

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).09)
УДК 796.034.2

Бобренко Світлана Михайлівна,
викладач
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
<http://orcid.org/0000-0001-7597-8749>
Андрєєва Олена Валеріївна,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
<http://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

Анотація. У статті наведено дані щодо розробки моделі організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів, враховуючи особливості їхньої рухової активності, рівня задоволеності та якості життя, ігрової діяльності, стану здоров'я.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати модель організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів з метою підвищення показників їхнього фізичного стану, профілактики професійних захворювань, покращення результативності.

Для досягнення поставленої мети були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, інформація світової мережі Інтернет; педагогічні; соціологічні; психодіагностичні; медико-біологічні; антропометричні; методи оцінки рухової активності; метод порівняння та зіставлення; методи математичної статистики; метод моделювання. У дослідженні брали участь 35 гравців у кіберспорт.

Встановлено, що кіберспортсмени мають недостатній рівень рухової активності, значна кількість з них відчуває незадоволеність життям, має середній та нижче середнього рівень здоров'я та знижені показники психічного здоров'я, збільшену або зменшену масу тіла щодо вікових норм, порушення постави та сну, остеопенію, порушення гостроти зору та виражений ризик розвитку серцево-судинних захворювань. У дослідженні автори надають обґрунтування щодо розробки моделі організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів, спрямованих на підвищення показників фізичного стану, профілактику професійних захворювань та покращення результативності в ігровій діяльності.

Ключові слова: рухова активність, стан здоров'я, кіберспорт, модель, якість життя, профілактика.

Bobrenko S.M., Andrieieva O. V. Organizational and methodological ensuring the health and recreation movement activity of e-sportsmen. The article provides data on the development of a model of organizational and methodical support for health-recreational motor activity of cyber-athletes, taking into account the peculiarities of their motor activity, level of satisfaction and quality of life, game activity, health status.

The purpose of the study is to develop and substantiate a model of organizational and methodological support for health-recreational motor activity of cyber-athletes with the aim of increasing indicators of their physical condition, prevention of occupational diseases, and improvement of performance.

To achieve the goal, the following research methods were used: theoretical analysis, systematization and generalization of data from specialized scientific and methodological literature and documentary materials, information from the global Internet; pedagogical; sociological; psychodiagnostic; medical and biological; anthropometric methods of motor activity assessment; method of comparison and comparison; methods of mathematical statistics; modeling method. 35 eSports players participated in the study.

It was established that e-sportsmen have an insufficient level of motor activity, a significant number of them feel dissatisfaction with life, have an average and below average level of health and reduced indicators of mental health, increased or decreased body weight in relation to age norms, posture and sleep disorders, osteopenia, impaired visual acuity and a pronounced risk of developing cardiovascular diseases. In the study, the authors provide justification for the development of a model of organizational and methodical support for health-recreational motor activity of cyber-athletes, aimed at improving physical condition indicators, preventing occupational diseases and improving performance in game activities.

Key words: motor activity, state of health, eSports, model, quality of life, prevention.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Кіберспортсмени високої кваліфікації проводять за комп'ютером багато часу на постійних тренуваннях, змаганнях. Через це їхній рівень рухової активності часто буває низьким, що може негативно позначатись на організмі в цілому [25]. Більшість кіберспортсменів тренуються від 10 до 12 годин, що вважають за раціональну схему тренування [12; 25]. Професійні геймери можуть грати у відеоігри більше 22 годин на тиждень [5; 15], а геймери аматори підліткового віку проводять за відеоіграми більше п'яти годин на день [5; 16] та, в середньому, витрачають 26,7 годин на тиждень і ця кількість постійно зростає [3; 12]. Доведено, що якщо кіберспортсмени регулярно тренуватимуться за вищезазначеним графіком, то можуть отримати низку проблем в стані здоров'я [25]. Якщо м'язи спортсмена перебувають в тривалому

статичному стані під час тренувань та змагальної діяльності це може призвести до патологічних станів і захворювань, основними з яких є недостатня рухова активність, невідповідність маси тіла щодо вікових норм, порушення постави, болі у спині, тунельний синдром, порушення гостроти зору, патологічні зміни діяльності серцево-судинної, нервової, ендокринної та інших систем, втрата мотивації до гри, проблеми харчування, емоційне вигорання та багато інших [4].

Науковці зазначають, що надмірне проведення підлітками часу за відеоіграми може призвести до патологічних симптомів, а у залежних підлітків – це може спровокувати самотність, тривогу, депресію, зниження якості сну, соціальні проблеми (зниження академічної успішності, проблеми в поведінці, міжособистісна адаптація) та інші негативні емоції [3; 5; 13; 14; 17; 23; 24]. Неприятливими факторами, характерними для кіберспортивної діяльності є: обмежена рухова активність, незручна робоча поза, підвищена нервово-емоційна напруженість, монотонність у роботі, пов'язана з виконанням однакових операцій та постійною концентрацією уваги, несприятливі санітарно-гігієнічні умови роботи/занять (запиленисті, погане освітлення, облаштування робочого місця тощо) [1; 4].

