

(physical culture and sports): collection. scientific work / Ed. O.V. Tymoshenko. Kiev: Branch of NPU named after M.P. Dragomanova, Issue 3 (161). P.54-58.

5. Gavrylyuk V.O., Golovashchenko R.V., Gulai V.S. (2024). Prevention of injuries of young football players at the preparatory stage of training by means of kinesioplasty. Scientific book of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): collection. scientific work / Ed. O.V. Tymoshenko. –Kiev: Branch of NPU named after M.P. Dragomanova, Issue 3K(176). – P.175-178.

6. Grygus, I.M., Zelinskyi, V.M. (2019). Physical rehabilitation of patients after sports injuries. Rehabilitation & recreation.

7. Klish I.S., Mytchyk O.P., Moroz M.S., Mudryk S.B. (2023). Athletics with teaching methods: a teaching and methodological manual for students of the specialty 014.11 Secondary education (Physical culture). Lutsk. 187p.

8. Merzlikina O.A., Sushchenko L.P., Kachur E.Yu. (2023). Features of physical and sports rehabilitation of football players 20-25 years old after surgical intervention on the knee joint apparatus. O.A. Merzlikina, L.P. Sushchenko, E.Yu. Kachur // Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): collection of scientific works / Ed. O.V. Tymoshenko. Kyiv: Publishing House of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov, Issue 3K(162). P.261-264.

9. Braddom's Physical Medicine and Rehabilitation: 6th edition: in 2 volumes / David K. Chifu. Publisher: All-Ukrainian Specialized Publishing House "Medicine". 2025. – 1360 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).13)

УДК 96.012.1:159.923

**Гамалій В.В.,**  
кандидат педагогічних наук, професор,  
професор кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8389-0832>

**Юрченко О.А.,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0167-259X>

**Бондар А. А.,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання та спорту  
Вінницький торговельно - економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6051-1898>

**Пчелінцев С.О.,**  
магістр кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

## ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КІКБОКСИНГОМ

У статті розглянуто питання щодо профілактики травматизму у юних спортсменів, які займаються кікбоксингом. Проблема профілактики травматизму у юних кікбоксерів є актуальна і потребує поглибленого вивчення. Для проведення експерименту та отримання кількісних даних нами використовувались такі методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, анамнез медичних карток юних кікбоксерів, анкетування, методи математичної статистики. В результаті проведеного дослідження було визначено основні причини виникнення травматизму у юних кікбоксерів, встановлено види травм, їх класифікацію та складність. Керуючись одержаними даними, була розроблена і впроваджена в тренувальний процес програма профілактичних заходів, базову основу якої складали комплекси фізичних вправ, орієнтовані на зміцнення найбільш травмонебезпечних відділів опорно-рухового апарату спортсменів, як фактора попередження виникнення основних видів травм. Результати порівняльного аналізу кількості травм до і після проведеного дослідження дають право стверджувати про ефективність і надійність запропонованої програми.

**Ключові слова:** кікбоксинг, юні спортсмени, травми, профілактика травматизму, оптимізація тренувального процесу.

**Hamalii Volodymyr, Yurchenko Oleksandr, Bondar Anna, Pchelintsev Serhii. Injury Prevention in Young Kickboxing Athletes.** The article considers the issue of injury prevention in young athletes involved in kickboxing. Team sports and combat sports are considered as the most injury-prone disciplines. Most of them involve direct physical contact between opponents or partners. Thus, there is a high possibility of injuries among the athletes involved in these sports, and kickboxing in particular. The issue of injury prevention in young kickboxers is of particular importance and requires in-depth study. To conduct the experiment and obtain quantitative data, we used the following research methods: analysis and generalization of special scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, medical history of young kickboxers, questionnaires and methods of mathematical statistics. As a result of the conducted research, the main causes of injuries in young kickboxers were identified, types of injuries, their classification and complexity were established. Guided by the data obtained, a program of

preventive measures was developed and implemented in the training process, the basic basis of which was a set of physical exercises aimed at strengthening the most trauma-prone parts of the athletes' musculoskeletal system, as a factor in preventing the occurrence of the main types of injuries. After the implementation of a program of preventive measures, which included sets of physical exercises and methods of their application in the training process, practical recommendations for organizing the training process and competitive activities, a trend towards a reduction in all types of injuries was noted, which confirms the effectiveness of the implementation of a comprehensive algorithm of injury prevention measures.

