УДК 004.946:794.088.2:378.011.3-057.87
https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-3-3

АМБІВАЛЕНТНІСТЬ ВПЛИВУ КІБЕРСПОРТУ НА СТУДЕНТСЬКУ МОЛОДЬ

Пальчук Марія,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна;
https://orcid.org/0000-0003-2774-1960;
e-mail: mpalchuk@uni-sport.edu.ua

Хрипко Інна,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна;
https://orcid.org/0000-0001-9969-5954;
e-mail: ikhrypko@uni-sport.edu.ua

Михайлова Мар'яна,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна;
https://orcid.org/0009-0008-3781-8849;
e-mail: mmykhailova@uni-sport.edu.ua

Анотація. ***Актуальність.*** У сучасних умовах цифровізації суспільства кіберспорт дедалі активніше входить у студентське середовище, виступаючи як формою дозвілля, так і соціокультурним феноменом. Його швидке поширення серед молоді зумовлює необхідність наукового аналізу амбівалентного характеру впливу: з одного боку, як чинника розвитку когнітивних, соціальних і комунікативних навичок, а з іншого – як джерела низки ризиків для фізичного та психоемоційного здоров'я студентів. ***Мета дослідження*** – виявити позитивні та негативні аспекти кіберспортивної діяльності серед здобувачів вищої освіти. ***Матеріал та методи дослідження.*** Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової літератури, ресурсів мережі Інтернет. ***Результати дослідження.*** Встановлено, що кіберспорт виступає багатогранним явищем, яке має як конструктивний, так і деструктивний потенціал. З одного боку, він сприяє розвитку когнітивних функцій, уваги, стратегічного мислення та креативності,

підвищує мотивацію до навчання і професійного зростання, формує комунікативні навички, сприяє інклюзії та створює нові можливості для соціалізації студентської молоді. З іншого боку, кіберспорт асоціюється з ризиками для здоров'я: порушенням опорно-рухового апарату, погіршенням зору, ожирінням, проблемами зі сном, незбалансованим харчуванням, а також із загрозами психоемоційного характеру – зростанням рівня стресу, тривожності, соціальною ізоляцією й розвитком ігрової залежності. Порівняння досліджень українських і зарубіжних науковців підтвердило узгодженість встановлених закономірностей. Особливістю студентської молоді є відсутність структурованого медико-психологічного супроводу, тому негативні ефекти проявляються гостріше, ніж у професійному кіберспорті. У цьому контексті актуалізується необхідність освітніх і профілактичних програм, спрямованих на поєднання віртуальної активності з фізичною, формування навичок тайм-менеджменту та психологічної стійкості. ***Висновки.*** Кіберспорт поєднує можливості для розвитку студентської молоді з ризиками для її фізичного та психічного здоров'я. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку моделей безпечної інтеграції кіберспорту в освітнє середовище, запровадження програм профілактики ігрової залежності, а також на пошук оптимальних форм гармонізації цифрової та рухової активності студентської молоді.

Ключові слова: студенти, кіберспорт, фізичний стан, здоров'я, дозвілля.

AMBIVALENCE OF THE IMPACT OF E-SPORTS ON STUDENT YOUTH

Palchuk Mariia, Khrypko Inna, Mykhailova Mariana

Abstract. ***Topicality.*** In the context of contemporary digitalization, esports is increasingly entering the student environment, functioning both as a form of leisure and as a sociocultural phenomenon. Its rapid spread among young people necessitates a scientific analysis of its dual impact: on the one hand, as a factor in the development of cognitive, social, and communicative skills, and on the other hand, as a source of numerous risks to students' physical and psycho-emotional health. ***Purpose of the study –*** to identify the positive and negative aspects of esports activity among higher education students. **Materials and methods of research.** Theoretical analysis and generalization of data from specialized scientific literature and Internet resources were applied. ***Results.*** Esports has been found to be a multifaceted phenomenon with both constructive and destructive potential. On the one hand, it contributes to the development of cognitive functions, attention, strategic thinking, and creativity, enhances motivation for learning and professional growth, develops communication skills, promotes inclusivity, and creates new opportunities for the socialization of

