

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).13)  
УДК - 796.8:796.015.1

**Веселова В.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,  
Державний податковий університет, м. Ірпінь  
ORCID. 0009-0002-0429-2912  
Гаврилюк В.О.,  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,  
Державний податковий університет, м. Ірпінь  
ORCID. 0000-0002-1040-7416  
Велієв Е.Н.  
Президент федерації бойового самбо України  
магістр 2 курсу, факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державний  
податковий університет, Ірпінь

### ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ СПОРТСМЕНІВ ЄДИНОБОРЦІВ ЗАСОБАМИ КІНЕЗІОПЛАСТИКИ (НА ПРИКЛАДІ БОЙОВОГО САМБО)

У статті представлено теоретичний аналіз та узагальнено підходи щодо використання засобів кінезіопластики у тренувальній діяльності спортсменів єдиноборців для попередження спортивного травматизму в тренувальній та змагальній діяльності.

На основі узагальнення статистичних донних та системного підходу досліджено доцільність розширення спектру засобів тренувального процесу в бойовому самбо засобами кінезіопластики направлених на оптимізацію рухової активності та зменшення травматизму.

За результатами аналізу науково-методичної літератури та статистики можна стверджувати, що при підготовці спортсменів єдиноборців, робота щодо попередження та зменшення їх травматизму повинна здійснюватися комплексно з використанням широкого спектру традиційних найрізноманітніших засобів, а також й інші передові, сучасні технології, що дозволяють цілеспрямовано покращувати функціональні резерви організму.

Серед таких новітніх систем, на нашу думку, є вправи, що використовуються науково обґрунтованою системою «Кінезіопластика» та направлені на якісну розминку, оптимізацію функціональних можливостей самбістів, що дозволяє зміцнювати м'язово-зв'язковий апарат нижніх і верхніх кінцівок і тулуба в цілому, тим самим, розширюючи можливості підвищення спеціальної фізичної підготовленості і зниження спортивного травматизму.

**Victoria Veselova, Valery Gavriiliuk, Elkhani Veliyev. Prevention of injuries of martial arts athletes by means of «Kinesiotherapy» (on the example of combat sambo).** The article presents a theoretical analysis and generalizes approaches to the use of kinesiotherapy in the training activities of young football players for the prevention of sports injuries at the preparatory stage of training. On the basis of the generalization of scientific literature, the expediency of expanding the range of means of the training process of young football players (by means of kinesiotherapy), aimed at optimizing their motor activity at the preparatory stage of training, is investigated.

The pedagogical research was conducted on the basis of the Academy of Sports in Bucha, Kyiv region. The experiment was conducted during May-August 2021. It was attended by 30 athletes. According to the results of the analysis of scientific and methodological literature, it can be argued that in the training of football players, work on the prevention and reduction of injuries should be carried out in a planned and comprehensive manner, using a wide range of various means. Prevention of sports injuries should include not only traditional means, but also modern technologies of targeted impact on individual systems.

Among such non-traditional means, in our opinion, there are exercises of the kinesiotherapy system, which are aimed at high-quality warm-up, optimization of the functionality of young football players, allowing to strengthen the muscular-ligamentous apparatus of the lower extremities and the body as a whole, thereby expanding the possibilities of increasing special physical fitness and reducing sports injuries. Of course, they should be used in combination with traditional physical and technical-tactical exercises and used as additional factors that contribute to expanding the functional boundaries of the athlete's musculoskeletal system.

**Key words:** Sports, football, injuries, training, kinesiotherapy.

**Постановка проблеми.** Одним з пріоритетних освітніх завдань нашої країни є виховання підростаючого покоління здатного активно відбудовувати, розвивати та захищати її і для цього, вона має бути в першу чергу здоровою, як фізично так і психічно [6, с. 4].

Розглядаючи здоров'я як складний багатовимірний феномен, дослідники сучасності аналізують й оцінюють найбільш поширені його концепції і моделі [3, с. 14].

Необхідною умовою, що сприяє формуванню в молоді культури здоров'я та мотивації до здорового способу життя, є її ефективне фізичне виховання [5, с. 27].

Не секрет, що спортивні єдиноборства є одними з наймасовіших видів рухової активності, якими захоплюються мільйони людей різного віку.

Сучасне бойове самбо, яке поєднує в собі найкращі і ефективні техніки різних бойових мистецтв світу з широким техніко-тактичним арсеналом входить до програми підготовки представників силових структур безпеки і оборони України,

Враховуючи вище зазначене, очевидним є потреба дослідженні доцільності розширення спектру тренувального процесу в бойовому самбо засобами кінезіопластики, направлених на оптимізацію рухової активності та зменшення травматизму в системі багаторічної підготовки [6, с. 68].

