclusions.* After summarizing research findings, it becomes obvious that young people are a statistically confirmed audience of computer game lovers, whose passion affects the formation of a lifestyle. Our study established relations between computer game addiction and lifestyle outcomes in various health aspects of student-sportsmen.

Keywords: lifestyle, eSports, sportsmen, student youth, genres of computer games, motor activity, healthy lifestyle.

дацька аудиторія прямих трансляцій сягне 920,3 млн осіб. Очікується, що до 2025 року у світі налічуватиметься понад 318 мільйонів відданих шанувальників кіберспорту порівняно з 215,2 мільйонами у 2020 році [16]. Кіберспорт є формою змагальної діяльності, в основі якої лежить використання комп'ютерних ігор, що потребує розвитку специфічних когнітивних здібностей, психофізичних і психологічних якостей [3]. Стрімке зростання цієї захопленості серед молоді не може не вплинути на її стиль життя й інші показники життєдіяльності, які з ним пов'язані. Дослідники стилю життя, як моделі життєвої поведінки, указують на важливість впливу цього показника на якість життя, соціалізацію, адаптацію або дезадаптацію людини в кризових обставинах [8]. Стиль життя студентської молоді в контексті дослідження розглядається як спосіб самоорганізації життєдіяльності, що виявляє себе як система повсякденних практик, таких як рухова активність, спорт, комп'ютерні ігри тощо [9]. Тобто стиль життя розуміється як такий, що безпосередньо пов'язаний із соціальними досягненнями особистості та її спрямованістю, може зумовлюватися традиціями й звичками; вибором одного з наявних типів поведінки чи роду занять, бажанням самореалізації чи самоствердження через певний тип поведінки або певного ігрового жанру комп'ютерної гри [7].

Зі збільшенням досвіду гравця зростає когнітивна диференційованість: суб'єктивний семантичний простір стає більш складним особливо

в досвідчених гравців, де кількість пізнавальних конструктив-категорій більше, ніж у недосвідчених. Гравці надають переваги таким аспектам гри, як «змушує думати», «має мету», «дає багато можливостей для вибору». Оцінки гри як «активної», «вимагає швидкої реакції», «тримає в напруженні» виявляються більш важливими саме для досвідчених гравців [6; 15]. Підтверджено наявність структурно-змістових особливостей категоризації залежно від жанрових переваг. Так, для любителів ігор-«стратегій» значущим є таке поєднання характеристик гри: «складна, є поставлена мета, потребує багато часу, багато можливостей для вибору, захоплива». Для тих, хто віддає перевагу іграм-«файтингам», захопливість гри пов'язана з іншим поєднанням її характеристик: «збуджує, цікавить, захоплює, хочеться грати ще» [5]. Отже, можна припустити, що комп'ютерні ігри певним чином забезпечують потреби в досягненнях, саморозвитку, самоствердженні, комунікації, соціальній адаптації.

Усе це підкреслює важливість дослідження впливу комп'ютерних ігор на стиль життя молоді й розуміння того, як цей вплив може бути керованим і спрямованим на досягнення позитивних результатів у розвитку студентської молоді.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана в рамках науково-дослідної теми 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» на 2021–2025 роки (№ державної реєстрації 0121U108308).

Мета. Дослідити популярність жанрів комп'ютерних ігор серед студентів-спортсменів і вплив захопленості комп'ютерними іграми на їхній стиль життя.

Матеріали й методи. 3 листопада по грудень 2022 року проводилося дослідження на основі анкети, розробленої нами у форматі Google Form: «Опис особистих якостей та стану здоров'я студентів». У дослідженні взяли участь 125 студентів НУФВСУ (віком від 17 до 26 років). Вибірку становили 113 студентів різних видів спорту, таких як: баскетбол, волейбол, футбол, гімнастика художня, спортивні балні танці, карате, боротьба греко-римська, бокс, дзюдо, плавання, силовий фітнес, теніс; 12 студентів-кіберспортсменів, які мають у середньому 4592 зіграних години, з них 8 осіб з особистим або командним рейтингом.

