Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). (3К(147), 2022) 105-110. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).22.

5.Лісовий Л.І. Психофізіологічні аспекти впливу фізичних вправ на стан психічного здоров'я студентської молоді // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2020. №4(52). С. 89–94.

6. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навч. посібник / укл.: С. П. Дудіцька – Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 218 с. https://lnk.ua/aVpo0lkeD

7.Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2022. – Частина 2. – 228 с

8.Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. – Т. 1. - 391 с.; Т. 2. – 367 с. ISBN: 966-7133-97-4.

9.Шукатка, О. В., Борисевич, Л. В., Кушнір, Р. Г., & Матієшин, І. В. (2022). Вплив фізичних вправ на розвиток фізичних якостей студентів у контексті здорового способу життя. *Rehabilitation and Recreation*, (10), 156–161. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.20

Reference

1. Apanasenko H.L.(2018) Indyvidualne zdorovia i fizychna kultura: Teoriia i praktyka, informatsiini aspekty. [Individual health and physical culture: Theory and practice, informational aspects.] Kyiv: Zdorovia, 212 s https://doi.org/10.11603/mie.1996-1960.2009.4.114 [In Ukrainian]

2. Bubnova S.V.(2021) Fizychna aktyvnist u systemi zberezhennia mentalnoho zdorovia studentiv[Physical activity in the system of preserving the mental health of students] // Naukovyi visnyk NUFVSU. №2(38). S. 115–121. In Ukrainian]

3. Huliuk, N. O., & Palchuk , M. B. (2024). Suchasna kontseptsiia systemy fizychnoho vykhovannia v zakladakh doshkilnoi osvity[Modern concept of the physical education system in preschool education institutions.]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, (3(175), 71-76. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).12 [In Ukrainian]

4. Hryban H.P.(2022) Formuvannia spetsialnykh profesiinykh kompetentnostei u zdobuvachiv zakladiv vyshchoi osvity pid chas vyvchennia dystsypliny «upravlinnia u sferi fizychnoi kultury i sportu»(Formation of special professional competencies in higher education students during the study of the discipline "Management in the Field of Physical Culture and Sports".) / H.P. Hryban // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). (3K(147), 2022) 105-110. DOI https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).22 In Ukrainian]

5. Lisovyi L.I(2020). Psykhofiziolohichni aspekty vplyvu fizychnykh vprav na stan psykhichnoho zdorovia studentskoi molodi [Psychophysiological aspects of the influence of physical exercises on the state of mental health of student youth] Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2020. №4(52). S. 89–94.

6. Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat : navch. posibnyk / ukl.: S. P. Duditska – Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha, 2021. – 218 s. https://lnk.ua/aVpo0lkeD

7. 7. Theory and methods of physical education: a textbook: in 2 parts / Chernenko S. O. – Kramatorsk: DSMA, 2022. – Part 2. – 228 p.

8. Krutsevych, T. Yu. (Ed.). (2012). *Theory and methodology of physical education: Textbook for students of higher educational institutions of physical education and sport* (Vols. 1–2). Olympic Literature.Vol. 1 – 391 p.; Vol. 2 – 367 p. ISBN 966-7133-97-4.

9. Shukataka, O. V., Borysevych, L. V., Kushnir, R. H., & Matiieshin, I. V. (2022). The influence of physical exercises on the development of physical qualities of students in the context of a healthy lifestyle. *Rehabilitation and Recreation*, (10), 156–161. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.20

Стаття надішла до редакції / Received 03.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 09.02.2026
Опубліковано / Published 27.02.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).36

Чухловіна В.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії та методики спортивної підготовки
Українського державного університету науки і технологій
ННІ «Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту»
https://orcid.org/0000-0003-0816-0036

АНАЛІЗ ПОШИРЕНОСТІ СПОРТИВНИХ ТРАВМ СЕРЕД ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОГО ВІКУ

У статті розглядаються особливості спортивного травматизму серед юних футболістів 2009 та 2010 року народження. Визначено основні закономірності та чинники, що впливають на поширеність травм у дитячому спорті, зокрема залежність рівня травматизації від віку, специфіки навантажень і фізичної підготовки. Аналіз отриманих даних демонструє, що найуразливішими зонами є нижні кінцівки, особливо колінний та гомілковостопний суглоби. Виявлено асиметрію розподілу травм між правою та лівою кінцівкою, що свідчить про нерівномірний розподіл навантажень у процесі тренувальної діяльності. Також проведене дослідження показало, що частота

травм нижніх кінцівок є вищою у спортсменів 2010 року народження порівняно з групою 2009 року. Найбільший відсоток ушкоджень зафіксовано в колінному суглобі (75% у молодшій групі та 65% у старшій), а також у гомілковостопному суглобі (60% і 55% відповідно). У спортсменів 2010 року народження виявлено вищий рівень асиметрії навантажень, що проявляється у значно більшій частоті травм правої ноги (60%) порівняно з лівою (35%). Водночас у групі 2009 року ця різниця є менш вираженою.