student youth. On the other hand, esports is associated with health risks, including musculoskeletal disorders, vision problems, obesity, sleep disturbances, unbalanced nutrition, and psycho-emotional threats such as increased stress and anxiety, social isolation, and the development of gaming addiction. A comparison of Ukrainian and international research has confirmed the consistency of the established patterns. A distinctive feature of the student population is the lack of structured medical and psychological support, which makes the negative effects more pronounced than in professional esports. In this context, the need for educational and preventive programs aimed at combining virtual activity with physical exercise, developing time management skills, and fostering psychological resilience is emphasized. ***Conclusions.*** Esports combines opportunities for the development of student youth with risks to their physical and mental health. Further research should focus on developing models for the safe integration of esports into the educational environment, introducing programs for the prevention of gaming addiction, and identifying optimal forms of harmonizing digital and physical activity among students.

Keywords: students, esports, physical condition, health, leisure.

Постановка проблеми. У сучасних умовах цифровізації всі сфери життєдіяльності суспільства зазнають істотних змін, зокрема трансформації піддається соціокультурний простір студентської молоді. Однією з провідних форм дозвілля та професійної діяльності є кіберспорт, який нині розглядається не лише як розвага, а й як окремий вид активності: спортивної та інтелектуальної (Імас, Є., Петровська, Т., & Ганага, О., 2021). Популярність кіберспорту серед студентів зумовлює необхідність комплексного аналізу позитивних і негативних аспектів впливу на розвиток особистості, фізичне та психічне здоров'я, соціальну інтеграцію молоді.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Ю. Юхно, Н. Бишевець, Н. Гончарова, О., & Плєшакова (2023) довели, що кіберспорт користується значною популярністю серед студентської молоді, є не лише формою їхньої дозвіллєвої діяльності, а й соціально значущим феноменом.

Сучасні дослідження засвідчують, що кіберспорт відіграє важливу роль у формуванні когнітивних, комунікативних і соціальних навичок студентської молоді. Зокрема, він сприяє розвитку уваги, здатності до концентрації, аналітичного мислення, стресостійкості, швидкої реакції та командної взаємодії (Ганага, 2023). Згадані характеристики мають значення не лише у віртуальному середовищі, а й у реальному житті, формуючи основу для ефективної комунікації та професійної діяльності.

З точки зору освітньої інтеграції, кіберспорт виступає ефективним педагогічним інструментом. Дослідження О. Марченко зі співавторами

(Marchenko, O. Yu., et al., 2025) підтвердило, що поєднання кіберспорту з традиційними видами рухової активності може коригувати самооцінку фізичної підготовленості студентів, формуючи адекватне ставлення до власних фізичних можливостей, сприяє формуванню мотивації до рухової активності, що зменшує ризики гіподинамії.

Використання кіберспортивних ігор дає змогу студентам раціонально використовувати вільний час, задовольняти культурні запити та сприяти всебічному розвитку особистості навіть в умовах дистанційного навчання (Кисельов, & Балашов, 2023).

Варто також відзначити, що кіберспорт відкриває можливості для професійної самореалізації у сферах, пов'язаних із цифровими технологіями – від графічного дизайну та сторітелінгу до маркетингу та менеджменту (Ганага, 2023). Це розширює горизонти професійної діяльності студентів і забезпечує міждисциплінарні зв'язки між освітніми практиками та кіберспортивною діяльністю.

Попри очевидні переваги, у численних дослідження відмічено негативні наслідки надмірного захоплення кіберспортом. Насамперед ідеться про ризики для фізичного здоров'я: тривале перебування в статичній позі за комп'ютером, порушення ергономіки робочого місця, постійна взаємодія з монітором і дефіцит рухової активності зумовлюють розвиток порушень опорно-рухового апарату, погіршення зору, ожиріння та головні болі (Бишевець та співавт., 2023).

Надмірне захоплення іграми призводять до ожиріння, серцево-судинних розладів, хронічних захворювань, а також негативно позначаються на когнітивному розвитку. Кіберспортсмени значно рідше займаються традиційними видами рухової активності, що знижує загальний рівень фізичного здоров'я (Choi, Hums, & Bum, 2018).