Результати дослідження та їх обговорення. В опитуванні взяли участь 113 студентів НУФВСУ на предмет захопленості комп'ютерними іграми, серед яких – 31 студент-спортсмен (24,7%), які поряд із іншими видами спорту захоплюються комп'ютерними іграми, серед цієї групи студентів кваліфікованими спортсменами є лише 5 осіб; 82 студенти-спортсмени (75,3%), які не грають у комп'ютерні ігри та зовсім ними не цікавляться, серед цієї групи 34 студенти є кваліфікованими спортсменами з різних видів спорту. Характерно, що в групі студентів-спортсменів, які цікавляться та захоплюються комп'ютерними іграми відсоток кваліфікованих спортсменів нижчий, ніж у групі спортсменів, які не грають у комп'ютерні ігри, і становить 16,1%. Водночас у групі спортсменів, які не грають у комп'ютерні ігри, кваліфікованих спортсменів 41,4%. Виявлено, що більша частина випробуваних нами студентів-спортсменів, які захоплюються комп'ютерними іграми, і студентів кіберспортсменів віддають перевагу жанру FRS (шутер від першої особи) (рис. 1).

Таким чином, Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO) – найпопулярніший шутер від першої особи останнього десятиліття й одна з топових esports-дисциплін жанру FRS. Шутери (Shooter): цей жанр ігор базується на стрільбі з різних видів зброї,

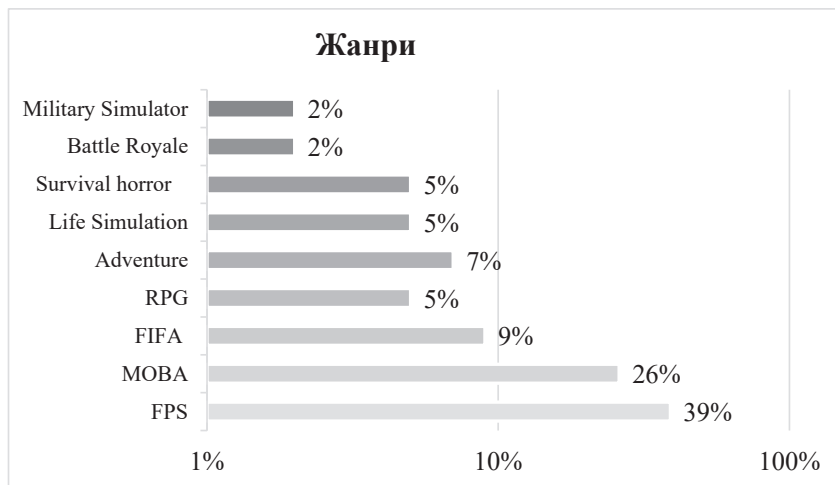


Рис. 1. Популярність жанрів комп'ютерних ігор, якими захоплюються студенти (n=43)

таких як: пістолети, автомати, гранати тощо. Гравцеві доводиться брати участь у боях із різними противниками, такими як: вороги або монстри. Ігри цього жанру можуть бути виконані у вигляді першої або третьої особи й відрізняються за складністю, рівнем реалізму та іншими факторами [11]. Проте існують розбіжності в популярності дисциплін серед кіберспортсменів, які беруть участь у змаганнях, і студентів, для яких комп'ютерні ігри є видом дозвілля й розваг (рис. 2).

Виявлено, що CS:GO (FRS) (шутер від першої особи) (грають 34% кіберспортсменів і 42% студентів), League of Legends, Dota 2 (MOBA) (грають 50% кіберспортсменів і 17% студентів), Survival horror і RPG (грають 8% кіберспортсменів і 3% студентів) є найбільш популярними кіберспор-

тивними дисциплінами, оскільки вони використовуються в організованих турнірах і змаганнях, де гравці змагаються один із одним на професійному рівні. Вони мають свої унікальні правила, формати змагань і спільноти гравців. Інші жанри комп'ютерних ігор популярні тільки серед студентської молоді, не є популярними в кіберспорті (Military Simulator 3%, Battle Royale 3%, Life Simulation 6%, Adventure 10%).

Жанр ігор не залежить від сценарію або змісту уявного ігрового світу, на відміну від творів літератури чи кіномистецтва. Єдиної класифікації жанрів відеоігор не існує, тому в різних джерелах одну й ту саму відеогру можуть зараховувати до різних. Також можливі змішання жанрів, коли гру неможливо зарахувати до одного жанру.

Отже, майже кожен четвертий студент захоплюється комп'ютерними іграми, основними причинами свого захоплення називають такі: засіб відволіктися від буденних завдань – 58%; отримання адреналіну – 29%; заспокоєння – 13%.

