

РЕЦЕНЗІЯ

**доцента кафедри кіберспорту та інформаційних технологій
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
кандидата наук з фізичного виховання і спорту Гордєєвої Марії
Володимирівни на дисертаційну роботу Бобренко Світлани Михайлівни
на тему «Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної
рухової активності кіберспортсменів», подану на здобуття ступеня
доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка**

Актуальність обраної теми. Розвиток кіберспорту як офіційного виду спортивної діяльності в Україні та світі вимагає комплексного підходу до збереження і зміцнення здоров'я спортсменів, формування їх рухової культури та оптимізації умов тренувальної діяльності. Дисертаційна робота Світлани Михайлівни Бобренко присвячена актуальній проблемі підвищення ефективності оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів, що є важливим складником сучасної спортивної науки та педагогіки фізичного виховання.

Результати численних досліджень свідчать, що малорухливий спосіб життя є одним із головних чинників розвитку серцево-судинних, опорно-рухових і психоемоційних порушень у молоді. Учасники кіберспортивних змагань перебувають у стані тривалого статичного напруження, що супроводжується високою нервово-емоційною напругою та дефіцитом фізичної активності. Це обумовлює необхідність наукового пошуку оптимальних форм і засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямованих на профілактику професійних перевантажень, корекцію фізичного стану та підвищення працездатності кіберспортсменів.

Водночас проблема організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності у кіберспорті досі залишається малодослідженою. Наявні наукові праці переважно стосуються когнітивних, психологічних та техніко-тактичних аспектів кіберспортивної діяльності, тоді

як фізіологічні, рекреаційні та здоров'язбережувальні аспекти вимагають глибшого вивчення.

Саме тому дисертаційне дослідження Світлани Михайлівни Бобренко є вчасним і соціально значущим, адже воно спрямоване на створення науково обґрунтованої моделі, що дозволяє ефективно формувати, підтримувати і вдосконалювати фізичний стан кіберспортсменів, сприяючи гармонійному розвитку особистості та підвищенню результативності у спортивній діяльності.

Зв'язок із науковими планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою 3.1 «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534). Як співвиконавця дослідження, авторка забезпечила теоретичне обґрунтування та практичну розробку моделі організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів, спрямованої на оптимізацію показників фізичного стану та профілактику професійно обумовлених порушень здоров'я.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації. Дисертанткою застосовано комплекс сучасних методів, що забезпечили всебічність і достовірність отриманих результатів. Використано теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та Інтернет-джерел для визначення сучасного стану проблеми й формування теоретичної бази; системний, порівняльний і моделювальний методи, для розгляду об'єкта як цілісної системи, виявлення спільних і відмінних рис підходів та розроблення структурованої моделі оздоровчо-рекреаційної діяльності. Педагогічні, соціологічні, психодіагностичні та психофізіологічні методи застосовувалися для оцінки

ефективності програм, мотиваційних особливостей, психологічного стану та функціональних можливостей кіберспортсменів. Медико-біологічні й методи оцінки фізичного стану дозволили дослідити рівень підготовленості, здоров'я та рухової активності учасників. Для узагальнення результатів використовувалися таблично-графічні прийоми, метод експертних оцінок і методи математичної статистики, що забезпечили об'єктивність та достовірність висновків.

Наукова новизна отриманих результатів. Вперше на теоретико-методичному рівні обґрунтовано та розроблено модель організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів, яка враховує специфіку їхньої професійної діяльності та складається з чотирьох взаємопов'язаних блоків: організаційного, діагностичного, програмно-методичного й контрольного. Створено й експериментально підтверджено ефективність програми занять, адаптованої до умов кіберспортивного тренувального процесу, що поєднує кардіо-, силові, коригувальні, відновлювальні та інтерактивні форми рухової активності (зокрема елементи екзергеймінгу). Уперше отримано дані про позитивний вплив оздоровчо-рекреаційних засобів на фізичний стан, психоемоційне благополуччя, когнітивну працездатність і якість життя кіберспортсменів. Уточнено відомості про особливості їхнього фізичного, психофізіологічного стану та типові порушення здоров'я, а також удосконалено підходи до оцінювання ефективності рекреаційних програм шляхом впровадження системного моніторингу й індивідуалізації оздоровчих заходів.