**Keywords:** kickboxing, young athletes, injuries, injury prevention, training process optimization.

**Постановка проблеми.** Серед усіх загальновідомих видів спорту, за даними спеціальної науково-методичної літератури, найбільше травматичними вважаються ігрові види спорту та спортивні єдиноборства [4, с. 125]. Більшість із них є контактними, коли суперники або партнери фізично взаємодіють між собою. Таким чином виникає велика вірогідність виникнення травматизму у спортсменів, що займаються даними видами спорту [1, с. 130]. Загальновідомим є той факт, що спортивні єдиноборства та бойові мистецтва входять до п'ятірки видів спорту, де є висока можливість травматизму. В тому числі це стосується і кікбоксингу. Адже даний вид спорту поєднує, удари руками з боксу та ногами з карате та тайського боксу [6, с. 190].

Серед спортсменів різного вікового періоду, які займаються кікбоксингом, найбільша кількість травм припадає у хлопців юнацького віку. Це вік в середньому від 12 до 14 років. Причинами цього є різні чинники. В першу чергу це може бути через брак технічної майстерності у зв'язку із малим досвідом занять. Тобто, низький контроль прикладання фізичної сили у процесі ударних взаємодій із суперником. Також даний віковий період визначається активними змінами у фізичному розвитку, зокрема у антропометрії [7, с. 303].

Виникнення травматизму у спортсменів будь якого виду спорту і будь якої спортивної кваліфікації веде за собою багато негативних наслідків. У першу чергу це зниження спортивної майстерності та розвитку фізичних якостей, погіршення фізичного розвитку та виконання рухових дій у побутовій повсякденній діяльності. По друге, це зниження результативності під час участі у змаганнях і відповідно заслуженого місця [4, с. 222]. Зниження тривалості спортивного довголіття – тобто часу, коли спортсмен може показувати високі спортивні результати. По третє, вторинні наслідкові порушення, або відхилення відповідно до основної травми. Це можуть бути як захворювання різних органів та систем організму так і вторинні порушення параметрів рухової сфери. І останнє, це зниження працездатності та власне соціальне забезпечення після спортивної кар'єри [3, с. 88].

На думку багатьох фахівців у галузі спорту, фізичного виховання та оздоровчої рухової активності, оптимальним видом діяльності щодо профілактики травматизму у юних спортсменів, які спеціалізуються у кікбоксингу, є фізкультурно-спортивна реабілітація (ФСР) [2, с. 125]. Даний напрямок дозволяє впроваджувати у тренувальний процес спеціально-організовані заходи із використанням фізичних вправ профілактичного характеру. Тобто можна здійснювати вплив поза межами спеціалізованих реабілітаційних центрів та установ, при цьому не порушуючи основну мету та завдання навчально-тренувального процесу, які поставлено тренером у процесі багаторічної підготовки спортсменів [3, с. 88].

Аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури вказує про те, що вчені, які працюють у спортивній науці, активно здійснюють пошуки щодо розробки та впровадження профілактичних засобів фізичного виховання щодо виникнення та прогресування травматизму у юних спортсменів. Адже краще здійснювати процес профілактики виникнення травм, аніж пізніше здійснювати корекцію або відновлення організму людини після травматизму [5, с. 1043]. Враховуючи все вищевказане, даний напрямок наукового дослідження актуальний і потребує поглибленого вивчення.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Пропонована робота відповідає плану НДР НУФВСУ на 2020–2025 рр. за темою 3.2. «Теоретико-методичні основи біомеханічних технологій у фізичному вихованні, спорті, реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини». Номер державної реєстрації: 0121U07944.

**Мета роботи** – розробити засоби профілактики травматизму у юних спортсменів, які спеціалізуються у кікбоксингу, впровадити в тренувальний процес і перевірити їх ефективність.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, анамнез медичних карток юних кікбоксерів, анкетування, методика антропометрії, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** У дослідженнях взяли участь 24 спортсмени віком 12-14 років. Під час констатуючого експерименту нами було проведене анкетування спортсменів. Аналіз анкетних даних наших респондентів показав, що серед усіх досліджуваних спортсменів, що спеціалізуються у кікбоксингу не в залежності від віку – усі вони хоча б один раз отримували травму у процесі занять даним видом спорту (рис.1).