Виявлено, що найважливішою ознакою ступеня захоплення комп'ютерними іграми є час, що витрачається на них. При цьому значущим значенням є тижнева сума цього часу, оскільки значна його частина припадає на вільні від навчання дні. Ці дані дають змогу отримати уявлення про розподіл часу, який студенти-спортсмени приділяють комп'ютерним іграм на тиждень у цій вибірці на тиждень (рис. 3)

Аналіз кількості годин на тиждень, які студенти-спортсмени витрачають на комп'ютерні ігри, дає можливість зробити висновок, що для частки студентів комп'ютерні ігри формують або визначають стиль життя. 6% студентів-спортсменів проводять 40 годин на тиждень, граючи в комп'ютерні ігри, що становить повний робочий тиждень. Такі студенти проводять за комп'ютерною грою в середньому 5,7 годин на день. 10% студентів грають у середньому 4,3 години на день. Цілоком зрозуміло, що такий стиль життя не може не вплинути на якість життя, навчання і здоров'я молодої людини. Значна частка студентів – 29% – приділяє грі 8–10 годин на тиждень (у середньому 1,4 години на день); 23% – 1–3 години (у середньому 0,4 години на день).

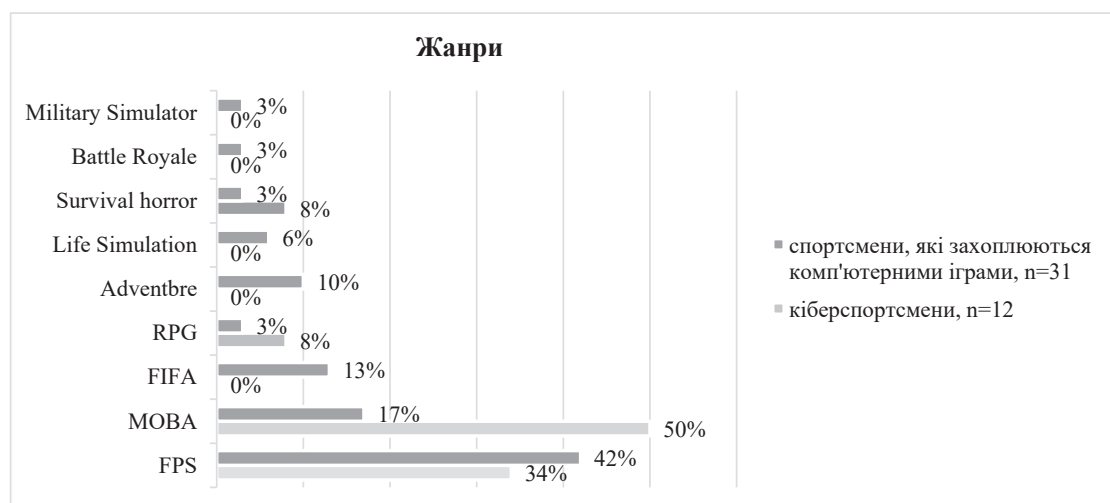


Рис. 2. Статистика залучених студентів-спортсменів до ігрових жанрів (n=43)

