

ВІДГУК

офіційного опонента – доктора наук з фізичного виховання та спорту,
доцента Пятисоцької Світлани Сергіївни
на дисертаційну роботу **Бобренко Світлани Михайлівни**
за темою «**Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-
рекреаційної рухової активності кіберспортсменів**»,
представлену на здобуття ступеня доктора філософії
з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Актуальність дисертаційної роботи. В умовах активної цифровізації сучасного суспільства кіберспорт швидко розвивається як новітній різновид спортивної діяльності. Зростання його популярності актуалізує необхідність наукового підходу до вивчення чинників, які формують результативність змагальної діяльності кіберспортсменів. Специфіка ігрового процесу передбачає обробку значних масивів інформації в реальному часі, висуває на перший план розвиток когнітивних здібностей як провідної складової підготовленості гравця.

Спортивна діяльність гравців у кіберспорті пов'язана з багатогодинним перебуванням у статичній позі, монотонними рухами, високою концентрацією уваги та постійними стресовими чинниками, що негативно впливає на функціональний стан їх організму. Тому питання збереження здоров'я кіберспортсменів привертає все більше уваги у науковій спільноті. Попри поширені уявлення про фізичну пасивність гравців, сучасні дослідження доводять, що кіберспорт супроводжується значними фізіологічними, психоемоційними та когнітивними навантаженнями. Порушення стану здоров'я, що виникають у гравців, пов'язано зі специфікою тренувальної та змагальної діяльності у кіберспорті, що характеризується поєднанням високої інтелектуальної напруги та низького рівня рухової активності.

Значна кількість досліджень цього питання відзначають типові для гравців порушення стану здоров'я: погіршення зору, синдром сухого ока, больові відчуття у спині й верхніх кінцівках, порушення постави, синдром зап'ястного каналу, головні болі, розлади сну, тривожність, коливання маси тіла та дисбаланс харчової поведінки. Поряд із соматичними проблемами актуалізується питання психологічної стійкості, зокрема проявів стресу, емоційного виснаження й десоціалізації гравців. Водночас рівень фізичної підготовленості гравців у кіберспорті позитивно впливає на їх результативність, здатність до швидкого відновлення, стійкість до стресу та

загальний рівень конкурентоздатності.

Попри очевидну потребу, питання організації й методичного забезпечення фізичної підготовки кіберспортсменів залишаються недостатньо опрацьованими у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі. Тому створення й обґрунтування моделі організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів є актуальним науковим завданням. Така модель сприятиме підвищенню рівня фізичного стану спортсменів, профілактиці типових захворювань та формуванню сучасної системи збереження здоров'я гравців у кіберспорті.

Мета роботи: розроблення та обґрунтування моделі організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів з метою підвищення показників їхнього фізичного стану, профілактики типових захворювань.

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами, планами. Дисертаційна робота виконана 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). Роль автора, як співвиконавця теми, полягала в обґрунтуванні та розробці моделі організаційнометодичного забезпечення оздоровчорекреаційної рухової активності кіберспортсменів з метою підвищення показників їхнього фізичного стану, профілактики типових захворювань.

Наукова новизна дисертаційної роботи.

Наукова новизна в повній мірі відповідає результатам дослідження, а саме, вперше: уперше на теоретико-методичному рівні обґрунтовано та розроблено модель організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів, яка має чотирьохкомпонентну структуру (організаційний, діагностичний, програмно-методичний, контрольний блоки) та враховує специфіку професійної діяльності в кіберспорті, зокрема підвищену когнітивну та психоемоційну напруженість, низький рівень загальної рухової активності, схильність до типових порушень здоров'я; уперше створено та теоретично обґрунтовано програму занять із використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для кіберспортсменів, адаптовану до умов тренувального процесу, що включає поєднання кардіо-, силових, коригувальних та відновлювальних вправ, а також інтерактивні форми рухової активності (зокрема елементи екзергеймінгу); уперше отримано експериментально обґрунтовані дані щодо впливу засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на фізичний стан,

психоемоційне благополуччя, когнітивну працездатність та якість життя кіберспортсменів, що підтверджує ефективність запропонованої моделі у профілактиці типових захворювань та зниженні емоційного виснаження; уточнено та доповнено наукову інформацію про специфіку фізичного і психофізіологічного стану, рівень рухової активності, характерну захворюваність, емоційну напругу та когнітивну працездатність кіберспортсменів, що дозволяє краще розуміти особливості їхньої професійної діяльності у контексті здоров'я та якості життя; удосконалено підходи до організації та оцінювання ефективності оздоровчо-рекреаційних заходів у специфічному середовищі кіберспортивної діяльності, шляхом включення системного моніторингу фізичного, психоемоційного та когнітивного стану спортсменів, а також адаптації програм до індивідуальних особливостей гравців.