Серед усіх респондентів, які хоча б один раз отримували травму, більшість із них – це 15 осіб (62,5%) зазвичай отримували травму незначного характеру, що потребує до одного тижня на лікування їх та відновлення. Шість спортсменів (25%) виявилось потребують час на відновлення від одного до трьох тижнів, і три спортсмени (12,5%) потребують більше аніж 3 тижні на відновлення (рис.1).

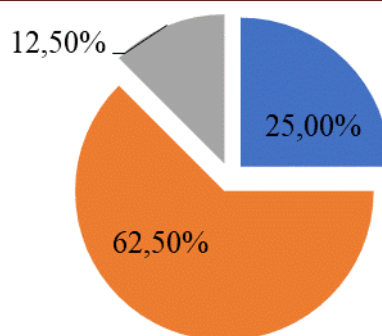


Рис. 1. Характеристика травматизму у юних кікбоксерів (n=24):

- травми легкого ступеня складності;
- травми середнього ступеня складності;
- травми важкого ступеня складності

Також нами було проведено опитування в яких умовах були отримані травми. За даними анкетування у 19 респондентів (79,17%) травматизм виникає саме під час участі у змаганнях і тільки 5 осіб (20,83%) отримували травму під час тренувальних занять.

Отримані нами кількісні результати наукового експерименту щодо визначення характеру та кількості травма, які виникають у юних спортсменів у процесі занять кікбоксингом, стало підґрунтям розробки та впровадження спеціальних комплексів фізичних вправ для зниження даного негативного показника.

Усі запропоновані нами фізичні вправи та комплексні заходи входили в рамки навчально-тренувального процесу занять кікбоксингом для даної категорії осіб були інтегровані у процес навчання та тренування і носили суто доповнюючий характер. Такий підхід не змінював загальний об'єм компонентів тренувальних навантажень і не впливав на фізичне перенавантаження для спортсменів, які приймали участь у дослідженні. Запропоновані нами профілактичні засоби виникнення травматизму у юних кікбоксерів не порушували основну мету та завдань навчально-тренувального процесу.

Розроблена програма впроваджувалась протягом 3-ох місяців (з вересня 2024 року по грудень 2024 року) в тренувальний процес юних кікбоксерів. Вона складалась із 10 комплексів, кожен з яких був направлений на вирішення конкретного завдання: для зміцнення м'язів шийного відділу хребта, м'язів ротаторної манжети плеча, м'язів грудного відділу хребта, м'язів ліктьового суглобу, м'язів променево-зап'ястного суглобу, м'язів кульшового суглобу, м'язів колінного суглобу, м'язів «корсету» та покращення рухливості поперекового відділу хребта, для покращення опорно-ресорних властивостей стопи та профілактики плоскостопості, для профілактики виникнення плантарного фасциїту (п'ятова шпора).

Методичні матеріали у вигляді рекомендацій, відео уроків, теоретичних лекцій, практичних майстер класів було надано тренерам-практикам, які здійснювали тренувальну діяльність спортсменів, що спеціалізуються у кікбоксингу.

Представляємо, для прикладу, комплекс фізичних вправ, застосування якого направлено на профілактику травматизму колінного суглоба:

1. Розгинання гомілки на тренажері сидячи. Дану вправу необхідно виконувати із використанням тренажерного обладнання. Навантаження 10-15 кг, кількість повторень – 20 разів, кількість підходів від 3-ох до 5, інтервал відпочинку між підходами 1 хв.

2. Згинання гомілки на тренажері лежачи. Дана вправа здійснює зміцнення м'язів задньої поверхні стегна. Навантаження як і в попередній вправі.

3. Повільне присідання до кута в колінному суглобі 90°. Вправа виконується повільно, спина випрямлена. Три підходи по 15 повторень. Інтервал відпочинку 1 хв.

4. Утримання статичної пози не менше 1 хв. з упором спини до вертикальної стійки з кутом у колінному суглобі 90°. Можна виконувати дану вправу на одній нозі або змінювати кути у суглобах.

5. Стоячи на колінах, спина пряма виконувати нахили тулуба назад. Вправа виконується повільно з помірним дозуванням кута нахилу тулуба. Виконувати 4 підходи по 15 разів. Інтервал відпочинку 1 хв.

6. Стрибки вгору та вперед на одній нозі. Вправу виконувати з фіксацією приземлення. Висота та довжина стрибка помірна. Намагатися утримати рівновагу, тулуб прямий. Дозування 15-20 стрибків на кожній нозі. Інтервал відпочинку 1 хв.