***Ключові слова:** спортивний травматизм, футбол, юні спортсмени, травми нижніх кінцівок, профілактика ушкоджень.*

***Chukhlovina V.V. Analysis of the prevalence sports injuries among football players of different ages.** The article discusses the peculiarities of sports injuries among young football players born in 2009 and 2010. The main regularities and factors influencing the prevalence of injuries in children's sports, in particular the dependence of the level of injury on age, specifics of loads and physical fitness, are identified. The analysis of the data shows that the most vulnerable areas are the lower extremities, especially the knee and ankle joints. The asymmetry of the distribution of injuries between the right and left limbs was revealed, which indicates an uneven distribution of loads during training activities. The study also showed that the frequency of lower extremity injuries is higher in athletes born in 2010 compared to the 2009 group. The largest percentage of injuries was recorded in the knee joint (75% in the younger group and 65% in the older group), as well as in the ankle joint (60% and 55%, respectively). Athletes born in 2010 showed a higher level of load asymmetry, which is manifested in a significantly higher frequency of injuries to the right leg (60%) compared to the left (35%). At the same time, this difference is less pronounced in the 2009 group.*

***Keywords:** sports trauma, football, young athletes, lower limb injuries, injury prevention.*

Постановка проблеми. На сьогоднішній день футбол є однією з найбільш популярних спортивних ігор Європи, всього світу та в Україні зокрема. Високий рівень розвитку сучасного футболу вимагає від гравців високого ступеня фізичної підготовленості з тривалим фізичним навантаження на весь організм спортсмена особливо під час гри [20]. Також необхідно враховувати високу інтенсивність гри з великою кількістю контактів між гравцями. Це призводить до зростання травматизму - розтягнень, забоїв, переломів та інших пошкоджень.

За даними авторів футбол є видом спорту з найбільшим числом травм. На нього припадає 3-10% усіх спортивних травм. Безумовно, футбольний травматизм на сьогодні є достатньо поширеним явищем, яке безпосередньо впливає на здоров'я футболістів Але необхідно враховувати, що травматизм у футболі є серйозною проблемою, яка не тільки впливає на здоров'я спортсменів, але й на результативність команд та розвиток спорту в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що існує велика кількість робіт спрямованих на визначення причин травматизму в баскетболі [3], гандболі, єдиноборствах, пауерліфтингі [4; 5], фігурному катані [8] та футболу зокрема [12; 17].

Більш детальний аналіз літературних джерел дозволяє виявити велику кількість досліджень спрямованих на аналіз сучасного стану проблеми спортивного травматизму в футболі [0], визначення основних причин травм у футболі [0], профілактика травматизму гравців [0] та наведені різноманітні реабілітаційні заходи відновлення гравців [2; 9].

Окремої уваги заслуговують наукові розробки, присвячені вивченню частоти, характеру та чинників ризику травм у молодих футболістів різних вікових груп. Зокрема, Reham E. та співавт. [11] досліджували поширеність травм серед футболістів 10–15 років, визначивши основні причини — фізичний контакт, технічні помилки та перевантаження. Rössler R. та співавт. [7] проаналізували частоту та характер травм у гравців 7–12 років, встановивши, що найчастіше ушкоджуються нижні кінцівки, а ризик травмування вищий під час матчів. В іншому науковому дослідженні [0] виявили основні фактори ризику травматизму у гравців 7–12 років: попередні травми, низький рівень підготовки, технічні помилки й надмірне навантаження. У роботі Faude, Rößler і Junge [13] розглядалася частота травм серед футболістів 13–19 років, де відзначено вплив фізичних і психологічних чинників, а також недостатню профілактичну роботу.

Попри зростаючий інтерес до спортивної медицини, наукові дослідження, присвячені травматизму у дитячо-юнацькому футболі (вікова категорія U-12 - U-19), залишаються недостатньо представленими в сучасній науковій літературі. Хоча існують окремі роботи, що висвітлюють епідеміологію травм фактори ризику [22] та профілактичні заходи [0; 0] в цій віковій групі, загальний обсяг досліджень значно поступається кількості публікацій, присвячених футболу.

Така ситуація створює прогалину в наукових знаннях, що ускладнює розробку ефективних стратегій профілактики та лікування травм у юних спортсменів, враховуючи їхні унікальні анатомо-фізіологічні особливості та специфіку навантажень. Необхідність проведення подальших досліджень у цій сфері є очевидною для забезпечення здоров'я та безпеки майбутнього покоління футболістів.

Мета статті (постановка завдань). Мета статті - визначити локалізацію травм з урахуванням віку спортсменів.

Відповідно до мети сформульовано такі завдання:

Здійснити аналіз літературних та документальних джерел щодо стану травматизму у футболі.

Провести аналіз травматичних випадків у різних вікових групах.