Злежність від ігор і соціальних мереж може провокувати тривожність, депресивні стани, низьку самооцінку та соціальну ізоляцію (Імас, 2020). Зростання кількості студентів, які щоденно проводять за комп'ютером понад 6 годин, підвищує ризик обмеження реальних соціальних контактів (Шинкарук та співавт., 2022).

Негативним чинником є також дестабілізація режиму дня, що включає порушення сну та харчування, що, своєю чергою, призводить до зниження якості життя студентів (Ганага, 2023).

Мета дослідження – виявити позитивні та негативні аспекти кіберспортивної діяльності серед здобувачів вищої освіти.

Матеріал та методи дослідження. теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної наукової літератури, ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що кіберспорт має амбівалентний характер у впливі на студентську молодь. Його потенціал як інструменту розвитку когнітивних і соціальних навичок не викликає сумнівів.

Кіберспорт у студентському середовищі є складним соціокультурним феноменом, який поєднує як позитивні, так і негативні впливи на розвиток особистості та спосіб життя молоді. Дослідження свідчать, що його зростаюча популярність серед студентів закладів вищої освіти відображає загальні тенденції цифровізації суспільства, трансформацію дозвіллєвої культури та розширення можливостей для самореалізації (Бишевець, Яковенко, & Юхно, 2022; Імас, Петровська, & Ганага, 2021). В Україні близько 41,7 % студентів цікавляться кіберспортом, причому хлопці демонструють більший інтерес, ніж дівчата, тоді як останні частіше вказують на відсутність геймерів серед найближчого оточення (Юхно, Бишевець, Гончарова, & Плєшакова, 2023). Подібні тенденції зафіксовані й за кордоном: норвезьке опитування серед понад 70 тисяч підлітків показало, що кіберспортом активно займається близько 5 % молоді 16–18 років, причому серед хлопців цей показник становить 8,8 %, а серед дівчат лише 0,7 % (Bakken, 2021).

Позитивний вплив кіберспорту на студентську молодь проявляється в кількох аспектах. Насамперед йдеться про когнітивний розвиток: ігрова діяльність вимагає концентрації уваги, аналітичного мислення, швидкої реакції, стратегічного планування та стресостійкості (Ганага, 2023; Choi, Hums, & Bum, 2018). Багато досліджень підтверджують, що геймери краще аналізують великі обсяги інформації в умовах обмеженого часу, демонструють вищий рівень когнітивної гнучкості й навіть креативності. В освітньому вимірі кіберспорт можна розглядати як інноваційний педагогічний інструмент: інтеграція ігрових практик у навчальний процес сприяє корекції самооцінки фізичної підготовленості студентів і формуванню адекватного ставлення до власних можливостей (Марченко, та ін., 2025). Особливо цінним є те, що кіберспорт може підвищувати мотивацію до рухової активності через зв’язок між фізичними якостями й успіхом у віртуальному середовищі.

Соціальний потенціал кіберспорту полягає в його здатності забезпечувати інтеграцію студентів у спільноти. В умовах дистанційного навчання він став ефективною формою організації дозвілля, здатний задовольнити культурні потреби молоді та сприяє раціональному використанню вільного часу (Кисельов, & Балашов, 2023). Водночас міжнародний досвід демонструє, що кіберспорт поступово стає засобом інклюзивної взаємодії, відкриваючи можливості для участі студентів з інвалідністю чи особливими освітніми потребами (Ганага, 2023). Крім того, розвиток індустрії створює нові шляхи професійної

самореалізації – від кіберспортсмена чи стрімера до тренера, аналітика або організатора кіберспортивних заходів.

Разом із тим дослідження науковців вказують на значні ризики, що супроводжують кіберспорт. Найбільш поширеними проблемами є порушення опорно-рухового апарату, головні болі, погіршення зору, ожиріння, викликані тривалим сидінням за комп'ютером, статичною позою та надмірним навантаженням на зір (Бишевець та співавт., 2023). Подібні результати отримані й у закордонних дослідженнях: у Німеччині встановлено, що кіберспортсмени частіше споживають енергетичні напої та нездорову їжу, а їхній раціон відзначається нестачею білків і клітковини (Reitmann, et al., 2023). Порушення харчування поєднується із проблемами сну: більшість геймерів визнає, що гра перед сном негативно впливає на якість відпочинку (Stubbendorff, et al., 2022).