Сьогодні багато вчених розглядають питання доцільності, наявності та достатньої кількості рухової активності кіберспортсменів [2; 6; 18; 19; 20; 21]. Нормальна якість життя людини можлива лише при певній організації м'язового навантаження задля підтримання здоров'я. Це поєднання різноманітних рухових дій, що виконуються людиною у повсякденні, пересування, організовані і самостійні заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (ОРПА) [1; 4]. ОРПА це спеціально організована рухова активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються людиною під час дозвілля з метою відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та ведення здорового способу життя. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я кожній людині належить щодня забезпечувати 30 хвилин рухової активності середньої інтенсивності протягом усього життя, або 4-6 разів на тиждень [4; 7].

Дослідники зазначають, що правильно організована підготовка кіберспортсменів та дотримання ними здорового способу життя, переключення на інші види діяльності дозволяє спортсменові уникнути обмежень рухової активності та є пріоритетною під час організації тренувального і змагального процесу [3; 5; 7]. Можна раціоналізувати тренувальний процес, скоротивши кількість тренувальних занять або зменшивши їхню тривалість, не втративши при цьому ефективність. Наприклад, для підвищення рухової активності можна запропонувати під час перегляду матчів/онлайн трансляцій чи аналізу ігор робити фізичні вправи. Зробити перерви по 10-15 хвилин в процесі тренування та виконувати фізичні вправи, впровадивши у програму комплекси для м'язів спини, зорового аналізатора та ін. [25]. Зазначають, що кіберспортсмен досягає високих результатів як за умови дотримання спортивної підготовки, складовою якої є: теоретична, технічна, тактична, фізична, психологічна, інтегральна (ігрова) підготовки, так і за умови достатньо високого рівня здоров'я. Досягнути високого рівня здоров'я можна за допомогою дотримання рухового режиму, активного способу життя [3; 12].

Проаналізувавши та узагальнивши дослідження світових учених [8; 10; 11] можна стверджувати, що велика кількість статей присвячена історії розвитку кіберспорту, його перспективам, перевагам та недолікам, його тренувальним та дисциплінарним характеристикам, комерційній складовій, менеджменту [3; 12]. В той же час питання розроблення організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів з метою підвищення показників їхнього фізичного стану, профілактики професійних захворювань та покращення ігрової результативності не було предметом дослідження науковців.

Дослідження виконано у відповідності до Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534). В дослідженні брали участь 35 гравців у кіберспорт 17-22 років, чоловічої статі, що навчаються за освітньо-професійною програмою «Кіберспорт (esports)» Національного університету фізичного виховання і спорту України, (з яких професійних гравців – 23%, геймерів – 57%, аматорів – 20%).

Метою дослідження було розробити та обґрунтувати модель організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів з метою підвищення показників їхнього фізичного стану, профілактики професійних захворювань, підвищення результативності.

Методи та організація дослідження. Експериментальні дослідження проводились у період з грудня 2023 року до жовтня 2024 року. Усі учасники дослідження дали свою інформовану згоду на участь у педагогічному експерименті. Дослідження було проведено відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації (1982).

Для досягнення поставленої мети нами були використані такі методи досліджень: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, інформація світової мережі Інтернет; педагогічні; соціологічні методи дослідження; методи оцінки рухової активності (Міжнародна анкета фізичної активності (Андреа Ді Блазіо) [4; 22]; психодіагностичні методи дослідження (Шкала задоволеності життям SWSL (Е. Дінер) [3], Індекс задоволеності життям (адаптація Н.В. Паніна) [3]); методи оцінки визначення якості життя (SF-36 [3], Тест «Рівень емоційної стійкості» (Тарасов Є.О.) [5], Тест «Визначення рівня стресу» (за В.Ю. Щербатих) [5], Опитувальник «Самодіагностика депресії пацієнта» (PHQ-9) [5], Методика «Самодіагностика психічних станів» (за Г. Азейнком) [5], Діагностика "Емоційного інтелекту" (Н. Холл) [5]; методи оцінки фізичного здоров'я (Тест «Самооцінка рівня здоров'я» (В.П. Войтенко) [4], Опитувальник «Ризик розвитку серцево-судинних захворювань» (А.З. Запосочний) [4]; медико-біологічні методи (ультразвукова денситометрія, біоімпедансометрія) [4]; антропометричні методи; метод порівняння та зіставлення [3; 4; 5]; метод моделювання.

Отримані результати оброблялися методом математичної статистики [3; 4; 5].

Виклад основного матеріалу дослідження. За допомогою вищезазначених тестів, методик, діагностик, анкет та опитувальників щодо визначення рівня задоволеності та якості життя кіберспортсменів [3] особливостей їхнього психоемоційного стану [5] та впливу ігрової діяльності й рухової активності на стан здоров'я кіберспортсменів [4] було

встановлено, що лише 10 % кіберспортсменів мають високий рівень задоволеності власним життям сьогодні, тоді, як 60 % опитуваних – майже не задоволені, а 20 % – повністю не задоволені життям. Лише у 60 % опитуваних висока вмотивованість досягати поставленої мети. Це є незадовільним, адже немотивовані та невпевнені у собі кіберспортсмени не зможуть показати високих результатів у кіберзмаганнях і, як наслідок, не досягнуть високого спортивного результату [3].