Розробити класифікацію травм за локалізацією в залежності від частоти виникнення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження травмованості серед юних спортсменів було проведено в рамках Чемпіонату України 2023/2024, в якому брали участь 38 спортсменів, поділених на дві вікові групи:

19 дітей 2010 року народження, які змагаються у вищій лізі (група U14), та 19 спортсменів 2009 року народження, які представляють першу лігу (група U15).

У рамках проведеного дослідження спортсменам було запропоновано пройти анкетування, яке мало на меті визначення рівня травматичності під час участі у змаганнях. Анкетування включало ряд запитань, що стосуються історії травм, локалізації ушкоджень, їх характеру, а також умов, за яких вони виникали. Зібрані дані дозволили провести детальний аналіз травмованості та визначити найбільш вразливі частини тіла спортсменів у різних вікових групах.

Загалом, 85 травм з тимчасовою втратою працездатності отримали 62,7% гравців. Поранення найчастіше локалізувалися в нижніх кінцівках особливо на домінуючому боці. Це, ймовірно, пов'язано з тим, що цей бік більше задіяний при зіткненні, ударах ногами, стрибках, приземленнях і поворотах.

Так наприклад, в анкетуванні в групі U14 зафіксовано 37 травм у респондентів, U15 – 48. Епідеміологія травм між віковими групами демонструють, що зі збільшенням віку спортсмени більш схильні до травм через підвищену конкуренцію між гравцями, а також їхню вибуховість під час ігор.

Для більш детального аналізу були побудовані діаграми травм спортсменів:

- дітей 2010 року народження (U14) - рис.1;
- дітей 2009 року народження (U15) - рис.2;

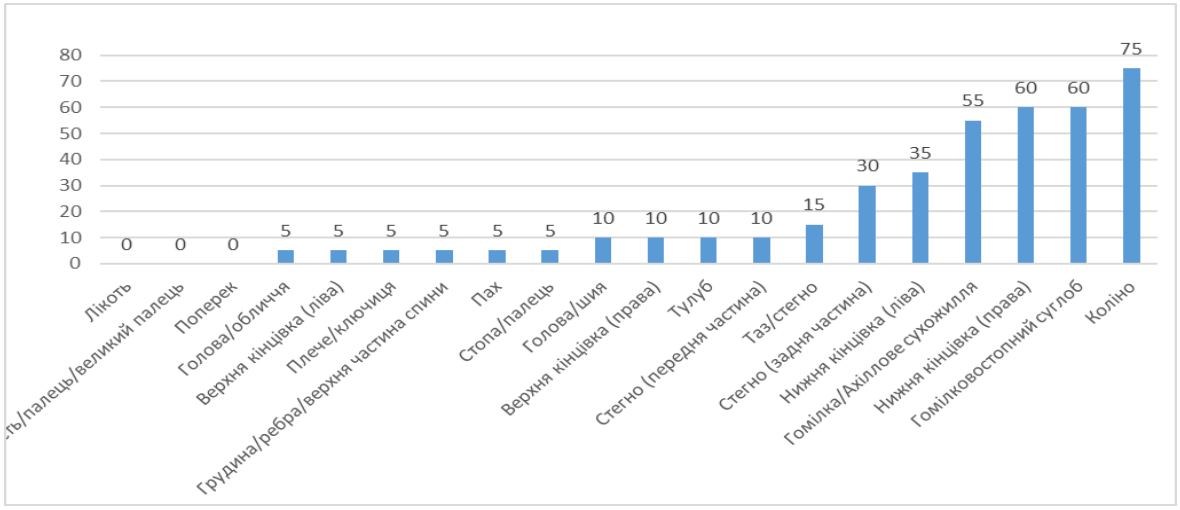


Рис.1. Епідеміологічний аналіз травм у футболі дітей 2010 року народження (U14)

Згідно з аналізом отриманих травм, результати яких наведено на рис. 1, було встановлено, що найбільш уразливими зонами тіла спортсменів 2010 року народження є нижні кінцівки. Найвищий відсоток травм зафіксовано в ділянці колінного суглоба, що становить 75% від загальної кількості випадків. Це може бути пов’язано з високими навантаженнями на колінний апарат під час змагальної діяльності в результаті виконання стрибків, швидкісного бігу, різких змін напрямку руху та інших специфічних рухових активностей у футболі.

Також значна частка травм припадає на гомілковостопний суглоб (60%). Це свідчить про підвищене навантаження на цю ділянку, що може бути спричинене повторюваними ударними навантаженнями або недостатньо розвиненою силою та еластичністю м’язів у молодих спортсменів.

Аналогічний показник (60%) зафіксовано для нижньої кінцівки (правої), що може свідчити про домінантність цієї ноги у більшості спортсменів, що беруть участь у дослідженні. Ураження лівої нижньої кінцівки становить 35%, що може бути наслідком асиметричного розподілу навантажень під час тренувань і змагань.