Проте відсутні дослідження щодо практичного використання кінезіопластики в профілактиці травм у самбістів на різних етапах підготовки та підготовки в цілому.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Спортивний травматизм – досить поширене явище, що впливає на здоров'я, ефективність тренування і результативність змагальної діяльності спортсменів, зокрема єдиноборців.

Загальновідомо, що й бойове самбо входить в число травматичних видів спорту. Згідно звіту федерації бойового самбо України про травматизму в спортивних клубах, серед всіх травм самбістів, травми ліктьових та колінних суглобів зустрічались найчастіше [4 ст.56-57].

Переважаючим типом ушкоджень стають також травми підколінного сухожилля, коліна, гомілкового суглоба, спини та шиї.

Ця інформація відображає схожість з показниками академічних досліджень, які вивчали особливості епідеміології травм у професійних видах спорту футболі [7 ст.67].

Основними причинами таких травм є: великі статичні та динамічні зусилля при виконанні кидків, під січок, страхування при падіннях тощо. Все це приводить до переважань колінного, ліктьового, кульшового суглобів, що у свою чергу приводить до порушень рівноваги та координації.

У наукових працях учених і практиків А. Антонюк, С. Власка, В. Байдали, О. Хуртенко, О. Пришви, О. Нестерова, О. Хацаюка визначаються ефективні програми, методики, педагогічні технології, моделі тощо формування техніко-тактичної підготовленості самбістів різної спортивної кваліфікації.

Вагомими в цьому контексті є напрацювання учених О. Бондаря, В. Бізіна, С. Лазоренка, Є. Кравчука та інших фахівців, що спеціалізуються у напрямку олімпійських і неолімпійських єдиноборств яких розкриваються особливості в провадженні у навчально-тренувальний процес спортсменів, які спеціалізуються в боротьбі самбо сучасних технічних засобів навчання [6-9].

У наукових працях А. Антонюк, С. Власка, В. Байдали, О. Хуртенко, О. Пришви, О. Нестерова, О. Хацаюка визначаються ефективні програми, методики, педагогічні технології, моделі тощо формування техніко-тактичної підготовленості самбістів різної спортивної кваліфікації.

Аналіз літературних джерел поділяє травми на кілька категорій:

- запалення, розриви або розтягнення зв'язок і сухожилля;
- забій від фізичного контакту та при зіткненнях; м'язові травми і розтягнення м'язів;
- вивихи та переломи [8, с. 37].

Заслужують увагу також роботи провідних учених і практиків В. Гаврилюка, В. Сазонова, Б. Кіндзера, В. Лукіянука та інших фахівців які розкривають особливості організації системи фізичної реабілітації, методики спортивного тренування спортсменів повно контактних єдиноборств різних вікових груп та вагових категорій [1-4].

У літературі ще не достатньо описані методи, засоби і способи реабілітації щодо оптимального поєднання різних профілактичних вправ на м'язовий і кістковий апарат спортсменів з метою розширення її рухових можливостей, що є особливо актуальним для розвитку їх рухових умінь і навичок [2 ст.24].

*Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.* Дослідження виконано згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

**Об'єкт дослідження**– профілактика травматизму у спортсменів єдиноборців.

**Предмет дослідження** – профілактика спортивного травмування у бойовому самбо засобами кінезіопластики.

**Мета дослідження.** теоретично обґрунтувати ефективність використання засобів кінезіопластики в профілактиці травматизму спортсменів єдиноборців (на прикладі бойового самбо).

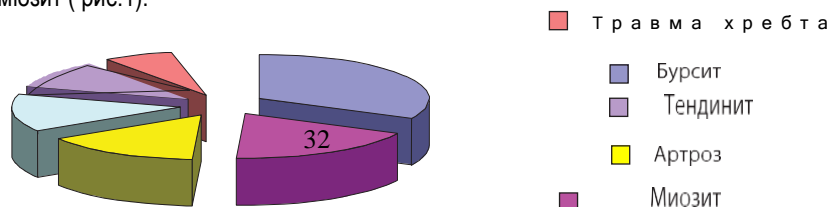
Завдання дослідження:

1. Вивчити особливості навчально-тренувального процесу та фізичну підготовленість самбістів.
2. Розробити методичні рекомендації щодо удосконалення методики розвитку фізичних якостей самбістів в контексті попередження та профілактики спортивного травмування.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження за тренувальним процесом, методи математичної статистики...