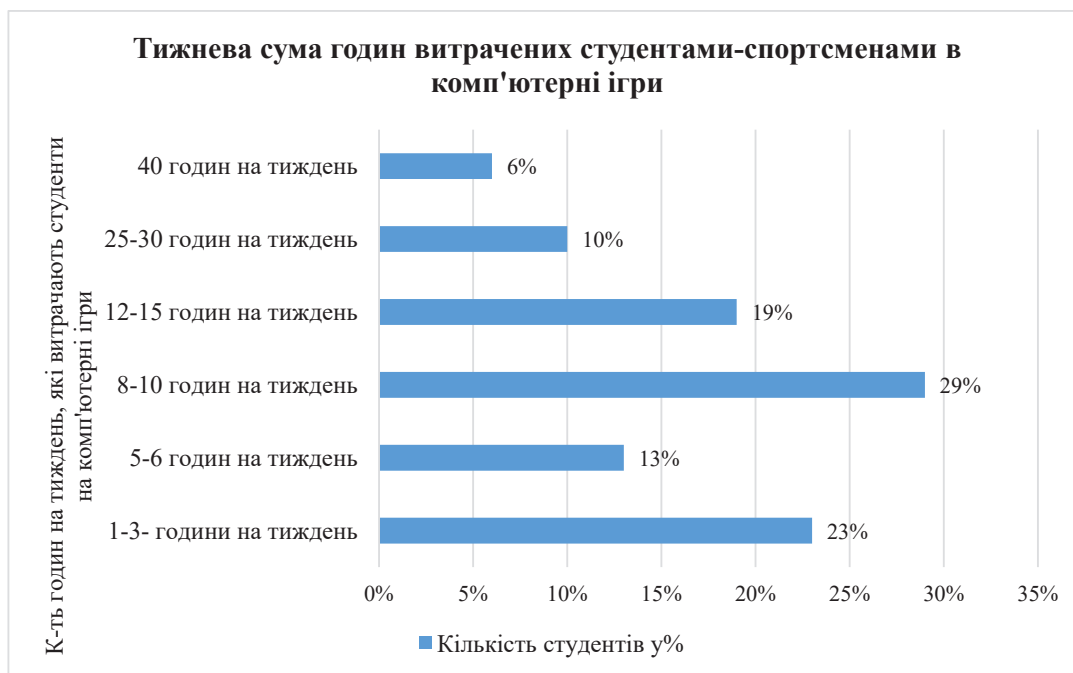


Рис. 3. Час, який приділяють студенти комп'ютерним іграм на тиждень, n=31

Вплив комп'ютерних ігор на людину має багато аспектів. Однією з видимих проблем є те, що геймери й кіберспортсмени проводять надто багато часу за комп'ютером, що загрожує проблемами зі здоров'ям, які безпосередньо не пов'язані з комп'ютерними іграми, а є їх наслідком. Для дослідження впливу комп'ютерних ігор студентської молоді на стиль і якість життя ми проаналізували відповіді респондентів на розроблену нами анкету. Ми з'ясували, як захоплення комп'ютерними іграми впливає на рухову активність і показники здоров'я, такі як: сон, харчування, самопочуття. У цьому дослідженні ми ставили завдання не знайти достовірні відмінності між групами, а виявити загальні тенденції. Для порівняння особливостей рухової активності студентів-спортсменів ми поділили респондентів на три групи (таблиця 1).

За результатами опитування спортсмени, що захоплюються комп'ютерними іграми, менш фізично активні порівняно зі спортсменами, які ними не захоплюються. Кіберспортсмени мають більш низький рівень рухової активності порівняно зі спортсменами, які захоплюються комп'ютерними іграми, і спортсменами, які не цікавляться комп'ютерними іграми. Порівняння рухової активності кіберспортсменів, які мають ігровий особистий або командний рейтинг і кіберспортсменів без рейтингу, указало на певні відмінності. Кіберспортсмени з ігровим рейтингом мають вищу рухову активність. Так, три й більше разів на тиждень організованої фізичної активності (більше ніж 20 хвилин поспіль) мають 34% кіберспортсменів, які мають рейтинг, і тільки 17% кіберспортсменів без рейтингу. Один чи два рази на тиждень приділяють руховій актив-

ності 25% кіберспортсменів з ігровим рейтингом і тільки 8% спортсменів, які ще не мають рейтингу. Це вказує на те, що для досвідчених кіберспортсменів поєднання й чергування інтелектуального та фізичного навантаження є потребою й необхідністю для підтримки когнітивної працездатності. Проведені раніше дослідження виявили тенденцію до кращих показників концентрації уваги в студентів, які поєднують комп'ютерні ігри з достатньою руховою активністю, порівняно зі студентами кіберспортсменами без достатньої рухової активності [21]. Ці результати можуть бути важливими під час розроблення програм і заходів з метою підтримання й організації спеціальної фізичної активності для кіберспортсменів.

Як показали результати нашого опитування, 17% кіберспортсменів не мають жодної рухової активності, достатньої для здорового способу

Таблиця 1

Рухова активність студентів із різною залученістю до комп'ютерних ігор, n=125

Питання анкети: скільки разів на тиждень Ви займаєтесь руховою активністю, наприклад: бігом, ходьбою, йогою – протягом 20 хв. без перерви?	Кіберспортсмени, n=12		Спортсмени, які захоплюються комп'ютерними іграми, n=31	Спортсмени, які не цікавляться комп'ютерними іграми, n=82
	серед яких			
	спортсмени з рейтингом	спортсмени без рейтингу		
1 або 2 рази на тиждень	25%	8%	32%	24%
3 дні й більше днів на тиждень	34%	17%	68%	76%
Жодного разу на тиждень	8%	8%	0%	0%

життя, хоча змагальна діяльність саме в кіберспорті вимагає від спортсмена розвитку певних психологічних, фізичних і психофізичних характеристик і потребує фізичної підготовки [4; 12]. Умовами формування здорового стилю життя є рухова активність, збалансоване й повноцінне харчування, відсутність шкідливих звичок, загартовування та активний відпочинок [21].