Аналіз психічного та фізичного здоров'я кіберспортсменів показав [3] що:

- високий рівень психічного здоров'я має 0% учасників дослідження, низький рівень – 40 % протестованих, 60% – середній рівень. Це говорить про те, що такі параметри, як психічне здоров'я, життєва активність, рольове функціонування, соціальне функціонування є середніми та нижче середніх показників. Знижена психічна складова здоров'я може призвести до психоемоційного стресу, який стимулює негативні емоції: страх, гнів, лють, журба, заздрість, образа, відраза. Саме під час змагань кіберспортсмени дуже часто переживають психоемоційний стрес.

- високий рівень фізичного здоров'я – має 10 % кіберспортсменів, 40% – низький; 50% – середній.

Таким чином, середнє значення психічного здоров'я становить 40,5 (що є показником нижче середнього), а середнє значення фізичного здоров'я – 53,5 (тобто є незначно вищим за середній показник якості життя). І, як результат, 40 % гравців у кіберспорт оцінюють свою якість життя на рівні нижче середнього [3].

Відповіді гравців у кіберспорт за тестом «Рівень емоційної стійкості» (Тарасов Є.О.) [5] показали нам, що 37 % з них мають підвищений рівень емоційності і є збудливими, 29 % – мають середню емоційність, 20 % є досить врівноваженими зі стабільною психікою та адекватно реагують на більшість стресових ситуацій. Збудливість в кіберспорті, навіть легка, є однією із перепон під час кіберспортивних змагань, це суттєво впливає на реакцію прийняття рішень та ведення тактичних дій під час гри. Кіберспортсменам слід опанувати навички психічної саморегуляції (способи емоційного розвантаження) [5].

Проаналізувавши результати тесту «Визначення рівня стресу» (за В.Ю. Щербатих) [5; 36] ми з'ясували, що у кожного кіберспортсмена, в даний момент життя, присутній стрес. 11% гравців у кіберспорт – мають помірний стрес, що можливо компенсувати за допомогою раціонального використання часу та грамотною організацією відпочинку з використанням фізичних вправ задля розвантаження нервової системи [1].

Виражений, сильний та небезпечний стрес сьогодні притаманні більшості опитуваних (89%), що потребує застосування спеціальних методів подолання стресу, 20 %, з яких, потребують допомоги психолога або психотерапевта і у 20 % – величина стресу свідчить про виснаження запасів адаптаційної енергії (найбільш небезпечна стадія стресу).

За допомогою опитувальника «Самодіагностика депресії пацієнта» (PHQ-9) [5] нами було встановлено, що усі кіберспортсмени мають депресію сьогодні. 72 % - потрібна консультація психолога, для 17 %, - потрібна консультація психіатра. Перебуваючи в стані депресії кіберспортсмени не в змозі показати високі результати у змаганнях.

Проаналізувавши відповіді на анкету щодо визначення психічних станів (за Г.Айзенком) [5] (табл.1), ми встановили, що сьогодні кіберспортсмени перебувають в тривожному стані, що є перелоною для їхнього якісного тренування та змагань під час ігор.

Таблиця 1.

Психічні стани кіберспортсменів, n=35

Самодіагностика психічних станів (за Г. Айзенком)												
Кількість	Тривожність			Фрустрація			Агресивність			Ригідність		
	низька	середня	висока	низька	середня	висока	низька	середня	висока	низька	середня	висока
чол.	6	19	10	15	18	2	5	21	9	4	27	4
%	17	54	29	43	51	6	14	60	26	12	77	11

Психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації знаходиться на середньому рівні у більшості протестованих кіберспортсменів [5]:

- 57 % мають занижену самооцінку, уникають труднощів та бояться невдач, що і впливає на вищезазначені дані про прояв депресивного стану.
- 86 % агресивні, нестримані, мають труднощі у стосунках з людьми.
- 88 % не можуть відстоювати власні стереотипи та змінювати власну точку зору. Їм протипоказані зміни в будь-якій сфері життя.

Після проведення опитування за методикою діагностики "Емоційного інтелекту" (Н. Холл) [5; 40] ми з'ясували, що:

- самомотивація (91%) та рівень управління емоціями (77%) у більшості кіберспортсменів є нижче середнього, що на нашу думку прямо залежить від присутнього стану депресії і негативно впливатиме на результативність у кіберспортивних дисциплінах.

- показники емоційної обізнаності, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей у переважній більшості кіберспортсменів (<70%) є низькою.

Результати проведеного анкетування щодо особливостей організації кіберспортивної діяльності [4] представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Особливості організації ігрової діяльності кіберспортсменів, n = 35

Показник	Результати опитування
Стресові ситуації під час гри	58% - спостерігається
Тип ігрової платформи	93% - використовують ПК, 2% - використовують ігрову консоль/приставку, 5% - мобільний телефон
Спеціально облаштоване робоче місце	73 % - мають спеціально облаштоване робоче місце, 58% - мають спеціальне крісло для роботи за ПК
Кількість годин на день за грою	61% - більше 6 годин на добу з яких: (24% - 6-8 годин, 27% - 8-10 годин, 10% - 10 і більше годин)
Робоча поза під час гри	46% - розуміють, яка робоча поза користувача є ергономічно-оптимальною 19% - контролюють робочу позу під час гри
Відповідність персонального комп'ютера (ПК) до санітарних норм (СН)	5% - ПК не відповідають СН 27% - не знають СН
Бажання розширити знання, щодо безпечної кіберспортивної діяльності	36% - бажають, 46% - можливо, 18% - не замислювались.