Практична значущість результатів. Результати дослідження мають практичне значення для тренерів, фахівців з фізичної культури, реабілітологів і викладачів освітніх програм із кіберспорту. Запропонована модель може бути впроваджена у навчальний процес закладів вищої освіти та у практику підготовки кіберспортсменів різного рівня. Матеріали дослідження

рекомендовано для подальшої розробки навчальних курсів і тренінгових програм у сфері рекреації та здоров'язбереження.

Оцінка змісту дисертації та її основних положень.

Структура роботи має логічну єдність. Зміст роботи (вступ, шість розділів, висновки, практичні рекомендації, список використаних джерел, додатки) представлено з урахуванням сучасних вимог.

У вступі дисертаційної роботи чітко визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження. Авторка ґрунтовно обґрунтовує актуальність теми, що зумовлена стрімким розвитком кіберспорту в Україні та необхідністю наукового підходу до збереження і зміцнення здоров'я кіберспортсменів. У вступі логічно висвітлено стан наукової розробленості проблеми, наведено аналіз вітчизняних і зарубіжних досліджень, що підтверджує вміння здобувачки орієнтуватися в сучасному науковому просторі.

Об'єктом дослідження визначено процес організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів, а предметом – організаційно-методичне забезпечення цього процесу. Мета роботи сформульована чітко, розроблені та обґрунтовані моделі організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів для підвищення показників їхнього фізичного стану та профілактики типових захворювань.

Завдання дослідження повною мірою відповідають поставленій меті й охоплюють як теоретичні, так і експериментальні аспекти проблеми. Вступ містить логічний зв'язок роботи з науковими планами університету, що засвідчує наукову узгодженість теми з пріоритетними напрямками розвитку галузі фізичного виховання та спорту.

Високо оцінюється рівень аргументації наукової новизни, практичного значення та методологічної основи дослідження, що свідчить про ґрунтовну підготовку авторки й чітке усвідомлення актуальності обраного напрямку.

Перший розділ дисертаційної роботи «Теоретико-методичні основи організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності у кіберспорті» має оглядово-аналітичний характер і присвячений систематизації наукових знань про сучасний стан, структуру та специфіку розвитку кіберспорту в Україні й світі. У ньому розглянуто етапи становлення кіберспорту як нового виду спортивної діяльності, особливості підготовки кіберспортсменів, а також порівняно зарубіжний і вітчизняний досвід у цій сфері. Авторка підкреслює, що кіберспорт є інтелектуально й психоемоційно напруженим видом спорту з низьким рівнем загальної рухової активності, що створює передумови для формування специфічних порушень у стані здоров'я.

У розділі детально проаналізовано основні проблеми фізичного і психофізіологічного стану кіберспортсменів, зокрема порушення постави, зору, опорно-рухового апарату, сну та психоемоційної стабільності. Водночас обґрунтовано необхідність включення оздоровчо-рекреаційної рухової активності до системи підготовки кіберспортсменів як засобу профілактики типових захворювань і підвищення фізичної працездатності.

Наприкінці розділу подано підходи до організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної активності в кіберспорті, визначено принципи, методи та засоби, які доцільно використовувати в тренувальному процесі. Таким чином, перший розділ створює теоретичну основу для подальшого моделювання системи оздоровчо-рекреаційних заходів і формує наукове підґрунтя для практичної частини дослідження.

Другий розділ дисертаційної роботи «Методи та організація дослідження» присвячений опису методологічних засад і послідовності проведення експерименту. У ньому детально подано перелік та характеристику методів дослідження, серед яких теоретичні (аналіз, узагальнення наукових джерел, системний аналіз), емпіричні (педагогічні, соціологічні, психофізіологічні, медико-біологічні, антропометричні) та статистичні.

Застосування такого комплексу методів забезпечило всебічне вивчення фізичного, психоемоційного й когнітивного стану кіберспортсменів.

У другому розділі описано організацію експерименту, визначено контингент дослідження — 35 кіберспортсменів віком 17–21 років, які навчаються за спеціалізацією «Кіберспорт». Подано етапи дослідження, умови його проведення та етичні аспекти. Методологічна частина вирізняється логічністю, послідовністю й відповідністю поставленій меті, що створює надійне підґрунтя для отримання достовірних результатів у подальших розділах.