Більшість кіберспортсменів сплять менше ніж 7 годин на добу й іноді стикаються з безсонням. Спортсмени, що грають, мають кращий режим сну. Більша частина кіберспортсменів мають проблеми із зором порівняно з іншими спортсменами. Це може бути наслідком тривалого перебування перед екраном.

Також виявлено, що студенти-кіберспортсмени хворіють частіше порівняно зі студентами-спортсменами [20]. Це може бути пов'язано з недостатньою руховою активністю через тривале сидіння перед екраном монітора в закритих приміщеннях, що підвищує ризик захворювання на застуду й інші інфекційні захворювання. Отже, кіберспорт і комп'ютерні ігри є культурним феноменом сучасного суспільства [4] і певною мірою визначають стиль життя молоді.

Дискусія. Дослідження свідчать, що захопленість комп'ютерними іграми та кіберспортом суттєво впливає на стиль життя студентської молоді й має різні наслідки. Існує загалом більше ніж 240 статей про кіберспорт, опублікованих за останні роки, у яких автори намагалися зрозуміти мотивацію, поведінку, соціальні наслідки та правові аспекти кіберспорту [22]. Величезна популярність комп'ютерних ігор і велика притягальна сила такого проведення часу дають змогу припустити наявність потужних мотиваційних факторів такої поведінки [13]. Комп'ютерні ігри різних жанрів мають привабливість завдяки різним факторам, включаючи сюжетність, набуття нових навичок у процесі гри, операцій і способів виконання дій, розрядження емоціями і творчий виклик [14]. Ці ігри не лише розважають, а й стають важливою частиною культурного ландшафту, у якому ми живемо і сприймаємо навколишній світ.

Комп'ютерні ігри стають засобом задоволення багатьох соціальних

потреб, соціалізації, адаптації та комунікації. Багато комп'ютерних ігор вимагають співпраці або конкуренції з іншими гравцями онлайн. Це сприяє розвитку віртуальних спільнот, де гравці обмінюються досвідом і взаємодіють між собою, навіть коли вони фізично перебувають далеко від одне одного. Граючи в ігри, люди розвивають різні навички, такі як стратегічне мислення, реакція на події в реальному часі, розв'язання головоломок тощо. Ці навички можуть бути корисними в реальному житті. Комп'ютерні ігри можуть впливати на культурну ідентичність та ідентифікацію особистості. Гравці можуть співпрацювати або змагатися у віртуальних світах, що відображають різні культурні аспекти.

Комп'ютерні ігри стали важливою галуззю розважальної індустрії, конкуруючи з кіно, музикою та іншими формами розваг. Вони можуть навіть створювати нові тренди й напрями в культурі.

Однак у літературі відзначається й зворотний бік захопленості комп'ютерними іграми. Граючи в ігри, люди можуть витратити значну кількість часу на відпочинок і розвагу, замість інших видів діяльності. Це може вплинути на їхній розпорядок дня і стиль життя, навчання. Усе це підкреслює важливість розуміння впливу комп'ютерних ігор на сучасну культуру і стиль життя. Ці ігри не лише розважають, а й формують наше сприйняття світу, взаємодію з іншими людьми, навіть впливають на наші цінності й переконання.

Зв'язок між захопленістю іграми і стилем життя є очевидним і може бути важливим для здоров'я. Комп'ютерні ігри можуть суттєво впливати на той спосіб, яким студенти живуть. Проблема впливу комп'ютерних ігор на фізичне та психічне здоров'я людини все ще залишається актуальним предметом наукових досліджень. Дослідники стилю життя, як моделі життєвої поведінки, указують на важливість впливу цього показника на якість життя, соціалізацію, адаптацію або дезадаптацію людини [8].

Тривала робота за комп'ютером негативно впливає на зір і позначається на багатьох функціях людського організму: вищій нервовій діяльності,

ендокринній, імунній системах, кістково-м'язовому апараті людини [10]. На здоров'я гравців впливають шкідливі фактори, серед яких – малорухливий режим роботи й необхідність тривалий час перебувати в робочій позі користувача ПК, що призводять до низки відхилень у стані здоров'я, таких як: скелетно-м'язові болі у відділах хребта й суглобах, порушення постави, захворювання хребта, ожиріння, головний біль тощо [17].