Примітно, що жодного випадку травмування не було зафіксовано у категорії «Лікоть», «Кисть/палець/великий палець», «Поперек», що може бути пов’язано як із специфікою досліджуваного виду спорту, так і з меншою вразливістю цієї ділянки порівняно з нижніми кінцівками.

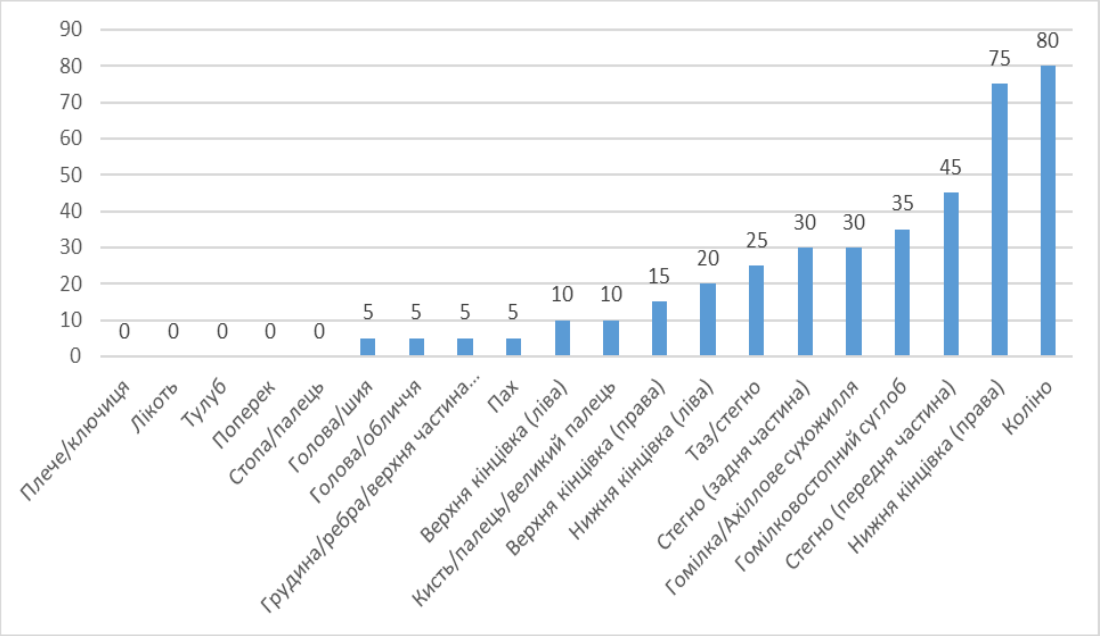


Рис.2. Епідеміологічний аналіз травм у футболі дітей 2009 року народження (U15)

Аналіз даних, отриманих у ході анкетування дітей 2009 року народження, дозволив визначити основні тенденції травматизму у цій віковій групі. Дослідження свідчать про те, що найбільша кількість травм припадає на нижні кінцівки, що узгоджується з висновками анкетуання спортсменів 2010 року народження.

У дослідженні було опитано 19 спортсменів, з яких 16 (80%) повідомили про травми колінного суглоба. Цей показник є найвищим серед усіх досліджуваних зон, що свідчить про високу уразливість колінного суглоба під час спортивних навантажень та змагальних змагань.

Друге місце за частотою травм займає права нижня кінцівка, де травми зафіксовано у 75% спортсменів. На відміну від цього, травмування лівої нижньої кінцівки спостерігалося лише у 20% опитаних, що може свідчити про домінантність правої сторони у виконанні специфічних рухів або навантажень.

Також було виявлено, що передня частина стегна є зоною з досить високим рівнем травм – 45% спортсменів зазнали ушкоджень саме в цій області. Травмування гомілковостопного суглоба склали 35%, що є значущим показником для даної групи спортсменів.

Цікаво відмітити, що в ході даного дослідження не було зафіксовано жодного випадку травмування в таких зонах, як плече/ключиця, лікоть, тулуб, поперек, а також стопа/палець. Ці результати можуть свідчити про відносно нижчу схильність до травмування даних частин тіла при даному типі навантажень та специфіці спортивної діяльності.

Отримані дані в ході дослідження свідчать про важливість профілактики та розробки спеціалізованих програм корекції, реабілітації, спрямованих переважно на зони з підвищеною частотою травмування. Особливу увагу слід приділити колінному суглобу та правій нижній кінцівці, оскільки вони виявилися найбільш уразливими у даній вибірці спортсменів.

Враховуючи отримані результати, доцільно провести розширене дослідження з більшою вибіркою спортсменів та різними видами спортивних навантажень, що дозволить глибше зрозуміти механізми травмування в окремих ділянках тіла та розробити ефективні профілактичні програми. Також, корисним буде аналіз впливу таких факторів, як вік, досвід у спорті та специфіка тренувального процесу, на частоту виникнення ушкоджень.