Аналіз результатів, щодо дотримання кіберспортсменами засад здорового способу життя та, як наслідок, з'ясування чи є відхилення у стані їхнього здоров'я, представлений в таблиці 3 [4].

Таблиця 3

Спосіб та якість життя, рухова активність й показники здоров'я кіберспортсменів, n = 35

Показник	Виявлені відхилення у стані здоров'я
Обсяг рухової активності (РА)	60% - недостатня РА
Маса тіла (МТ)	35% - недостатня МТ, 35 % - надлишкова МТ, 30% - нормальна МТ
Опорно-руховий апарат (ОРА)	25 % - наявність остеопенії 3% - присутні болі в променево-зап'ястковому суглобі (тунельний синдром) 35% - наявність порушення постави 71 % - наявність болю у спині (дорсалгія)
Зір	33% - погіршення гостроти зору 70 % - астенопія 40 % - сухість очей
Сон	63 % - порушення сну 71% - засинання після опівночі 42% - наявність сонливості протягом дня 12% - вживання пігулок для покращення сну
Серцево-судинна система (ССС)	6 % - наявність болю в області серця 40% - явно виражений ризик розвитку СС захворювання 3 % - максимальний ризик розвитку СС захворювання
Якість життя (задоволеність життям, емоційне вигорання, втрата мотивації до гри, інтерес до життя)	6,8 % - задоволені своїм життям сьогодні, 60 % - майже не задоволені, 20 % – не задоволені життям 70 % - мають нижче середнього інтересу до життя 60 % - мають високу самооцінку 40% - низький рівень психічного здоров'я, 60% - середній
Депресія, тривога, стрес, самотність та інші негативні емоції (наявність)	Дратівливість – 64 % Тривожність – 43 % Стрес – 89% мають

В результаті нашого дослідження та аналізу наукових робіт вчених даної області, які зазначають, що кіберспортсмен досягає високих результатів не лише за умов дотримання спортивної підготовки, а і високого рівня здоров'я, ми дійшли висновку щодо необхідності створення загальної моделі організаційно-методичного забезпечення ОРПА кіберспортсменів (рис.1).]

Дана модель є універсальною і може бути використана, як тренерами з кіберспорту, так і фітнес-тренерами для роботи з кіберспортсменами під час побудови тренувального процесу, включаючи: початкову підготовку, базову підготовку, підготовку до вищих досягнень, максимальну реалізацію індивідуальних можливостей, збереження високої спортивної майстерності.

Для досягнення поставленої мети та завдань, особливою умовою є врахування чинників ефективності ОРПА (особливості контингенту, підбір тренування, чинники здорового способу життя) та основних підходів (системний та особистісно-орієнтовний).

Модель включає чотири блоки:

- організаційний, що передбачає оцінку матеріально-технічних умов кіберспортсмена, оцінку можливостей кадрового забезпечення ОРПА, оцінку можливостей впровадження оздоровчо-рекреаційних програм для гравців у кіберспорт;
- діагностичний, що передбачає визначення оцінки фізичного та психоемоційного станів кіберспортсмена;
- програмно-методичний, що містить програму занять руховою активністю відповідно до потреб кіберспортсмена (табл. 4)
- контрольний, що включає оцінку змін у показниках фізичного та психоемоційного станів кіберспортсмена з внесенням коректив у програму занять за необхідності.