Автори досліджень соціально-психологічних аспектів комп'ютерних ігор виявили, що інтенсивний досвід комп'ютерної гри суттєво впливає на особистісні характеристики й самосвідомість гравців [4]; когнітивні здібності та психологічні якості гравців [1]; творчу уяву як важливу характеристику й психологічний ресурс спортивного вдосконалення [2]. Як свідчить вітчизняний і зарубіжний досвід, інформаційні технології все більше й більше впливають на формування психічних процесів людини.

Висновки.

1. Виявлено, що CS:GO (FRS) (шутер від першої особи) (грають 34% кіберспортсменів і 42% студентів), League of Legends, Dota 2 (MOBA) (грають 50% кіберспортсменів і 17% студентів), Survival horror і RPG (грають 8% кіберспортсменів і 3% студентів) є найбільш популярними кіберспортивними дисциплінами серед студентської молоді.

2. Виявлено розбіжності в популярності дисциплін серед кіберспортсменів, які беруть участь у змаганнях, і студентів, для яких комп'ютерні ігри є видом проведення часу й розваг. Жанри комп'ютерних ігор, які популярні тільки серед студентської молоді: Military Simulator (грають 3% студентів), Battle Royale (грають 3% студентів), Life Simulation (грають 6% студентів), Adventbre (грають 10% студентів).

3. Найважливішою ознакою ступеня захоплення комп'ютерними іграми є час, що витрачається на них. Аналіз годин, які студенти витрачають на комп'ютерні ігри, указує на формування або визначення стилю життя для певної частини студентів. 6% студентів-спортсменів проводять 40 годин на тиждень, а це дорівнює повному робочому тижню. Такий стиль життя може негативно познача-

тися на багатьох функціях людського організму.

4. Студенти, які мають спортивну кваліфікацію, проводять за комп'ютерними іграми менше часу, ніж студенти, які не є кваліфікованими спортсменами.

5. Причини захоплення комп'ютерними іграми серед студентів такі: засіб відволіктися від буденних завдань, отримання адреналіну, заспокоєння.

6. Дослідження виявило, що майже 17% студентів-кіберспортсменів не мають жодної організованої фізичної активності, яка тривала б 20 хвилин поспіль або більше, що вказує на недостатню фізичну активність для підтримання здоров'я. Кіберспортсмени, які мають особистий або командний рейтинг, виявили більш високі показники організованої рухової активності порівняно з кіберспортсменами без рейтингу.

Перспективи подальших досліджень передбачають дослідження й порівняння когнітивних функцій у студентів-спортсменів із різним залученням до комп'ютерних ігор.

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

ЛІТЕРАТУРА

1. Технології використання мережевих ресурсів для підготовки молоді до дослідницької діяльності : монографія в Інтернеті / О.Ю. Буров та інші. Київ, 2012. 416 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/26691/1/burov%202.pdf>.
2. Ганага О., Петровська Т., Федорчук С. Творча уява як когнітивний ресурс кіберспортсменів. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали VI Всеукр. наук.-електр. конф. / редактор Т.М. Булгакова ; 26 жовтня 2023 року. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 12–14.
3. Імас Є.В. Кіберспорт як соціально-спортивне явище та декілька причин його ретельно вивчати. URL: <https://delo.ua/opinions/kibersport-jak-socialno-sportivnejavische-ta-de-377984>.
4. Імас Є.В., Петровська Т.В., Ганага О.Ю. Кіберспорт в Україні як сучасний культурний феномен. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту* : науково-теоретичний журнал: історія, педагогіка, психологія, право, соціологія і філософія у сфері фізичного виховання і спорту. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.1.75-81>.
5. Комп'ютерна гра у житті студентів. URL: <https://ua.kursoviks.com.ua/kompyuterna-gra-u-zhitti-studentiv>.
6. Мавродій Н. Вплив комп'ютерних ігор на психологічний розвиток особистості підлітка. Миколаїв : ЧНУ, 2022. 88 с.
7. Стилі життя: панорама змін : монографія / С.В. Панченко, О.С. Резнік, М.О. Шульга та інші ; Інститут соціології НАН України. Київ, 2008. 416 с.

8. Петровська Т. Економіко-психологічна адаптація і стиль життя. *Соціальна психологія*. 2004. № 6 (8). С. 86–93.

9. Пилаєва Т.В. Стилі життя студентської молоді: типологія та детермінанти формування : автореферат / Харків. нац. ун-т. ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2009. 21 с.

10. Суд над комп'ютером. *Комп'ютер і здоров'я*. 2019. URL: <https://computersud.blogspot.com/2018/05/blog-post.html>.