Практичне значення результатів дослідження полягає у розробці та впровадженні цілісної програми з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, адаптованої до специфіки професійної діяльності кіберспортсменів. Програма спрямована на профілактику типових захворювань, покращення фізичного стану, розумової працездатності, а також на підвищення ефективності тренувального процесу та змагальної діяльності в умовах високого психоемоційного та когнітивного навантаження.

Результати досліджень впроваджено до освітнього процесу підготовки здобувачів вищої освіти НУФВСУ на кафедрі оздоровчо-рекреаційної рухової активності, кафедрі кіберспорту та інформаційних технологій. Розроблену модель організаційно-методичного забезпечення впроваджено у систему підготовки спортсменів Асоціації кіберспорту України (27 грудня 2024 р.) та в практику підготовки спортсменів громадської організації «Кіберспортивний клуб «КАБАНИ» (04 вересня 2025 р.), що підтверджується відповідними актами.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій. Наукові положення дисертації, висновки достатньою мірою обґрунтовані теоретичними та експериментальними даними, відповідають меті, завданням, об'єкту та предмету дослідження. Ступінь вірогідності отриманих результатів забезпечується необхідною тривалістю написання дисертаційної роботи (2021-2025 р.), кількістю учасників дослідження (35 здобувачів вищої освіти 17-21 років, які навчаються за спеціалізацією «Кіберспорт (esports)» НУВФСУ); використанням надійних методів математичної статистики, таких як: перевірка відповідності нормальному закону розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка; описова статистика, метод експертних оцінок із розрахунком коефіцієнту конкордації Кендала W;

перевірка статистичної значущості коефіцієнта конкордації здійснювалася за критерієм Пірсона χ^2 ; для виявлення взаємозв'язків між ознаками застосовували кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена; перевірка статистичної значущості коефіцієнту кореляції здійснювалася за t-критерієм Стьюдента.

Достовірність отриманих результатів забезпечується адекватністю методів меті і завданням роботи, достатнім обсягом і репрезентативністю емпіричного матеріалу. Це забезпечує високий рівень наукової обґрунтованості положень, які розроблені в дисертації.

Характеристика основних положень роботи.

Дисертаційна робота викладена на 284 сторінках тексту комп'ютерного набору державною мовою (171 сторінок основного тексту). У структурі дисертаційної роботи виділено: анотацію двома мовами, список публікацій здобувача за темою дисертації, зміст, перелік умовних позначень та скорочень, вступ, п'ять розділів та висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел, 15 додатків. Цифровий матеріал дисертації ілюстровано 25 таблицями та 57 рисунками. Список використаних джерел складається з 336 найменувань, з яких 126 іноземні.

У **вступі** дисертаційної роботи обґрунтована актуальність роботи, зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, наведені методи дослідження, розкрито наукова новизна, практична значущість, відображено особистий внесок автора, наведено дані про апробацію результатів дослідження і їх впровадження в практику, представлено структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі **«Теоретико-методичні основи організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності у кіберспорті»** ґрунтовно проаналізовано стан проблеми дослідження щодо оздоровчо-рекреаційної рухової активності у кіберспорті. Зміст розділу логічно структурований та послідовно переходить від аналізу становлення та сучасного стану кіберспорту до визначення актуальних питань здоров'язбереження кіберспортсменів, обґрунтування ролі рухової активності у забезпеченні їхньої працездатності.

У першому підрозділі представлено узагальнення тенденцій розвитку кіберспорту на міжнародному та національному рівнях. Підкреслюється стрімке поширення кіберспортивного руху, його офіційне визнання та поступова інституціоналізація, що включає появу спеціалізованих освітніх програм. Водночас відзначено недосконалість існуючих моделей підготовки кіберспортсменів, що зумовлено відсутністю уніфікованих підходів та швидкими темпами еволюції самої кіберспортивної діяльності.