**Результати дослідження.** Наше дослідження показало, що травмування самбістів виникають як під час тренування та змагальної діяльності внаслідок надмірних навантажень на організм або впливу механічних травмуючих факторів, а саме: нестабільність суглобів; спазм м'язів; неповноцінна реабілітація та відновлення;

До захворювань, що призводять травмування у бойовому самбо відносяться: травми хребта, бурсит, тендиніт, артроз, артрит, міозит ( рис.1).



## Артрит

### Рис. 1 Найбільш поширені захворювання опорно-рухового апарату самбістів

Такий розподіл збігається з частотою виникнення травмування тієї чи іншої ділянки опорно-рухового апарату спортсмена, що дає підстави для судження про попереднє травмування, як основний фактор наступних ускладнень.

Всі ці аспекти можна попередити включивши у тренувальний процес засобів кінезіопластики.

Педагогічне дослідження проводилось на базі бази федерації бойового самбо України в м. Києві. Експеримент проводився протягом трьох місяців 2024 року. У ньому прийняла участь 28 спортсменів. Вік досліджуваних складав 15-17 років.

М'язово-рухова синхронізація спрямована на впорядкування мимовільних, спонтанних, мікро кінетичних процесів та їх синхронізацію у напрямку фізіологічної постуральної оптимальності рухових функціональних систем. Методика сприяє збільшенню ступенів свободи в суглобах, а сам футболіст послідовно отримує можливість реалізувати системо формуючу рухову активність.

Кінезіореліз був направлений на зняття зайвого напруження та перенапруження скелетних м'язів самбістів.

При використанні вправ працюючи в парах, спортсмени виконували поступове допорогове розтягування скелетних м'язів та фасцій тіла, що сприяло їх швидшому розслабленню та відновленню.

**Висновки.** Аналіз наукової літератури показав, що рівень технічної та тактичної підготовки спортсменів єдиноборців потребує цілеспрямованої використання ефективних засобів і методів профілактики травматизму.

З допомогою загальної та спеціальної профілактики самбісти стають менш схильними до отримання травм, що виводять їх із спортивної діяльності на тривалий період.

Завдяки використанню засобів кінезіопластики спостерігається зменшення ризику отримання травм у бойовому самбо у 1,4–1,7 рази, що є суттєвим для реалізації готовності до змагальної діяльності.

Для попередження травматизму спортсменів єдиноборців слід використовувати вправи з системи «Кінезіопластика» направлених на покращення постурального балансу. Такі вправи дозволяють зменшити ризик отримання травм до 60-70 %.

Отримані результати дослідження підтвердили, що використання засобів кінезіопластики з урахуванням особливостей тренувальної та змагальної діяльності самбістів позитивно впливає на їх підвищення спортивно-прикладної підготовленості.

### Література

1. Гаврилюк В.О. Кінезіопластика – новий науковий напрям у сфері здоров'я людини. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 3 (161). С.54-58.

2. Гаврилюк В.О. Використання методів Кінезіопластики для оптимізації рухової активності юних футболістів Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 9 (140) 2021. С.24-27.

3. Григус І. М., Зелінський В. М. Фізична реабілітація пацієнтів після спортивних травм. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Rehabilitation & recreation. Рівне, 2019. № 4. С. 13–19.

4. Лаврентьєв О.М., Сергієнко Ю.П., Антоненко С.А. Організація тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у спортивному самбо. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наукових праць/ Заред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 3К(162) 23. С. 211-216.

5. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. К., 2018. 392 с.

6. Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

7. Лазоренко С.А., Панчук А.П., Панчук І.В., Лазоренко С.С., Кравчук Є.В., Посипайко А.О., Данилюк М.М. Перспективи впровадження у систему багаторічної підготовки єдиноборців бінарних навчально-тренувальних занять. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021–Вип. 8 (139). С. 63-70.

8. Височіна Н.Л., Дяченко А.А., Антоноук А.Е., Власко С.В., Байдала В.Р. Формування професійних компетентностей у самбістів високої кваліфікації з використанням засобів суміжного тренінгу. Інноваційна педагогіка. Одеса, 2020. –Вип. 26. С. 37-41.

9. Сазонов В.В. Корекція процесів відновлення в організмі кваліфікованих борців дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2017. 201 с.

### References

1. Gavrilyuk V.O. (2023). Kinesiotherapy - a new science in the field of human health.. Scientific book of the NPU named after M.P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports):

collection of scientific works / Edited by O.V. Tymoshenko. Kyiv: Branch of the NPU named after M.P. Dragomanov, Issue 3 (161). P.54-58.

2. Gavrilyuk V.O. (2021). Using kinesioplasty methods to optimize the motor activity of young football players. Scientific book of the NPU named after M.P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): collection of scientific works / Edited by O.V. Tymoshenko. Kyiv: Branch of the NPU named after M.P. Dragomanov, Issue 9 (140). P. 24-27.