Одним із найбільш поширених наслідків надмірного захоплення кіберспортом серед студентів є погіршення успішності. Університетські дослідження в США та Європі засвідчили, що значний час, витрачений на кіберспортивні ігри, прямо корелює зі зниженням академічних результатів. Це пояснюється тим, що тривалі нічні ігрові сесії призводять до хронічного недосипання, зменшення концентрації уваги на навчальних заняттях і пропусків занять (DiFrancisco-Donoghue, et al., 2019).

Ще однією загрозою є порушення режиму харчування. Студенти часто пропускають основні прийоми їжі через ігрові тренування або змагання, замінюючи повноцінне харчування енергетичними напоями чи швидкою їжею. Дослідження у Німеччині показало, що студенти-геймери значно частіше вживають солодкі напої та фастфуд, що підвищує ризики ожиріння та метаболічних порушень (Reitmann, et al., 2023).

Соціальний вимір також має свою проблематику. Для багатьох студентів кіберспорт стає замінником реального спілкування, що може призводити до соціальної ізоляції. Опитування, проведене в Норвегії виявило, що студенти-кіберспортсмени значно рідше беруть участь у культурних і спортивних заходах університетів, віддаючи перевагу онлайн-комунікації (Bakken, 2021).

Не менш важливим є вплив кіберспорту на психічне здоров'я студентів. Встановлено, що втрата відчуття часу під час гри та нездатність контролювати кількість ігрових сесій можуть провокувати підвищену тривожність, агресивність і навіть симптоми депресії. У контексті студентської молоді це проявляється у зниженні мотивації до навчання й уникання соціальних контактів (Choi, Hums, & Bum, 2018).

Особливу увагу дослідники звертають на проблему ігрової залежності серед студентів. На відміну від професійних спортсменів, які мають тренерів і чіткий розклад, студенти часто грають безконтрольно. Це може призводити до

формування залежної поведінки, коли кіберспорт стає основним способом отримання задоволення, а всі інші сфери життя (навчання, спілкування, відпочинок) відходять на другий план (Kuss, & Griffiths, 2017).

Психоемоційні загрози також є суттєвими. Надмірне захоплення іграми може призводити до тривожності, депресивних станів і низької самооцінки (Імас, 2020). Наявність кібербулінгу лише підсилює негативний ефект. Дослідження, проведене серед британських студентів показало, що інтенсивні кіберспортивні змагання викликають значний рівень стресу, сприяють розвитку вигорання та соціальної тривожності (Smith, et al., 2022). Паралельно формується ризик соціальної ізоляції: значна частина студентів проводить за комп'ютером понад 6 годин на день, що знижує інтенсивність реальних міжособистісних контактів і посилює самотність (Шинкарук та співавт., 2022).

Особливо небезпечним є феномен ігрової залежності. За даними C. Choi, M. Hums, C.-H., & Bum (2018), вона може спричиняти девіантну поведінку, психічні розлади та порушення соціальної адаптації. На думку М. Жернового, С. Баталова, Н. Братерської (2023), на початкових етапах захоплення кіберспортом порушений режим сну та харчування часто поєднується з підвищеним рівнем тривожності й зниженням якості життя.

Зазначене вище свідчить про необхідність дотримання ергономіки робочого місця, обов'язкових перерв, поєднання кіберспорту з традиційними видами рухової активності (не менше 150 хвилин на тиждень за стандартами ВООЗ), збалансованого харчування й нормалізації сну (WHO, 2021; Stubbendorff, et al., 2022). Для закладів освіти важливо розробляти комплексні програми підтримки студентів-кіберспортсменів, які б інтегрували тренування, фізичну активність, психологічний супровід і освітні кампанії щодо здорового способу життя.

Кіберспорт у студентському середовищі має величезний потенціал для розвитку особистості та соціальної інтеграції, однак потребує системного підходу до профілактики негативних наслідків. Лише за умов балансування між ігровою активністю й іншими аспектами здорового способу життя можна досягти того, щоб його переваги не нівелювалися ризиками для фізичного та психічного благополуччя молоді.