Розкрито особливості тренувальної та змагальної діяльності у кіберспорті. Наголошується, що цей вид спорту характеризується значним когнітивним і психоемоційним навантаженням, необхідністю перебування у статичній позі та специфічними формами командної взаємодії. Ці особливості стають причиною формування окремих порушень стану здоров'я або тих, що мають комплексний характер, зокрема: порушення стану опорно-рухового апарату, зорової функції, розлади, пов'язані зі стресом та інтенсивною інтелектуальною активністю.

Значну увагу приділено ролі оздоровчо-рекреаційної рухової активності, яка розглядається як ефективний інструмент профілактики типових порушень стану здоров'я та засіб підвищення функціональної готовності спортсменів. Проаналізовано наявні форми фізичної активності, що можуть бути адаптовані до потреб кіберспортсменів, та підкреслено їхній потенціал для підвищення рівня фізичного стану.

Узагальнено підходи до організації рухової активності та обґрунтовано недостатню системність існуючих рекомендацій. Авторка вказує на потребу створення науково обґрунтованої моделі організаційно-методичного забезпечення, здатної інтегрувати оздоровчо-рекреаційні заходи у підготовку кіберспортсменів.

Результати досліджень даного розділу представлено в 8 публікаціях.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» представлено методи, що використовувались відповідно до об'єкту, предмету, мети і завдань дослідження, представлено організацію досліджень. Для реалізації поставленої мети та завдань дослідження в дисертаційній роботі використано широкий діапазон методів дослідження: метод системного аналізу; метод порівняння та зіставлення; педагогічні методи; соціологічні методи; метод моделювання; метод оцінки фізичного здоров'я; антропометричні методи, медико-біологічні методи; методи оцінки рухової активності, захворюваності; психодіагностичні методи; психофізіологічні методи; таблично-графічні методи; метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Розкрито організацію дисертаційного дослідження, яка здійснювалася у чотири етапи протягом 2021-2025 років.

Контингент досліджуваних склав 35 здобувачів вищої освіти 17-21 років, які навчаються за спеціалізацією «Кіберспорт (esports)» НУВФСУ.

У третьому розділі «**Аналіз режиму рухової активності, показників фізичного та емоційного стану кіберспортсменів**» наведено результати дослідження поточного стану кіберспортсменів з позицій їхньої рухової активності, фізичного й психоемоційного благополуччя, якості життя та працездатності. Представлені результати демонструють системний підхід до

оцінювання факторів, які визначають ефективність спортивної діяльності, а також умови і обставини, що створюють ризики для здоров'я гравців.

Авторка акцентує увагу на тому, що організація щоденного режиму кіберспортсменів значною мірою характеризується малою рухливістю та тривалим статичним положенням. Розкрито основні проблеми, пов'язані з недотриманням ергономічних норм робочого простору та недостатнім рівнем базових знань щодо профілактики порушень, пов'язаних з професійною діяльністю. Такі умови сприяють формуванню негативних змін у функціонуванні опорно-рухової системи, органів зору та впливають на загальну фізичну форму.

Окремий підрозділ присвячено психоемоційній сфері гравців у кіберспорті. Представлені аналітичні дані свідчать про наявність високих рівнів стресу, емоційної напруги та симптомів психологічного виснаження у значної частини кіберспортсменів, що брали участь у тестуванні. Встановлено, що інтенсивність тренувальної та змагальної діяльності, особливості соціальної взаємодії у кіберспортивному середовищі мають вплив на виникнення порушень психоемоційного стану гравців. За результатами проведеного опитування виявлено тенденцію до низьких суб'єктивних показників, що характеризують якість життя: самооцінки, мотиваційних орієнтирів, задоволеність власною діяльністю та особистісним розвитком, що негативно позначається на спортивній діяльності.

Отримані авторкою результати підкреслюють необхідність комплексного підходу до підготовки кіберспортсменів, який передбачає поєднання фізичних, психологічних і технологічних засобів оптимізації їхнього стану. Представлені результати формують аргументовану основу для розроблення програм, спрямованих на поліпшення кондиційних можливостей та стану здоров'я гравців у кіберспорті.

Результати досліджень даного розділу представлено в 4 публікаціях.

Четвертий розділ **«Обґрунтування та розробка організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів»** присвячений застосуванню системного підходу у формуванні та впровадженні організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів. Авторкою послідовно побудовано логіку наукового обґрунтування, конструкторського моделювання, практичної реалізації та оцінювання результативності розробленої системи. Матеріали дослідження відображають інтеграцію теоретичних положень, емпіричних даних та експериментальних напрацювань, що дозволило сформулювати цілісну та функціонально ефективну модель організації рухової активності гравців у кіберспорті.