Значну увагу приділено методам математичної статистики, які забезпечують об'єктивність і достовірність отриманих результатів. Авторка використовує широкий спектр статистичних інструментів, що дозволяє не лише описати отримані емпіричні дані, а й виявити між ними закономірні зв'язки.

Зокрема, застосовано кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язку між рівнем рухової активності та психоемоційними показниками кіберспортсменів (зокрема тривожністю й агресивністю). Встановлено статистично значущий зворотний зв'язок між цими змінними — коефіцієнт детермінації становив 26 %, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена – 0,51, що підтверджено t-критерієм Стюдента ($p < 0,05$). Це свідчить про те, що підвищення рухової активності позитивно впливає на зниження психоемоційної напруги.

Крім того, для оцінки узгодженості експертних оцінок використано коефіцієнт конкордації Кендалла ($W = 0,88$), який засвідчив високий рівень єдності думок фахівців щодо чинників, що впливають на результативність кіберспортсменів. Достовірність цього показника перевірена за допомогою критерію χ^2 Пірсона, розрахункове значення якого ($\chi^2 = 55,74$) суттєво перевищило табличне ($\chi^2 = 14,07$ при $p < 0,05$).

Третій розділ дисертації «Аналіз режиму рухової активності, показників фізичного та емоційного стану кіберспортсменів» має аналітично-експериментальний характер і присвячений вивченню реального стану здоров'я, рухової активності та психофізіологічних особливостей гравців у кіберспорт. У розділі подано результати анкетування, тестування й спостережень за 35 кіберспортсменами віком 17–21 років, які навчаються за спеціалізацією «Кіберспорт». Дослідження охоплює такі аспекти, як рівень рухової активності, фізична та розумова працездатність, емоційна стійкість, якість життя та задоволеність собою.

Отримані дані свідчать, що переважна більшість кіберспортсменів має низький або нижче середнього рівень рухової активності та фізичного стану. Зокрема, у 70 % респондентів зафіксовано порушення маси тіла, у 71 % — болі в спині, у 35 % — порушення постави, а проблеми із зором мають близько 80 % гравців. Також встановлено високий рівень стресу, тривожності, емоційного виснаження та низьку самооцінку, що свідчить про психоемоційне перевантаження. Авторка підкреслює, що понад 60 % учасників мають низькі показники фізичної та розумової працездатності, що негативно позначається на результативності гри.

У розділі також подано аналіз взаємозв'язків між фізичними та психологічними показниками. Виявлено, що зростання рухової активності прямо корелює з покращенням емоційного стану, зниженням рівня тривожності й агресивності. Це стало підґрунтям для подальшої розробки програми оздоровчо-рекреаційних занять, спрямованої на підвищення функціональних можливостей організму кіберспортсменів, профілактику типових порушень і формування збалансованого режиму рухової активності.

Четвертий розділ дисертаційної роботи «Обґрунтування та розробка організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів» має прикладний характер і є центральним у

структурі дослідження. У ньому авторка на основі аналізу попередніх результатів обґрунтовує необхідність створення комплексної моделі, яка враховує специфіку кіберспортивної діяльності — низький рівень рухової активності, високу когнітивну напруженість і психоемоційні навантаження. Розроблена модель організаційно-методичного забезпечення має чотирьохкомпонентну структуру: організаційний, діагностичний, програмно-методичний і контрольний блоки, які взаємопов'язані між собою та забезпечують системний підхід до формування здоров'язберезувальної поведінки кіберспортсменів.

У межах розділу детально представлено програму занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності, адаптовану до особливостей тренувального процесу кіберспортсменів. Програма включає поєднання кардіо, силових, координаційних, коригувальних і відновлювальних вправ, а також інтерактивні форми фізичної активності, зокрема елементи екзергеймінгу. Особливу увагу приділено принципам індивідуалізації навантаження, поступовості, безпечності та мотиваційного супроводу учасників.

Оцінка ефективності впровадженої моделі проведена впродовж шестимісячного експерименту й підтвердила позитивний вплив програми на фізичний, психоемоційний і когнітивний стан кіберспортсменів. Зафіксовано статистично значущі покращення гнучкості, витривалості, сили, швидкості, координації, а також підвищення емоційної стійкості, самооцінки й рівня задоволеності життям. Отримані результати доводять ефективність розробленого організаційно-методичного забезпечення та його доцільність для впровадження у практику підготовки кіберспортсменів.