Дискусія. Отримані результати підтверджують амбівалентний характер впливу кіберспорту на студентську молодь. З одного боку, він постає як потужний ресурс когнітивного, соціального й освітнього розвитку, а з іншого — як чинник ризику для фізичного та психоемоційного здоров'я. Порівняння даних вітчизняних і зарубіжних досліджень свідчить, що подібні тенденції фіксуються у різних країнах, що дозволяє говорити про універсальність цього явища. Зокрема, норвезьке опитування (Bakken, 2021) показало гендерні відмінності у

поширенні кіберспорту серед молоді, а дослідження S. Reitmann зі співавторами (Reitmann, et al., 2023) виявило спільні для студентів різних країн проблеми харчування та низької фізичної активності. Це підкреслює необхідність розробки комплексних підходів до профілактики негативних наслідків занять кіберспортом.

Важливим є той факт, що студенти, на відміну від професійних кіберспортсменів, рідко мають належний медичний чи психологічний супровід. Тому негативні ефекти: від порушення режиму сну (Lee, D., Lee, J., Seo, & Park, 2021; Zhao, et al., 2024) до зростання рівня стресу й емоційного вигорання (Smith, et al., 2022) у студентському середовищі проявляються гостріше. На відміну від професійних кіберспортсменів, для яких ігрова діяльність є роботою, студенти поєднують її з навчанням, що часто призводить до погіршення академічних результатів (DiFrancisco-Donoghue, et al., 2019). Це вказує на необхідність інтеграції освітніх програм із профілактичними заходами, спрямованими на збереження здоров'я й академічної успішності.

З огляду на виявлені ризики, особливої актуальності набуває питання формування здорового стилю життя студентів-кіберспортсменів. Рекомендації ВООЗ (2021) щодо обов'язкової щотижневої фізичної активності в поєднанні з ергономічною організацією робочого місця, збалансованим харчуванням і нормалізацією сну мають стати основою університетських програм підтримки студентів-кіберспортсменів. Досвід організації студентських турнірів і дозвілля в умовах дистанційного навчання (Кисельов, & Балашов, 2023) демонструє, що кіберспорт може бути ефективним інструментом соціальної інтеграції та розвитку комунікативних навичок за умови системного педагогічного супроводу.

Таким чином, дискусія навколо кіберспорту в студентському середовищі має фокусуватися не на запереченні цього феномену, а на пошуку оптимального балансу між його перевагами та недоліками. Інтеграція профілактичних практик у навчальний процес, створення інклюзивних кіберспортивних спільнот і залучення молоді до поєднання віртуальної та фізичної активності дозволить мінімізувати ризики та зберегти позитивний потенціал цього явища.

Висновки. Кіберспорт у студентському середовищі є багатогранним явищем, що поєднує позитивні та негативні аспекти впливу. Його позитивний вплив виявляється у формуванні когнітивних і комунікативних навичок, підвищенні мотивації до рухової активності, розвитку соціальної інтеграції та професійних компетентностей. Негативні наслідки полягають у ризиках для фізичного здоров'я, психоемоційній нестабільності, соціальній ізоляції та зниженні якості життя.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові пошуки будуть орієнтовані на розробку моделей інтеграції кіберспорту в освітній процес, що враховують як його потужний мотиваційний потенціал, так і необхідність профілактики негативних наслідків. Зазначене дозволить максимально реалізувати освітній, виховний і культурний потенціал кіберспорту, зберігаючи при цьому здоров'я студентської молоді.

Автори заявляють, що не існує конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бишевець, Н., Герасименко, С., Усиченко, В., Бишевець, Г., Ужвенко, В., & Бондарчук, С. (2023). Вплив занять кіберспортом на здоров'я здобувачів вищої освіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 28(4), 210–215. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(4).210-216

2. Бишевець, Н., Яковенко, О., & Юхно, Ю. (2022). Особливості контингенту осіб, задіяного в кіберспортивній діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3(148), 30–34. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).07

3. Ганага, О. (2023). Особливості способу життя кіберспортсменів та спортсменів із різною залученістю до комп'ютерних ігор. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XVI Міжнародної конференції молодих вчених (Київ, 29 червня 2023 р.) (с. 44).* Київ. [Електронний ресурс].