Наведені дані розкривають лише частину повної картини, але надзвичайно важливі для формування подальших дослідницьких гіпотез та практичних рекомендацій для спортсменів та їхніх тренерів.

Висновки. Зіставлення показників травматичності свідчить, що спортсмени 2010 року народження мають вищий рівень ризику травм, особливо в колінному суглобі. З віком цей ризик дещо знижується, що може бути пов'язано з адаптацією до навантажень, вдосконаленням фізичної підготовки та стабілізацією рухового апарату.

Детальний аналіз даних показав, що у спортсменів 2010 року народження найбільш уразливими зонами є нижні кінцівки, зокрема колінний (75%) та гомілковостопний суглоби (60%). Подібна тенденція спостерігається і у спортсменів 2009 року народження, проте у них частота травм колінного суглоба становить 65%, а гомілковостопного – 55%**.**

Серед спортсменів 2010 року народження травми частіше фіксуються на правій нозі (60%) порівняно з лівою (35%). У групі 2009 року народження ця різниця менш виражена: права нога – 55%, ліва – 40%.

В обох групах травмування верхніх кінцівок та поперекового відділу майже не спостерігалося. Це підтверджує специфіку футболу, де основне навантаження припадає на нижню частину тіла.

Література

1. Бабенко Я., Білоус В., Єжова, О. Чинники ризику травм плеча в ігрових видах спорту. *Physical education, sport and health culture in modern society*, (3 (63), 84-94(2023)..DOI : https://doi. org/10.29038/2220-7481-2023-03-84-94

2. Волкова К., Дразіна Є. (2024). Особливості запобігання травматизму у фігурному катанні на ковзанах.. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали VIII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2024 р. Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2024. С.47-48

3. Горошко, В. І., Москалець, В. О., & Соловйов, Є. (2022). Реабілітаційні методики масажу і тейпування у футболі. *Rehabilitation and Recreation*, (13), 35-41.

4. Григор'єв, В. Д., & Мунтян, Л. Я. (2024). Посттравматичне лікування та реабілітація у професійному футболі. А*ктуальні проблеми фізичного виховання, спорту та фізкультурно–спортивної реабілітації*, 53-55.

5. Грубар, І. Я., Грубар, Ю. О., & Грабик, Н. М. (2023). Шкільний травматизм: причини виникнення та шляхи профілактики. *Influence of physical culture and sports on the formation of an individual healthy lifestyle* : Collective monograph. Riga : Baltija Publishing, 2023. P. 1-27. DOI : https://doi.org/10.30525/978-9934-26-280-7-1

6. Дарійчук, С., & Мосейчук, Ю. (2025). Специфіка використання програми для запобігання травм у футболі fifa 11+ серед гравців різних груп. *Physical culture and sport: scientific perspective*, *1*(1), 330-335.

7. Денисовець, А. П., & Пилипчук, П. Б. (2021). Попередження травматизму у спортивній діяльності.*Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. 10(141). С. 46–48. DOI : https://doi. org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).11 https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).11

8. Кононенко, Н. Травматизм у гравців в гандбол: фактори ризику, попередження та реабілітація. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 2025. *1*, 108-115.

9. Латишев, М., Тропін, Ю., & Каупужс, А. Травматизм в єдиноборствах. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 2023. *1*, 33-38.

10. Ніколенко, І. М., Ніколенко, О. І., & Островська, Т. О. (2024). Кінезіотейпування як засіб запобігання виникненню травм нижніх кінцівок у баскетболістів. *Public Health Journal*, (1), 109-114.DOI : https://doi.org/10.32782/pub.health.2024.1.15

11. Перевозник, В., Тропін, Ю., Бойченко, Н., Володченко, О., & Джерелій, В. (2025). Травми в футболі: бібліометричний аналіз. *Спортивні ігри*, (2 (36), 5-13. DOI: https://doi.org/10.15391/si.2025-2.01

12. Подоляка, П. С., Ногас, А. О., Гуцман, С. В., & Андреєва, О. Б. (2022). Спортивний травматизм у сучасному спорті. *Rehabilitation and Recreation*, (11), 220-226.DOI : https://doi.org/10.32782/2522- 1795.2022.11.24

13. Степаненко, О. С., Томин, Л. В., Ольховик, А. В., & Мордвінова, І. В. (2019). Аналіз травматизму в спорті та шляхи його попередження. *Український журнал медицини, біології та спорту*, (4,№ 1), 320-324.DOI :https://doi.org/10.26693/jmbs04.01.320

14. Тропін, Ю. Змагальна діяльність в командних спортивних іграх (огляд літературних джерел). *Спортивні ігри*, 2023. (1 (27)), 62-73. DOI : https://doi.org/10.15391/si.2023-1.06

15. Федорець, А. В., & Ігнатенко, С. О. (2022). Травматизм у спорті та профілактика спортивних травм (травми колінного суглобу у спортсменів, що займаються пауерліфтингом. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали VI інтернет-конференції, 192–194.