Обраний підхід до розробки моделі передбачає структурування на кілька основних блоків, кожен із яких виконує чітко визначені функції: від організації та моніторингу до методичної підтримки та контролю. Така багаторівнева побудова дозволяє адаптувати систему під різні умови підготовки та індивідуальні потреби спортсменів. Практичне втілення моделі представлено у формі спеціальної програми тренувань. У структурі цієї програми запропоновано різні види вправ, спрямовані на розвиток фізичних якостей, вправи для профілактики порушення гостроти зору, загальне підвищення функціональних резервів організму. Слід зазначити, що вона включає і сучасні інтерактивні інструменти, які підвищують її привабливість і мотивацію до занять для гравців. Педагогічний експеримент підтвердив дієвість запропонованої програми тренувань для покращення фізичних, психоемоційних і когнітивних показників, що свідчить про здатність програми компенсувати дефіцит рухової активності та зменшувати негативні прояви професійних ризиків.

Розроблена авторкою модель оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів має практичну значущість, є гнучкою та може бути інтегрована на різних етапах підготовки гравців у кіберспорті. Вона формує умови для збереження здоров'я та стабільності спортивних результатів, що підкреслює її прикладну цінність для фахівців галузі.

Результати досліджень даного розділу представлено в 14 публікаціях.

У п'ятому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» проведено узагальнення теоретичного аналізу і експериментальних даних, розкрито практичну та теоретичну значущість проведеної роботи. Показано, які результати доповнюють та підтверджують результати досліджень інших авторів. Представлено результати, які мають наукову новизну в якості отриманих вперше.

Загальні **висновки дослідження** в повній мірі розкривають вирішення поставленої мети та завдань дисертаційного дослідження.

Повнота викладення матеріалів дисертації у роботах, які опубліковані автором.

Наукові результати дисертації висвітлені в 14 наукових публікаціях: 6 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, 7 публікацій апробаційного характеру, 1 публікація, що додатково відображає наукові результати дисертації.

Зауваження щодо змісту дисертації та анотації.

Оцінюючі підготовлений матеріал дисертаційної роботи, можна зробити деякі зауваження, які не впливають на загальну позитивну оцінку:

1. Авторкою слушно застосовано метод педагогічного спостереження для визначення обставин, які впливають на залучення кіберспортсменів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Однак доцільним є конкретизація параметрів та критеріїв, за якими здійснювалось педагогічне спостереження.

2. Для дослідження психофізіологічних показників авторкою застосовано тести «Проста зорово-моторна реакція» та «Проста зорово-моторна реакція на початок руху стрілки». Водночас контрольні параметри в обох тестах збігаються (табл. 3.7, 3.8). Було б доцільно роз'яснити, в чому полягають особливості психофізіологічних характеристик, які вони дозволили визначити.

3. У роботі зазначено, що тренування за розробленою програмою виконувалися як під керівництвом тренера, так і самостійно (с. 151). Потребує деталізації організація впровадження програми: які саме компоненти виконувалися під наглядом тренера, а які – самостійно. У додатку П наведено діапазони кількості підходів, повторень виконання вправ, тривалості відпочинку між ними для різних вправ за тижнями виконання програми. Було б доцільно конкретизувати наступні питання: як учасники дослідження підбирали для себе потрібну кількість повторень/підходів вправ, паузи відпочинку із запропонованих у програмі діапазонів; чи були застосовані поточні контрольні заходи в ході впровадження програми з метою коригування її складових (виду рухової активності, величини навантаження тощо).

4. Підрозділ 3.2 має назву «Взаємозв'язок показників фізичного стану та результативності кіберспортсменів». Утім, зміст підрозділу не містить даних щодо результативності, а також статистичного аналізу взаємозв'язків. Доцільно було б або уточнити зміст, або змінити назву відповідно до фактичного наповнення

Висновок.

Дисертаційна робота Бобренко Світлани Михайлівни на тему «Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів» є завершеним самостійним дослідженням, має наукову новизну, характеризується новим підходом і практичною цінністю, відповідає спеціальності 017 Фізична культура і спорт, вимогам до оформлення дисертацій, затвердженим 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.), а її автор Бобренко Світлана Михайлівна заслуговує на присудження ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри інформатики,
біомеханіки та кіберспорту
Харківської державної академії
фізичної культури

Світлана ПЯТИСОЦЬКА