4. Жерновий, М. О., Баталов, С. Д., & Братерська, Н. М. (2023). Кіберспорт у вищих навчальних закладах: розвиток та можливості. У *Комп'ютерні ігри та мультимедіа як інноваційний підхід до комунікації-2023*. Матеріали III Всеукраїнської науково-технічної конференції молодих вчених, аспірантів і студентів (с. 270). Одеса: Видавництво ОНТУ.

5. Імас, Є. (2020). Кіберспорт як соціально-спортивне явище в умовах сучасного розвитку інформаційного суспільства. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (4), 13–17. http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2020_4_4

6. Імас, Є., Петровська, Т., & Ганага, О. (2021). Кіберспорт в Україні як сучасний культурний феномен. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (1), 75–81. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.1.75-81

7. Кисельов, В., & Балашов, Д. (2023). Організація та проведення студентського дозвілля в умовах дистанційного навчання. *Освіта. Інноватика. Практика: науковий журнал*, 11(5), 26–30. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-004

8. Марченко, О. Ю., та ін. (2025). Кіберспорт як інноваційний чинник корекції самооцінки фізичної підготовленості та розвитку рухових якостей студентської молоді. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 21.

9. Шинкарук, О., Бишевець, Н., Сергієнко, К., Строганов, С., & Анохін, Е. (2022). Аналіз контингенту, що займається кіберспортом. *Теорія і методика фізичного виховання*, (1), 30–36. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.30-36

10. Юхно, Ю., Бишевець, Н., Гончарова, Н., & Плєшакова, О. (2023). Особливості популярності кіберспорту серед здобувачів вищої освіти залежно від статі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 1(159), 151–154.

11. Bakken, A. (2021). *Ungdata 2021. National results*. NOVA, OsloMet – Oslo Metropolitan University. Retrieved from https://www.ungdata.no

12. Choi, C., Hums, M., & Bum, C.-H. (2018). Impact of the Family Environment on Juvenile Mental Health: eSports Online Game Addiction and Delinquency. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2850. https://doi.org/10.3390/ijerph15122850

13. DiFrancisco-Donoghue, J., Balentine, J., Schmidt, G., & Zwibel, H. (2019). Managing the health of the eSport athlete: An integrated health management model. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 5(1), e000467. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000467

14. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. https://doi.org/10.3390/ijerph14030311

15. Lee, D., Lee, J., Seo, Y., & Park, M. (2021). Sleep patterns and mental health in esports athletes: A cross-cultural study. *Frontiers in Psychology*, 12, 667880. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33466788/

16. Reitmann, S., et al. (2023). Health behavior and nutrition of esports players in comparison to students: A cross-sectional study. *Journal of Health and Nutrition*, 28(3), 373. https://link.springer.com/article/10.1186/s41043-023-00373-7

17. Smith, M. J., et al. (2022). Stress, sleep quality and burnout among student esports athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 16(4), 313–328. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35455804/

18. Stubbendorff, A., et al. (2022). Health-related behaviors among esports players: A qualitative analysis. *International Journal of Esports*, 2(1). https://www.ijesports.org/article/88/html

19. WHO (2021). *Physical activity guidelines for health*. World Health Organization.

20. Zhao, Y., et al. (2024). Sleep and physical activity among professional esports players: Evidence from China. *Sleep Medicine*, 115, 45–53. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40078766/

REFERENCES

1. Byzhevets, N., Herasymenko, S., Usychenko, V., Byzhevets, H., Uzhvenko, V., & Bondarchuk, S. (2023). Vplyv zaniat kibersportom na zdorov'ia zdobuvachiv vyshchoï osvity [The impact of esports on the health of higher education students]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 28(4), 210–215. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(4).210-216

2. Byzhevets, N., Yakovenko, O., & Yukhno, Y. (2022). Osoblyvosti kontynhentu osib, zadianoho v kibersportyvnii diialnosti [Features of the contingent involved in esports activities]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 3(148), 30–34. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).07

3. Hanaha, O. (2023). Osoblyvosti sposobu zhyttia kibersportsmeniv ta sportsmeniv iz riznoiu zaluchenistiu do kompiuternykh ihor [Lifestyle features of esports players and athletes with varying involvement in computer games]. In *Molod ta olimpiiskyi rukh: Zbirnyk tez dopovidei XVI Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh (Kyiv, 29 chervnia 2023 r.)* (p. 44). Kyiv.