16. Циба Ю. (2016). Профілактика травматизму на заняттях пауерліфтингом. *Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти І – 906 фізичної культури і спорту* : мат. наук.-практ. конференції (Чернівці, 6- 7 квітня 2016 р.) за редакцією Я. Б. Зорія. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 340-342

17. Чаплінський Р. (2019). Спеціальні методи профілактики травм у спорті. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. (№. 15), 97–100. DOI :https://doi. org/10.32626/2309-8082.2019-15.97-100

18. Beal, J. A. (2023). Decreasing the effects of cumulative head injuries in adolescent football players. *MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing*, *48*(3), 169.DOI : https://doi.org/10.1097/nmc.0000000000000906.

19. Bennett, H., Fuller, J., Debenedictis, T., & Chalmers, S. (2024). Ankle sprain, concussion, and anterior cruciate ligament injuries are common and burdensome in sub-elite female Australian football players. *Journal of science and medicine in sport*, *27*(8), 539-544.DOI : https://doi.org/10.1016/j.jsams.2024.05.008

20. Bergstein, V. E., Agarwal, A. R., Solon, L. F., Mikula, J. D., Best, M. J., & LaPorte, D. M. (2024). Epidemiologic trends in hand injuries in the National Football League from 2009-2010 to 2019-2020. *The Physician and sportsmedicine*, *52*(4), 400-406.DOI : https://doi.org/10.1080/00913847.2023.2286942

21. Chandran, A., Morris, S. N., Powell, J. R., Boltz, A. J., Robison, H. J., & Collins, C. L. (2021). Epidemiology of injuries in national collegiate athletic association men's football: 2014–2015 through 2018–2019. *Journal of athletic training*, *56*(7), 643-650.

22. Faude, O., Rößler, R., & Junge, A. (2013). Football injuries in children and adolescent players: are there clues for prevention?. *Sports medicine*, *43*(9), 819-837.DOI : https://doi.org/10.1007/s40279-013-0061-x

23. Mohammed, R. E., Ibrahim, M. M., & ELNahass, B. G. (2021). Prevalence of football injuries in Egyptian children and adolescents and its correlation to anthropometric parameters. *Egyptian Journal of Physical Therapy*, *6*(1), 1-8. https://doi.org/10.21608/ejpt.2021.178212

24. Rössler, R., Junge, A., Chomiak, J., Dvorak, J., & Faude, O. (2016). Soccer injuries in players aged 7 to 12 years: a descriptive epidemiological study over 2 seasons. *The American journal of sports medicine*, *44*(2), 309-317.DOI : https://doi.org/10.1177/0363546515614816

25. Rössler, R., Junge, A., Chomiak, J., Němec, K., Dvorak, J., Lichtenstein, E., & Faude, O. (2018). Risk factors for football injuries in young players aged 7 to 12 years. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *28*(3), 1176-1182.DOI : https://doi.org/10.1111/sms.12981.

Reference

1. Babenko Ya., Bilous V., Yezhova, O. (2023). Chynnyky ryzyku travm plecha v ihrovykh vydakh sportu [Risk factors for shoulder injuries in playing sports]. Physical education, sport and health culture in modern society, (3 (63)), 84-94. DOI : https://doi. org/10.29038/2220-7481-2023-03-84-94 [In Ukrainian]

2. Volkova K., Drazina Ye. (2024). Osoblyvosti zapobihannia travmatyzmu u fihurnomu katanni na kovzanakh.[Features of injury prevention in figure skating.]. Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta zdorovia liudyny : materialy VIII internet-konferentsii. m. Odesa, 17-18 zhovtnia 2024 r. Odesa. : vydavets Bukaiev Vadym Viktorovych, 2024. S.47-48 [In Ukrainian]

3. Horoshko, V. I., Moskalets, V. O., & Soloviov, Ye. (2022). Reabilitatsiini metodyky masazhu i teipuvannia u futboli[Rehabilitation techniques of massage and taping in football.] Rehabilitation and Recreation, (13), 35-41.