3. Grigus I.M., Zelinsky V.M. (2019). Physical rehabilitation of patients after sports injuries. Rehabilitation and rest. Rivne, No. 4. P. 13–19.

4. Lavrentiev O.M., Sergienko Yu.P., Antonenko S.A. (2023) Organization of the training process of athletes of higher qualification in sports sambo. Scientific journal of the National University named after Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): collection of scientific works / edited by O.V. Tymoshenko. K.: Publishing house of the National University named after Dragomanov, Issue 3K(162) 23. P. 211-216.

5. Krutsevich T.Yu. (2018). Theory and Methods of Physical Education: Volume 1. Fundamentals of the Theory and Methods of Physical Education. Kyiv. 392 pp.

6. Materials of the VI International Symposium "Education and Health of the Younger Generation". (2024). Collection. Science Works / Edited by Bilyk V.G. vol. 6. Kyiv: Alaton.

7. Lazorenko S., Panchuk A., Panchuk I., Lazorenko S., Kravchuk E., Posypaiko A., Danylyuk M. (2021). Prospects for the Introduction of Binary Classes into the System of Multi-Year Training of Wrestlers. Scientific Journal of the National Pedagogical University named after Dragomanov. Series No. 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports). Kyiv–Issue 8 (139). pp. 63-70.

8. Vysochyna N., Dyachenko A., Antonyuk A., Vlasko S., Baidala V. (2020). Formation of professional competencies in highly qualified sambo wrestlers using related training. Innovative pedagogy. Odesa,–Issue 26.p. 37-41.

9. Sazonov V. (2017). Correction of recovery processes in the body of qualified fighters (Combat): dissertation ... candidate of physical sciences. and sports: 24.00.01. Kyiv, 201 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).14)

**Гакман Анна,**  
**доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор, професор кафедри теорії та**  
**методики фізичного виховання і спорту,**  
**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**  
<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>

## РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ДІТЕЙ ПОСТРАЖДАЛИХ УНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ

**Анотація.** У статті досліджено рівні рухової активності дітей віком 8-10 років, які займаються оздоровчо-рекреаційною діяльністю в умовах футбольного клубу. Для досягнення мети дослідження використовувалися методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел з тематики дослідження, педагогічний експеримент, методика хронометражу (Фремингемська методика), методи математичного аналізу. У дослідженні взяли участь 56 дітей 8-10 років. **Результати.** За допомогою Фремингемського дослідження було встановлено, що діти витрачають 8,7% добового часу на високий рівень активності, який включає інтенсивні вправи та сприяє зміцненню серцево-судинної системи. На середній рівень активності, пов'язаний з підтримкою здоров'я, відведено 14,2% часу. Значну частину добового часу діти проводять на базовому рівні активності (37,6%), а на сидячий рівень, що охоплює малорухливі дії (навчання, ігри на комп'ютері), припадає 33,4% часу. Дослідження підкреслює необхідність збалансованого розподілу рухової активності для забезпечення оптимального розвитку дітей, особливо тих, які постраждали внаслідок воєнних дій. Рухова активність позитивно впливає на фізичне та психологічне здоров'я, знижує рівень тривожності та сприяє соціальній інтеграції. Однак діти, які постраждали від конфліктів, стикаються з унікальними бар'єрами, що потребують створення безпечних зон та адаптованих програм для їхньої реабілітації та розвитку.

**Ключові слова:** рухова активність, діти, соціально-педагогічна реабілітація, війна.

**Anna Hakman. The role of motor activity for children victims of the consequences of war.** This article examines the levels of physical activity among children aged 8–10 who participate in health-oriented recreational activities within a football club setting. The research methodology included a theoretical analysis of literature on the topic, a pedagogical experiment, chronometric methods (Framingham method), and mathematical analysis techniques. The study was conducted at the NGO "Holbery Football Club" in Chernivtsi, Ukraine, in July 2024. Many of the children involved were either internally displaced from conflict zones or had returned from temporary refuge in other countries. Some of the children's parents are serving in the Armed Forces of Ukraine. A total of 56 children aged 8–10 participated in the study.

**Results.** According to the Framingham study findings, children spend 8.7% of their daily time on high-intensity physical activity, which includes vigorous exercises that strengthen the cardiovascular system. Medium-level physical activity, which contributes to health maintenance, accounts for 14.2% of their daily time. A significant portion of the day is spent at a basic activity level (37.6%), while sedentary activities (e.g., studying, computer games) occupy 33.4% of the day. The study highlights the need for a balanced distribution of physical activity to ensure optimal development for children, especially those affected by armed conflict. Physical activity positively impacts both physical and mental health, reduces anxiety, and promotes social integration.