4. Zhernovyi, M. O., Batalov, S. D., & Braterska, N. M. (2023). Kibersport u vyshchykh navchalnykh zakladakh: rozvytok ta mozhlyvosti [Esports in higher education institutions: Development and opportunities]. In *Kompiuterni ihry ta multymedia yak innovatsiinyi pidkhid do komunikatsii-2023. Materialy III Vseukrainskoi naukovo-tekhnichnoi konferentsii molodykh vchenykh, aspirantiv i studentiv* (p. 270). Odesa: Vydavnytstvo ONTU.

5. Imas, Ye. (2020). Kibersport yak sotsialno-sportyvne yavyshche v umovakh suchasnoho rozvytku informatsiinoho suspilstva [Esports as a socio-sporting phenomenon in the conditions of modern information society]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, (4), 13–17. http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2020_4_4

6. Imas, Ye., Petrovska, T., & Hanaha, O. (2021). Kibersport v Ukraini yak suchasnyi kulturnyi fenomen [Esports in Ukraine as a modern cultural phenomenon]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, (1), 75–81. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.1.75-81

7. Kyselov, V., & Balashov, D. (2023). Orhanizatsiia ta provedennia studentskoho dozvillia v umovakh dystantsiinoho navchannia [Organization and implementation of student leisure in the context of distance learning]. *Osvita.*

Innovatyka. Praktyka: naukovyi zhurnal, 11(5), 26–30. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i5-004

8. Marchenko, O. Yu., et al. (2025). Kibersport yak innovatsiinyi chynnyk korektsii samootsinky fizychnoi pidhotovlenosti ta rozvytku rukhovykh yakostei studentskoi molodi [Esports as an innovative factor in correcting self-assessment of physical fitness and developing motor qualities of student youth]. *Pedahohichna Akademiia: naukovi zapysky*, 21.

9. Shynkaruk, O., Byzhevets, N., Serhiienko, K., Strohanov, S., & Anokhin, E. (2022). Analiz kontynhentu, shcho zaimaietsia kibersportom [Analysis of the contingent engaged in esports]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia*, (1), 30–36. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.30-36

10. Yukhno, Y., Byzhevets, N., Honcharova, N., & Plieshakova, O. (2023). Osoblyvosti populiarnosti kibersportu sered zdobuvachiv vyshchoi osvity zalezhno vid stati [Features of esports popularity among higher education students by gender]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 1(159), 151–154.

11. Bakken, A. (2021). *Ungdata 2021. National results*. NOVA, OsloMet – Oslo Metropolitan University. Retrieved from https://www.ungdata.no

12. Choi, C., Hums, M., & Bum, C.-H. (2018). Impact of the family environment on juvenile mental health: eSports online game addiction and delinquency. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2850. https://doi.org/10.3390/ijerph15122850

13. DiFrancisco-Donoghue, J., Balentine, J., Schmidt, G., & Zwibel, H. (2019). Managing the health of the eSport athlete: An integrated health management model. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 5(1), e000467. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000467

14. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. https://doi.org/10.3390/ijerph14030311

15. Lee, D., Lee, J., Seo, Y., & Park, M. (2021). Sleep patterns and mental health in esports athletes: A cross-cultural study. *Frontiers in Psychology*, 12, 667880. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33466788/

16. Reitmann, S., et al. (2023). Health behavior and nutrition of esports players in comparison to students: A cross-sectional study. *Journal of Health and Nutrition*, 28(3), 373. https://link.springer.com/article/10.1186/s41043-023-00373-7

17. Smith, M. J., et al. (2022). Stress, sleep quality and burnout among student esports athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 16(4), 313–328. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35455804/

18. Stubbendorff, A., et al. (2022). Health-related behaviors among esports players: A qualitative analysis. *International Journal of Esports*, 2(1). https://www.ijesports.org/article/88/html

19. World Health Organization (WHO). (2021). *Physical activity guidelines for health*. World Health Organization.

20. Zhao, Y., et al. (2024). Sleep and physical activity among professional esports players: Evidence from China. *Sleep Medicine*, 115, 45–53. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40078766/

Стаття надіслана до редколегії 24.07.2025 р.
Статтю рекомендовано до друку 03.09.2025 р.