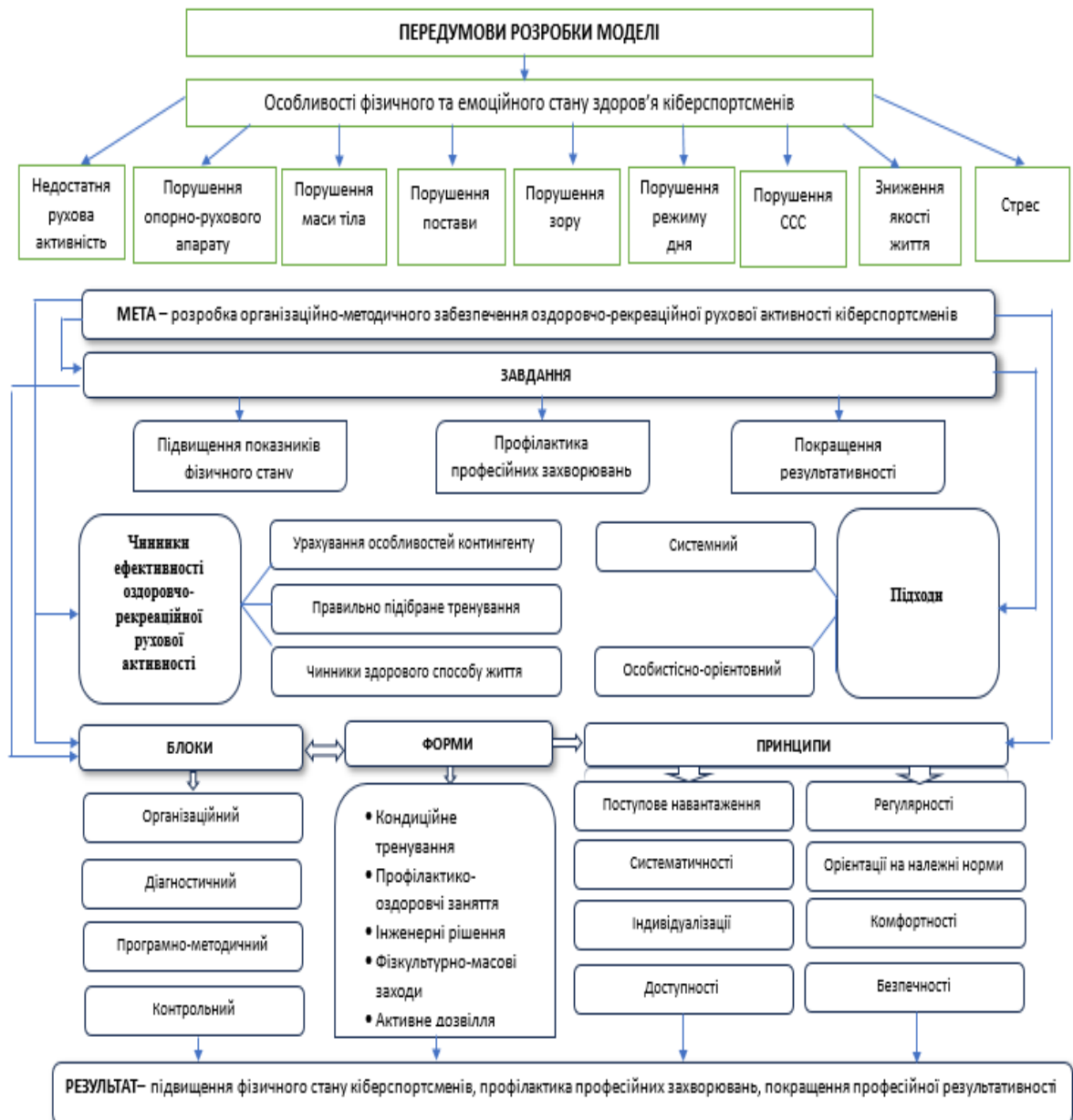


Рис. 1. Модель організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів

До основних засобів усунення дефіциту м'язової діяльності відносять фізичні вправи, що є одним із головних засобів ОРПА. Форми організації забезпечення ОРПА, відповідно до професійних захворювань кіберспортсменів представлені в таблиці 4.

Таблиця 4

ОРПА, як складова профілактики захворювань кіберспортсменів

Показник стану здоров'я	Підходи до організації забезпечення ОРПА
Рухова активність (РА) - Недостатня РА	- Активне дозвілля - Кондиційне тренування
Маса тіла (МТ) - Недостатня МТ - Надлишкова МТ	- Підтримуюча шина на зап'ясток - Інженерні рішення - Правила постави та положення рук
Опорно-руховий апарат (ОРА) - Тунельний синдром (синдром зап'ясткового каналу) - Дорсалгія (біль у спині)	- Перерви в роботі - Розвиток сили м'язів спини (розгиначів хребта) - Розвиток сили м'язів спини (розгиначів хребта) - Розвиток сідничних м'язів - Розвиток м'язів черевного преса
- Порушення постави	- Гімнастика для очей - Пофілактико-оздоровчі заняття
Зір - Погіршення гостроти зору	- Активне дозвілля - Кондиційне тренування - Пофілактико-оздоровчі заняття
Серцево-судинна система (ССС) - Патологічні зміни діяльності ССС	
Сон - Порушення сну	
Якість життя (задоволеність життям, емоційне вигорання, втрата мотивації до гри, інтерес до життя)	
Депресія, тривога, стрес, самотність та інші негативні емоції (наявність)	

Задля досягнення поставленої мети і завдань ми пропонуємо дотримуватись наступних принципів тренування (рис.1):

- Поступового навантаження
- Систематичності
- Індивідуалізації
- Доступності
- Регулярності
- Орієнтації на належні норми
- Комфортності

Для практичної реалізації зазначеної моделі організаційно-методичного забезпечення ОРПА кіберспортсменів (рис.1) нами були запропоновані програми тренувань з використанням засобів ОРПА кіберспортсменів, в основу яких були покладені: засоби силового фітнесу, ментального фітнесу, функціонального тренінгу, аквафітнесу, дихальні практики, гімнастика для очей (табл.5).

Таблиця 5

Програми тренувань

Програма тренувань	Вправи, застосовані в програмі тренувань
Для підвищення фізичного стану	Силові вправи на спеціальних тренажерах (для грудних м'язів, м'язів плечей, м'язів рук, м'язів спини, м'язів черевного преса, м'язів ніг та сідниць)
	Вправи на основі засобів аквафітнесу
	Кардіотренування
	Функціональний тренінг
Для покращення емоційного стану	Дихальні вправи
	Ментальний фітнес (Пілатес)
Для профілактики порушення гостроти зору	Гімнастика для очей
Для зняття больового синдрому в тілі	Вправи спрямовані на зміну тонуру різних груп м'язів (функціональний тренінг)
Для запобігання порушень постави	Суглобові вправи

	Ментальний фітнес (Пілатес)
	Вправи на основі засобів аквафітнесу

З метою профілактики зниження рухової активності також можна використовувати апаратно-програмні додатки контролю здоров'я і рухової активності та для профілактики захворювань органів зору – програми здоров'я для роботи за комп'ютером [1; 4].