П'ятий розділ дисертаційної роботи «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» підсумовує проведену експериментальну роботу та містить комплексне узагальнення отриманих результатів щодо впливу оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стан здоров'я та ефективність

діяльності кіберспортсменів. У цьому розділі здійснено зіставлення початкових і підсумкових показників фізичного, психоемоційного та когнітивного стану учасників експерименту, що дозволило оцінити ефективність запропонованої авторкою моделі.

Результати статистичного аналізу довели, що після впровадження програми відбулося значне покращення фізичної підготовленості кіберспортсменів: підвищились показники гнучкості (на 12,82 %), витривалості (на 5,98 %), сили (на 6,64 %), координації (на 5,52 %), а також зменшився час, проведений у сидячому положенні, на 31 %. Водночас виявлено позитивні зміни у психоемоційній сфері — зменшення проявів стресу, підвищення рівня мотивації, самооцінки та загальної задоволеності життям. Жоден учасник після завершення експерименту не мав ознак депресії, а понад половина продемонстрували високий рівень життєвого оптимізму.

Таким чином, у п'ятому розділі авторка узагальнює практичні результати, підтверджує ефективність розробленої моделі та доводить її доцільність для застосування у системі підготовки кіберспортсменів. Зроблено висновок, що впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності сприяє не лише покращенню фізичного стану, а й підвищує психологічну стійкість, когнітивну працездатність і якість життя спортсменів, що визначає високу наукову й практичну значущість проведеного дослідження.

Робота завершується висновками, практичними рекомендаціями, списком використаних джерел та додатками.

У цілому варто відзначити ґрунтовну експериментальну базу та логічну структуру дисертаційного дослідження, яка послідовно й повно розкриває шляхи реалізації поставленої мети та забезпечує виконання всіх визначених авторкою завдань.

Повнота викладу наукових положень, висновків та рекомендацій здобувача в опублікованих працях. Наукові положення, висновки та

рекомендації, сформульовані у дисертаційній роботі, повно і послідовно відображені в опублікованих працях здобувачки. Основні результати дослідження висвітлені у фахових наукових виданнях України, а також апробовані на всеукраїнських і міжнародних науково-практичних конференціях.

Публікації охоплюють ключові напрями дисертаційної тематики, аналіз психоемоційного стану кіберспортсменів, вплив рухової активності на стан здоров'я та результативність, а також обґрунтування організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності. Це свідчить про системність наукового пошуку, послідовність викладу матеріалу та практичну спрямованість результатів, що підтверджує належний рівень апробації основних положень дослідження.

Зауваження та дискусійні положення щодо змісту дисертації.

Робота виконана на високому науково-методичному рівні, однак потребує деяких уточнень:

- доцільно ширше представити порівняльний аналіз міжнародного досвіду щодо рекреаційних програм для кіберспортсменів;
- бажано деталізувати гендерні аспекти вибірки, що може вплинути на інтерпретацію результатів;
- доцільно додати розділ із рекомендаціями для тренерів-практиків щодо інтеграції програми у тренувальний процес.

Зазначені зауваження не знижують загальної наукової та практичної цінності дисертації.

Загальний висновок.

Дисертаційна робота Бобренко С. М. «Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів» є завершеним самостійним науковим дослідженням, що відзначається науковою новизною, обґрунтованістю отриманих результатів, новим підходом до

вирішення актуальної проблеми та високою практичною цінністю. Робота відповідає затвердженям наказом Міністерства освіти та науки України № 40 від 12.01.2017 р. (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти та науки України № 759 від 31.05.2019 р.) та вимогам Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 44 від 12.01.2022 р. (із змінами внесеними згідно з Постановою Кабінету Міністрів України №341 від 21.03.2022 р.).

Дисертацію рекомендовано до захисту, а її авторка Бобренко Світлана Михайлівна заслуговує на присудження ступеня доктора філософії у галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Рецензент:

кандидат фізичного виховання і спорту, доцент
кафедри кіберспорту та інформаційних
технологій Національного університету
фізичного виховання і спорту України

Марія ГОРДЕЄВА