11. Тарасов О.О. Ігровий застосунок на платформі Unity : кваліф. робота. Київ : Нац. авіац. ун-т, 2023. 61 с.

12. Вплив мотивації досягнення успіху та уникнення невдачі на властивості уваги кваліфікованих гандболістів / С.В. Федорчук та інші. *Спортивна медицина, фізіотерапія та ерготерапія*. 2022. № 2. С. 33–38. URL: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.33-38>.

13. Чайка Г.В. Новий культурологічний чинник: комп'ютерні ігри. *Психолого-педагогічні аспекти розвитку національної самосвідомості та духовності студентської молоді*. 2007. № 3 (5). С. 423–432.

14. Чайка Г.В. Позитивний вплив комп'ютерних ігор. *Актуальні проблеми психології. Серія «Психологія обдарованості»* : збірник наукових праць / Інституту психології імені Костюка НАН України. 2019. № 16 (4). С. 269–278.

15. Шинкарук О., Лут І. Зміст і структура техніко-тактичної підготовки в кіберспорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту* : науково-теоретичний журнал: історія, педагогіка, психологія, право, соціологія та філософія в галузі фізичного виховання і спорту. 2022. № 2. С. 29–36. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.2.29-36>.

16. About Statista. Esports Viewers. URL: <https://www.statista.com/search/?q=esports+viewers&Search=&qKat=search&newSearch=true&p=1>.

17. Determinants of office syndrome among working age women / O. Lazko et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. № 21 (376). С. 2827–2834. DOI: 10.7752/jpes.2021.s5376.

18. NEWZOO. URL: <https://gameinside.ua/news/newzoo-zrobila-svij-prognoz-na-zrostannya-kibersportu-u-2022-roci-mi-rozpovidaiemochomu-vse-ce-brehyja/311762/>.

19. NEWZOO. Global games market report. 2020 Dec. Available from 2022_Newzoo_Free_Global_Games_Market_Report.pdf.

20. Characteristics of motoric activity and focus of attention of student athletes with different involvement in computer games / T. Petrovska et al. *Wiadomosci lekarskie*. 2023. № 10. С. 2245–2251. DOI: 10.36740/WLek202310117.

21. Motor activity as an indicator of a healthy way of life / L. Rybalko et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. № 21 (5). С. 2813–2819. DOI: 10.7752/jpes.2021.s5374.

22. eSport: a state-of-the-art review based on bibliometric analysis / G.K. Yamanaka et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. № 21 (6). С. 3547–3555. DOI: 10.7752/jpes.2021.06480.

REFERENCES

1. Burov O.J., Kamyshyn V.V., Polihun N.I., Asherov A.T. Tekhnolohii vykorystannia merezhevykh resursiv dlia pidhotovky molodi do doslidnytskoi diialnosti [Technologies of using network resources to prepare young people for research activity] [Internet]. Kyiv; 2012. 416 p. Available from: <https://lib.iitta.gov.ua/26691/1/burov%202.pdf>. [in Ukrainian].
2. Ganaga O., Petrovska T., Fedorchuk S. [Creative imagination as a cognitive resource of e-sportsmen]. In: Bulgakova TM, editor. Materials VI All-Ukrainian. science-electrical conf.

Actual problems of psychological and pedagogical support and development of sports subjects; 2023 Oct. 26; Kyiv: NUFVUSU; 2023. P 12–14. [in Ukrainian].

3. Imas E.V. Kibersport yak sotsialno-sportyvne yavyshe ta dekilka prychn yoho retelno vyvchaty [Cybersport as a socio-sport phenomenon and several reasons to study it carefully]. [Internet]. Kyiv; 2021. Available from: <https://delo.ua/opinions/kibersport-jak-socialno-sportivnejavische-ta-de-377984/>. [in Ukrainian].

4. Imas E.V., Petrovska T.V., Ganaga O.Y. [Cybersport in Ukraine as a modern cultural phenomenon. Theory and methodology of physical education and sports]. Scientific and theoretical magazine: history, pedagogy, psychology, law, sociology and philosophy in the field of physical education and sports. [Internet]. Available from: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.1.75-81>. [in Ukrainian].

5. Kompiuterna hra u zhytti studentiv [Computer game in the life of students]. [Internet]. Available from: <https://ua.kursoviks.com.ua/kompyuterna-gra-u-zhitti-studentiv>. [in Ukrainian].