Важливе значення має визначення оптимального обсягу рухової активності, при якому досягається найкращий функціональний стан організму, високий рівень працездатності. Ефект відновлення спостерігається тільки при оптимальних навантаженнях, що відповідають рівню фізичної підготовленості індивіда [1; 9]. Заняття ОРПА належить проводити систематично та регулярно в перервах між іграми, навчанням/роботою або відразу після їхнього закінчення.

Систематичне тренування за зазначеними програмами, дотримання режиму дня, збалансованого способу харчування та, у разі необхідності, використання апаратно-програмних додатків контролю здоров'я і рухової активності [4] допоможуть підвищити рівень фізичного стану кіберспортсменів, покращити їхній психоемоційний стан, знизити рівень професійних захворювань та покращити результативність у грі.

Висновки. Отримані результати теоретичного аналізу фахової літератури дозволяють зробити висновки про переваги регулярної рухової активності не лише для фізичного здоров'я, але й для когнітивного та психічного благополуччя гравців у кіберспорт. В результаті нашого дослідження ми з'ясували, що кіберспортсмени мають показники якості життя (40%), психоемоційні показники (>50%) та показники рухової активності й загального стану здоров'я (близько 60%) на рівні нижче середнього і, як наслідок, низький рівень фізичного стану. А аналіз особливостей організації ігрової діяльності кіберспортсменів показав, що майже 100 % респондентів потребують підвищення рівня знань щодо безпечної кіберспортивної діяльності.

Розроблена нами модель організаційно-методичного забезпечення ОРПА кіберспортсменів та систематичне тренування за зазначеними програмами даної моделі, дозволять підвищити рівень фізичного стану кіберспортсменів, покращити їхній психоемоційний стан, знизити рівень професійних захворювань та покращити результативність у грі.

Перспективним напрямом подальших наукових досліджень є оцінка ефективності організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів.

Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Андрєєва О., Анохін Е., Бекар С., та ін. Кіберспорт: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2021. 616 с.
2. Бишевец Н., Герасименко С., Усиченко В., Бишевец Г., Ужвенко В., Бондарчук С. Вплив занять кіберспортом на здоров'я здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. 28(4). С. 210–215. doi: 10.32626/2309-8082.2023-28(4).210-216.
3. Бобренко С., Андрєєва О. Рівень задоволеності та якості життя гравців у кіберспорті. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. 1(1). С. 199–207. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.31>.
4. Бобренко С. М., Андрєєва О. В., Горенко З. А., Хрипко І. В. Вплив ігрової діяльності та рухової активності на стан здоров'я гравців у кіберспорт. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15. 9(182). С. 46-53. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).06).
5. Бобренко С., Хрипко І. Особливості психоемоційного стану кіберспортсменів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024. 29(3), С.137–144. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(3\).137-144](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).137-144).
6. Ганага О., Петровська Т. Вплив комп'ютерних ігор на стиль життя студентської молоді. *Sport Science Spectrum*. 2024. 1. С. 129–135. DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-20.
7. Пінчук В. М. Особливості підготовки кібератлетів до змагань. Матеріали IV Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії, 19 квітня 2021 року. Київ. 2021. С. 158-159.
8. Романюк І. Якість життя, як соціально-економічна категорія та об'єкт статистичного дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2014. С. 91-97.
9. Сіренко Р. Р., Левкін Л. В. Організація занять оздоровчої спрямованості зі студентами (на основі шейпінгу та аквааеробіки): навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 178 с.
10. Сітнікова Н. П. Підходи до визначення якості життя для визначення якості життя для використанні у процесі стратегічного планування соціально-економічного розвитку. *Агросвіт*. 2012. №17. С. 49-53.
11. Сердюк Л. З. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Київ : НАПН України, 2018. 192 с.
12. Шинкарук О. Модель ігрової підготовленості гравців у кіберспорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2022. №2. С.158-168.
13. Brunborg GS, Mentzoni RA, Melkevik OR, Torsheim T, Samdal O, Hetland J, et al Gaming addiction, gaming engagement, and psychological health complaints among Norwegian adolescents *Media Psychol*. 2013;16:115–28.
14. Brunborg GS, Mentzoni RA, Frøyland LR. Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *J Behav Addict*. 2014;3:27–32; <http://surl.li/mzqbce> (дата звернення 07.06.2024).
15. Chappell D, Eatough V, Davies MN, Griffiths M. EverQuest-It's just a computer game right? An interpretative phenomenological analysis of online gaming addiction *Int J Ment Health Addict*. 2006;4:205–16.
16. Eventbrite E Sport Study. 2015Last accessed on 2020 Jun 14 Available

from: <https://www.impulsegamer.com/eventbrite-esports-study-reveals-the-impact-of-live-events-on-gamer-play-and-spending-behaviour/>.