4. Hryhoriev, V. D., & Muntian, L. Ya. (2024). Posttravmatychne likuvannia ta reabilitatsiia u profesiinomu futboli [Post-traumatic treatment and rehabilitation in professional football]. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta fizkulturno–sportyvnoi reabilitatsii, 53-55. [In Ukrainian]

5. Hrubar, I. Ya., Hrubar, Yu. O., & Hrabyk, N. M. (2023). Shkilnyi travmatyzm: prychyny vynyknennia ta shliakhy profilaktyky[School trauma: causes of occurrence and ways of prevention] Influence of physical culture and sports on the formation of an individual healthy lifestyle : Collective monograph. Riga : Baltija Publishing, 2023. P. 1-27.DOI : https://doi.org/10.30525/978-9934-26-280-7-1 [In Ukrainian]

6. Dariichuk, S., & Moseichuk, Yu. (2025). Spetsyfika vykorystannia prohramy dlia zapobihannia travm u futboli fifa 11+ sered hravtsiv riznykh hrup[Spetsyfika vykorystannia prohramy dlia zapobihannia travm u futboli fifa 11+ sered hravtsiv riznykh hrup.]. Rhysical culture and sport: scientific perspective, 1(1), 330-335. [In Ukrainian]

7. Denysovets, A. P., & Pylypchuk, P. B. (2021). Poperedzhennia travmatyzmu u sportyvnii diialnosti.[Injury prevention in sports activities.] Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. 10(141). S. 46–48. DOI : https://doi. org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).11 [In Ukrainian]

8. Kononenko, N. (2025). Travmatyzm u hravtsiv v handbol [Trauma in handball players: risk factors, prevention and rehabilitation]: faktory ryzyku, poperedzhennia ta reabilitatsiia. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity, 1, 108-115. [In Ukrainian]

9. Latyshev, M., Tropin, Yu., & Kaupuzhs, A. (2023). Travmatyzm v yedynoborstvakh [Trauma in martial arts] Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity, 1, 33-38 . [In Ukrainian]

10. Nikolenko, I. M., Nikolenko, O. I., & Ostrovska, T. O. (2024). Kinezioteipuvannia yak zasib zapobihannia vynyknenniu travm nyzhnikh kintsivok u basketbolistiv.[Kinesiotaping as a means of preventing lower limb injuries in basketball players] Public Health Journal, (1), 109-114.DOI :https://doi.org/10.32782/pub.health.2024.1.15 [In Ukrainian]

11. Perevoznyk, V., Tropin, Yu., Boichenko, N., Volodchenko, O., & Dzherelii, V. (2025). Travmy v futboli: bibliometrychnyi analiz.[Травми в футболі: бібліометричний аналіз.] Sportyvni ihry, (2 (36), 5-13.

12. Podoliaka, P. S., Nohas, A. O., Hutsman, S. V., & Andreieva, O. B. (2022). Sportyvnyi travmatyzm u suchasnomu sporti.[Sports injuries in modern sports.] Rehabilitation and Recreation, (11), 220-226.DOI :https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.24 [In Ukrainian]

13. Stepanenko, O. S., Tomyn, L. V., Olkhovyk, A. V., & Mordvinova, I. V. (2019). Analiz travmatyzmu v sporti ta shliakhy yoho poperedzhennia[Analysis of injuries in sports and ways to prevent them]. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu, (4,№ 1), 320-324.DOI :https://doi.org/10.26693/jmbs04.01.320 [In Ukrainian]

14. Tropin, Yu. (2023). Zmahalna diialnist v komandnykh sportyvnykh ihrakh (ohliad literaturnykh dzherel)[Competitive activity in team sports games (review of literary sources).]. Sportyvni ihry, (1 (27), 62-73. DOI :https://doi.org/10.15391/si.2023-1.06 [In Ukrainian]

15. Fedorets, A. V., & Ihnatenko, S. O. (2022). Travmatyzm u sporti ta profilaktyka sportyvnykh travm (travmy kolinnoho suhlobu u sportsmeniv, shcho zaimaiutsia pauerliftynhom.[Traumatism in sports and prevention of sports injuries (knee injuries in powerlifting athletes.] Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta zdorovia liudyny : materialy VI internet-konferentsii, 192–194. [In Ukrainian]

16. Tsyba Yu. (2016). Profilaktyka travmatyzmu na zaniattiakh pauerliftynhom. Istorychni, teoretyko-metodychni, medyko-biolohichni aspekty I – 906 fizychnoi kultury i sportu : mat. nauk.-prakt. konferentsii (Chernivtsi, 6- 7 kvitnia 2016 r.) za redaktsiieiu Ya. B. Zoriia. Chernivtsi : Chernivetskyi nats. un-t, 340-342

17. Chaplinskyi R. (2019). Spetsialni metody profilaktyky travm u sporti. [Special methods of injury prevention in sports.]. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka. (№. 15), 97–100. DOI :https://doi. org/10.32626/2309-8082.2019-15.97-100 [In Ukrainian]

18. Beal, J. A. (2023). Decreasing the effects of cumulative head injuries in adolescent football players. MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing, 48(3), 169.DOI : https://doi.org/10.1097/nmc.0000000000000906.