6. Mavrodiy N. Vplyv kompiuternykh ihor na psykolohichniy rozvytok osobystosti pidlitka [The influence of computer games on the psychological development of a teenager's personality]. Mykolaiv: ChNNU; 2022. 88 p. [in Ukrainian].

7. Panchenko S.V., Reznik O.S., Shulga M.O. et al. Styli zhyttia: panorama zmin [monohrafiya] [Lifestyles: a panorama of changes [monograph]]. Kyiv: Institute of Sociology of the National Academy of Sciences of Ukraine; 2008. 416 p. [in Ukrainian].

8. Petrovska T. [Economic and psychological adaptation and lifestyle]. *Social Psychology*. 2004;6(8):86–93. [in Ukrainian].

9. Pilaeva T.V. Styli zhyttia studentskoi molodi: typpolohia ta determinanty formuvannia [avtoreferat] [Lifestyles of student youth: typology and determinants of formation [author's abstract]]. Kharkiv: Karazin Kharkiv National University; 2009. 21 p. [in Ukrainian].

10. Суд над комп'ютером [Internet]. Computer and health. 2019 [published on May 8, 2019]. Available from: <https://computersud.blogspot.com/2018/05/blog-post.html>. [in Ukrainian].

11. Tarasov O.O. Ihrovyi zastosunok na platformi Unity [kvalif. робота] [Game application on the Unity platform [qual. work]]. Kyiv: National Aviation University; 2023. 61 p. [in Ukrainian].

12. Fedorchuk S.V., Petrovska T.V., Khmelnytska I.V., Arnavtova L.V., Kohut I.O., Petrushevskiy Yel. Vplyv motyvatsii dosiahnennia uspihu ta unykennia nevdachi na vlastyvosti uvahy kvalifikovanykh handbolistiv [The influence of motivation to achieve success and avoid failure on the attentional properties of skilled handball players]. *Sports medicine, physiotherapy and occupational therapy*. 2022. (2):33–38. Available from: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.33-38>. [in Ukrainian].

13. Chaika H.V. Novyi kulturolohichniy chynnyk: kompiuterni ihyry [A new cultural factor: computer games]. Psychological and pedagogical aspects of the development of national self-awareness and spirituality of student youth. 2007. 3(5):423–432. [in Ukrainian].

14. Chaika H.V. [Positive influence of computer games]. Actual problems of psychology: Collection of scientific works of the Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine. Psychology of giftedness. 2019.16(4):269–278. [in Ukrainian].

15. Shinkaruk O., Lut I. [Content and structure of technical and tactical training in cybersport]. Theory and methodology of physical education and sports. Scientific and theoretical magazine:

history, pedagogy, psychology, law, sociology and philosophy in the field of physical education and sports. 2022. (2):29–36. Available from: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.2.29-36>. [in Ukrainian].

16. About Statista. Esports Viewers. [Internet]. Available from: <https://www.statista.com/search/?q=esports+viewers&Search=&qKat=search&newSearch=true&p=1>.

17. Lazko O., Byshevets N., Plyeshakova O., Lazakovych Y., Kashuba V. et al. Determinants of office syndrome among working age women. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. 21(376):2827–2834. DOI: 10.7752/jpes.2021.s5376.

18. NEWZOO. [Internet]. Available from: <https://gameinside.ua/news/newzoo-zrobila-svij-prognoz-na-zrostannya-kibersportu-u-2022-roci-mi-rozpovidaemo-chomu-vse-ce-brehnya/311762/>. [in Ukrainian].

19. NEWZOO. [Internet]. Global games market report. [2020 Dec]. Available from: 2022_Newzoo_Free_Global_Games_Market_Report.pdf.

20. Petrovska T., Hanaha O., Palamar B., Fedorchuk S. Characteristics of motoric activity and focus of attention of student athletes with different involvement in computer games. *Medical news*. 2023. 10:2245–2251. DOI: 10.36740/WLek202310117.

21. Rybalko L., Yopa T., Hagner-Derengowska M., Kałużny K., Demkiewicz D., Muszkieta R.,

Ostrowska M. Motor activity as an indicator of a healthy way of life. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. 21(5):2813–2819. DOI: 10.7752/jpes.2021.s5374.

22. Yamanaka G.K., Marcus V.S. Campos, Roble O.J., Mazze L.C. eSport: a state-

of-the-art review based on bibliometric analysis. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. 21(6):3547–3555. DOI: 10.7752/jpes.2021.06480.

Надійшла 06.02.2024

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

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

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

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

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

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

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

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