17. Greitemeyer T. Everyday sadism predicts violent video game preferences *Pers Individ Dif.* 2015;75:19–23.
18. Hunter S. Digital Natives: The Rise of Esport. [Електронний ресурс] // Режим доступу до ресурсу: <http://surl.li/icyilh> (дата звернення: 18.08.2024).
19. Jean-Philippe Chaput, Trine Visby, Signe Nyby, Lars Klingenberg, Nikolaj Gregersen T, Angelo Tremblay, Arne Astrup, Sjödin Anders. (2011). Video game playing increases food intake in adolescents: a randomized crossover study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 93(6), 1196–1203. doi: 10.3945/ajcn.110.008680.
20. Kari T. Do E-Athletes Move?: A Study on Training and Physical Exercise in Elite E-Sports. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*. 2016. No 8. P. 53–66.
21. Ketelhut, S., Martin-Niedecken, A. L., Zimmermann, P., Nigg, C. R. (2021). Physical Activity and Health Promotion in Esports and Gaming-Discussing Unique Opportunities for an Unprecedented Cultural Phenomenon. *Front. Sports Act. Living*, 3, 693700. doi: 10.3389/fspor.2021.693700.
22. Polero P., Rebollo-Seco C., Adsuar J., Pérez-Gómez J., Rojo-Ramos J., Manzano-Redondo F., Garcia-Gordillo M. Physical Activity Recommendations during COVID-19: Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. No 18. 65 p.
23. Sarda E, Bègue L, Bry C, Gentile D. Internet gaming disorder and well-being: A scale validation *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2016;19:674–9.
24. Sotos-Martínez VJ, Tortosa-Martínez J, Baena-Morales S, Ferriz-Valero A. It's game time: Improving basic psychological needs and promoting positive behaviours through gamification in physical education. *European Physical Education Review*, 2023;0(0). <https://doi.org/10.1177/1356336X231217404>.
25. <https://ua.tribuna.com/blogs/telemartua/2907006/> (дата звернення 08.12.2024)

References

1. Andriieva O., Anokhin E., Bekar S., ta in. (2021) *Kybersport [Cybersport]: monohrafiya*. Kyiv: Olimp.l-ra. 616 p. [in Ukrainian].
2. Byshevets N., Herasymenko S., Usychenko V., Byshevets H., Uzhvenko V., Bondarchuk S. (2023) Vplyv zanyat' kibersportom na zdorov'ya zdobuvachiv vyshchoyi osvity. [The influence of e-sports on the health of students of higher education]. *Fizyczne vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*. 28(4). 210–215. doi: 10.32626/2309-8082.2023-28(4). PP. 210-216. [in Ukrainian].
3. Bobrenko S., Andriieva O. (2024) Riven' zadovolnosti ta yakosti zhyttya hravtsiv u kibersporti. [Level of satisfaction and quality of life of players in eSports]. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 1(1). PP. 199–207. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.31>. [in Ukrainian].
4. Bobrenko S. M., Andriyeva O. V., Horenko Z. A., Khrypko I. V. (2024) Vplyv irovoyi diyal'nosti ta rukhovoyi aktyvnosti na stan zdorov'ya hravtsiv u kibersport. [The influence of game activity and motor activity on the state of health of eSports players]. *Naukovy chasopys Ukrayins'koho derzhavnogo universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15*. 9(182). S. 46–53. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).06). [in Ukrainian].
5. Bobrenko S., Khrypko I. (2024). Osoblyvosti psykhoemotsiynoho stanu kibersport-smeniv. [Peculiarities of the psycho-emotional state of e-sportsmen]. *Visnyk Kam'yanets'-Podil's'koho natsional'nogo universytetu imeni Ivana Ohiyenka. Fizyczne vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*. 29(3), S.137–144. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(3\).137-144](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(3).137-144). [in Ukrainian].
6. Hanaha O., Petrovs'ka T. (2024) Vplyv komp'yuternykh ihor na styl' zhyttya students'koyi molodi. [The influence of computer games on the lifestyle of student youth.]. *Sport Science Spectrum*. 1. P. 129–135. DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-20. [in Ukrainian].
7. Pinchuk V. M. (2021) Osoblyvosti pidhotovky kiberatletiv do zmahan'. [Peculiarities of preparing cyberathletes for competitions]. *Materialy IV Vseukrayins'koyi elektronnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu Innovatsiyni ta informatsiyni tekhnolohiyi u fizychniy kul'turi, sporti, fizychniy terapiyi ta erhoterapiyi, 19 kvitnya 2021 roku*. Kyiv. P. 158–159. [in Ukrainian].
8. Romanyuk I. (2014) Yakist' zhyttya, yak sotsial'no-ekonomichna katehoriya ta ob'yekt statystychnoho doslidzhennya. [Quality of life as a socio-economic category and object of statistical research]. *Visnyk Kyivskoho natsional'nogo universytetu imeni Tarasa Shevchenka*. S. 91–97. [in Ukrainian].
9. Sirenko R. R., Levkin L. V. (2015). Orhanizatsiya zanyat' ozdorovchoyi spryamovanosti zi studentamy (na osnovi sheypinhu ta akvaerobiky) [Organization of health-oriented classes with students (based on shaping and aqua aerobics)]: navch. posib. L'viv : LNU imeni Ivana Franka. 178 s. [in Ukrainian].
10. Sitnikova N. P. 2012. Pidkhody do vyznachennya yakosti zhyttya dlya vyznachennya yakosti zhyttya dlya vykorystanni u protsesi stratehichnogo planuvannya sotsial'no-ekonomichnogo rozvytku. [Approaches to determining quality of life for determining quality of life for use in the process of strategic planning of socio-economic development.]. *Ahrosvit*. №17. S. 49–53. [in Ukrainian].
11. Serdyuk L. Z. ta in. 2018. Psykholohichni tekhnolohiyi samodeterminatsiyi rozvytku osobystosti: monohrafiya. [Psychological technologies of self-determination of personality development]. Kyiv : NAPN Ukrayiny. 192 s. [in Ukrainian].
12. Shynkaruk O. 2022. Model' irovoyi pidhotovlenosti hravtsiv u kibersporti. [A model of game preparation of players in eSports.]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprova*. №2. S.158–168. [in Ukrainian].
13. Brunborg GS, Mentzoni RA, Melkevik OR, Torsheim T, Samdal O, Hetland J, et al Gaming addiction, gaming engagement, and psychological health complaints among Norwegian adolescents *Media Psychol*. 2013;16:115–28.