19. Bennett, H., Fuller, J., Debenedictis, T., & Chalmers, S. (2024). Ankle sprain, concussion, and anterior cruciate ligament injuries are common and burdensome in sub-elite female Australian football players. Journal of science and medicine in sport, 27(8), 539-544.DOI : https://doi.org/10.1016/j.jsams.2024.05.008

20. Bergstein, V. E., Agarwal, A. R., Solon, L. F., Mikula, J. D., Best, M. J., & LaPorte, D. M. (2024). Epidemiologic trends in hand injuries in the National Football League from 2009-2010 to 2019-2020. The Physician and sportsmedicine, 52(4), 400-406. DOI : https://doi.org/10.1080/00913847.2023.2286942

21. Chandran, A., Morris, S. N., Powell, J. R., Boltz, A. J., Robison, H. J., & Collins, C. L. (2021). Epidemiology of injuries in national collegiate athletic association mens football: 2014–2015 through 2018–2019. Journal of athletic training, 56(7), 643-650.

22. Faude, O., Rößler, R., & Junge, A. (2013). Football injuries in children and adolescent players: are there clues for prevention?. Sports medicine, 43(9), 819-837. DOI : https://doi.org/10.1007/s40279-013-0061-x

23. Mohammed, R. E., Ibrahim, M. M., & ELNahass, B. G. (2021). Prevalence of football injuries in Egyptian children and adolescents and its correlation to anthropometric parameters. Egyptian Journal of Physical Therapy, 6(1), 1-8.

24. Rössler, R., Junge, A., Chomiak, J., Dvorak, J., & Faude, O. (2016). Soccer injuries in players aged 7 to 12 years: a descriptive epidemiological study over 2 seasons. The American journal of sports medicine, 44(2), 309-317.DOI : https://doi.org/10.1177/0363546515614816

25. Rössler, R., Junge, A., Chomiak, J., Němec, K., Dvorak, J., Lichtenstein, E., & Faude, O. (2018). Risk factors for football injuries in young players aged 7 to 12 years. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 28(3), 1176-1182.DOI : https://doi.org/10.1111/sms.12981.

Стаття надішла до редакції / Received 12.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 22.02.2026
Опубліковано / Published 27.02.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).37

Школа О.М.
кандидат педагогічних наук, професор
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків
https://orcid.org/0000-0003-3013-0423
Сичов Д.В.
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків
https://orcid.org/0000-0002-5195-4301

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЧЕРЕЗ ОЗДОРОВЧО-АНІМАЦІЙНУ ТА ДОЗВІЛЛЄВУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Анотація. *Сучасні тенденції розвитку сфери фізичної культури і спорту зумовлюють необхідність удосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців, здатних ефективно організовувати оздоровчо-анімаційну та дозвіллєву діяльність різних груп населення. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту засобами оздоровчо-анімаційної та дозвіллєвої діяльності. У дослідженні використано комплекс методів: аналіз і узагальнення наукових джерел, анкетування студентів, педагогічне спостереження, тестування сформованості професійних умінь, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У межах експерименту було реалізовано систему практичних заходів: організацію спортивно-розважальних програм, тематичних рухливих квестів, фітнес-марафонів, оздоровчих флешмобів, туристично-краєзнавчих походів, інтерактивних ігрових занять, майстер-класів з анімаційної діяльності, розроблення та проведення студентами авторських рекреаційних програм для різних вікових груп. Обґрунтовано структуру професійної компетентності, що включає мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний і рефлексивний компоненти. Розроблено та впроваджено навчально-методичний комплекс, спрямований на формування вмінь проєктувати й реалізовувати оздоровчо-анімаційні програми, організовувати дозвіллєві заходи різного формату (ігрові, спортивні, туристичні, фітнес-орієнтовані), застосовувати інтерактивні методи роботи та забезпечувати безпечні умови проведення практичних занять. Результати експерименту засвідчили позитивну динаміку показників професійної компетентності студентів експериментальної групи порівняно з контрольною: підвищився рівень професійної мотивації, зросла готовність до самостійного планування й проведення оздоровчо-анімаційних і дозвіллєвих заходів, покращилися організаційні та комунікативні вміння. Таким чином, використання оздоровчо-анімаційної та дозвіллєвої діяльності у професійній підготовці є ефективним засобом формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту та може бути інтегроване в освітні програми закладів вищої освіти.*

Ключові слова: *професійна компетентність, фізична культура, спорт, оздоровчо-анімаційна діяльність, дозвіллєва діяльність, професійна підготовка, майбутні фахівці.*

Shkola Olena, Sychov Dmytro. Formation of professional competence of future specialists in physical culture and sports through health, animation, and leisure activities

Modern trends in the development of physical culture and sports determine the need to improve the professional training of future specialists capable of effectively organizing health, animation, and leisure activities for different population groups. The aim of the study is to theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of forming professional competence of future specialists in physical culture and sports through health, animation, and leisure activities. The research employed a set of methods, including analysis and generalization of scientific sources, student surveys, pedagogical observation, testing of professional skills development, a pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics. Within the framework of the experiment, a system of practical activities was implemented, including the organization of sports and entertainment programs, thematic movement-based quests, fitness marathons, health-oriented flash mobs, tourist and