14. Brunborg GS, Mentzoni RA, Frøyland LR. Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *J Behav Addict.* 2014;3:27–32; <http://surl.li/mzqbce>.
15. Chappell D, Eatough V, Davies MN, Griffiths M. EverQuest-It's just a computer game right? An interpretative phenomenological analysis of online gaming addiction *Int J Ment Health Addict.* 2006;4:205–16.
16. Eventbrite E Sport Study. 2015 Last accessed on 2020 Jun 14 Available from: <https://www.impulsegamer.com/eventbrite-esports-study-reveals-the-impact-of-live-events-on-gamer-play-and-pendingbehaviour/>.
17. Greitemeyer T. Everyday sadism predicts violent video game preferences *Pers Individ Dif.* 2015;75:19–23.
18. Hunter S. Digital Natives: The Rise of Esport. // <http://surl.li/icyilh>.
19. Jean-Philippe Chaput, Trine Visby, Signe Nyby, Lars Klingenberg, Nikolaj Gregersen T, Angelo Tremblay, Arne Astrup, Sjödin Anders. (2011). Video game playing increases food intake in adolescents: a randomized crossover study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 93(6), 1196-1203. doi: 10.3945/ajcn.110.008680.
20. Kari T. Do EAthletes Move?: A Study on Training and Physical Exercise in Elite E-Sports. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations.* 2016. No 8. P. 53-66.
21. Ketelhut, S., Martin-Niedecken, A. L., Zimmermann, P., Nigg, C. R. (2021). Physical Activity and Health Promotion in Esports and Gaming-Discussing Unique Opportunities for an Unprecedented Cultural Phenomenon. *Front. Sports Act. Living*, 3, 693700. doi: 10.3389/fspor.2021.693700.
22. Polero P., Rebollo-Seco C., Adsuar J., Pérez-Gómez J., Rojo-Ramos J., Manzano-Redondo F., Garcia-Gordillo M. Physical Activity Recommendations during COVID-19: Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2021. No 18. 65 p.
23. Sarda E, Bègue L, Bry C, Gentile D. Internet gaming disorder and well-being: A scale validation *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2016;19:674–9.
24. Sotos-Martínez VJ, Tortosa-Martínez J, Baena-Morales S, Ferriz-Valero A. It's game time: Improving basic psychological needs and promoting positive behaviours through gamification in physical education. *European Physical Education Review*, 2023;0(0). <https://doi.org/10.1177/1356336X231217404>.
25. <https://ua.tribuna.com/blogs/telemartua/2907006/>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).10)
УДК 378: 351

Богуславський В.В.,
кандидат юридичних наук, доцент,
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
orcid.org/0000-0003-2688-4505

Бачинська Н.В.В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, професор кафедри спеціальної фізичної підготовки
orcid.org/0000-0002-0448-9187

Петрушин Д.В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
orcid.org/0000-0001-9207-0804

Дніпровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ МАЙБУТНЬОГО СПІВРОБІТНИКА СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ: НАУКОВЕ ОСМИСЛЕННЯ

Стаття присвячена науковому осмисленню психолого-педагогічних характеристик майбутніх співробітників сектору безпеки та оборони, які працюватимуть в екстремальних умовах; визначенню ключових компетенцій, особистісних якостей та навчальних потреб, які забезпечать ефективну діяльність у стресових ситуаціях. Як відомо, психолого-педагогічні характеристики майбутніх співробітників сектору безпеки та оборони відіграють ключову роль у формуванні їхньої ефективності, адже саме від психоемоційного стану, здатності до швидкого прийняття рішень тощо залежить успішність виконання їхніх обов'язків. У роботі викладено фактори, що вказують на необхідність у всебічному дослідженні психолого-педагогічних характеристик, що забезпечать професійну ефективність співробітників сектору безпеки та оборони в екстремальних умовах. Наукове осмислення психолого-педагогічних характеристик майбутнього співробітника сектору безпеки та оборони дає зрозуміти, які якості та навички є критично важливими для ефективного виконання його обов'язків. Високий рівень стресостійкості, аналітичних здібностей, комунікабельності та інших характеристик сприяє успішній діяльності в цій важливій сфері, забезпечуючи не тільки ефективність роботи, але й безпеку суспільства в цілому. Дослідження підтвердило, що психолого-педагогічні характеристики, такі як стресостійкість, емоційний інтелект, комунікативні навички та здатність до адаптації, є критично важливими для ефективної діяльності співробітників сектору безпеки та оборони. Ці якості сприяють не лише виконанню професійних обов'язків, але й формуванню довіри в суспільстві.

Ключові слова: сектор безпеки та оборони, майбутні співробітники, екстремальні умови, психологічні характеристики, педагогічні характеристики.