Усі інші комплекси для профілактики травматизму у юних кікбоксерів були надані тренерам з детально описаними вимогами щодо техніки виконання кожної вправи і методичними рекомендаціями.

Задля виявлення ефективності розроблених нами та впроваджених засобів профілактики виникнення травматизму у юних спортсменів, що спеціалізуються у кікбоксингу, через п'ять місяців з моменту впровадження профілактичної програми нами було проведено повторно педагогічне спостереження, експеримент з анкетуванням та анамнезом медичних карток у досліджуваного контингенту осіб. Отримані нами результати даних порівняльного аналізу щодо кількості травмувань юних кікбоксерів представлено на рис 2.

Як засвідчують дані (рис. 2) відбулися статистично достовірні зміни щодо зменшення виникнення травматизму у юних кікбоксерів. Так, наприклад, травми колінного суглобу до початку експерименту отримало 7 спортсменів, що складає 29,16% від загальної кількості досліджуваних юнаків, а вже після експерименту їх кількість зменшилася до 2-ох осіб (8,2%), що складає 20,96%. Кількість травм, що виникають після ударів у голову, знизилась на 45,83%. Кількість травм верхніх кінцівок знизилась на 20,83%, а травм стопи – на 20,84%.

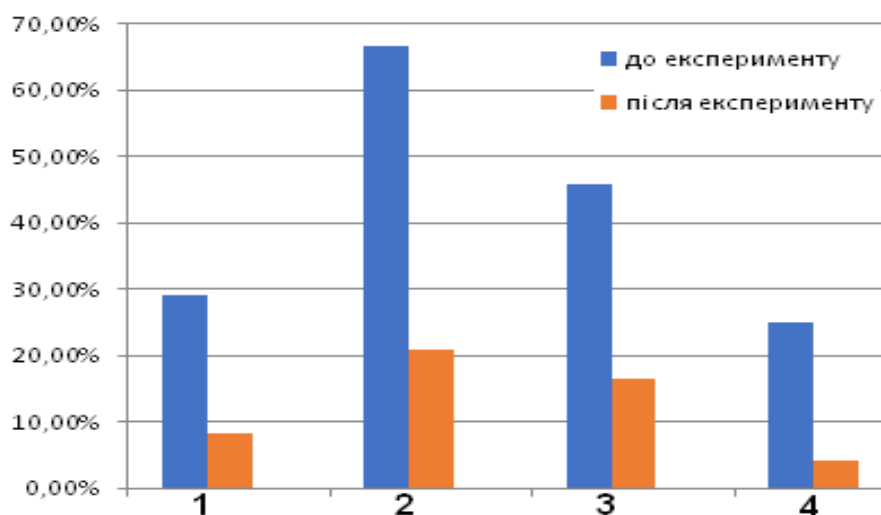


Рис. 2. Кількість травм до та після впровадження профілактичних заходів:

- 1 – травми колінного суглоба;
- 2 – черепно-мозкові травми;
- 3 – травми верхніх кінцівок;
- 4 – травми стопи

В процесі дослідження на етапі констатуючого експерименту було виявлено, що серед усіх анкетних даних та відповідей на запитання щодо основних причин виникнення травматизму у юних кікбоксерів, були виділені 10 факторів, які найчастіше повторювались у відповідях. Відповідно до цих даних, нами було розроблено та впроваджено рекомендації по кожному із окремих пунктів для мінімізації виникнення травматизму у досліджуваного контингенту осіб.

Тренерам, які працювали з юними кікбоксерами, було запропоновано звертати увагу на наступні фактори, які можуть сприяти виникненню травматизму:

- тривалість і зміст фізичних вправ в розминці перед тренуваннями і змаганнями;
- раціональність побудови навчально-тренувального процесу (особливості фізичного розвитку з урахуванням статевих та вікових ознак, підбір фізичних вправ, теоретична підготовленість);
- дозування об'ємів компонентів тренувальних навантажень у процесі навчально-тренувальних занять;
- недопустимість перенавантаження спортсменів;
- рівень технічної підготовленості при виконанні спеціальних та змагальних фізичних вправ (технічна невідповідність виконання рухових дій у кікбоксингу є прямим наслідком вірогідності виникнення травматизму у спортсменів);
- контроль силових взаємодій у процесі контакту із суперником, партнером;
- підбір та використання спеціального екіпірування;
- організацію змагальної діяльності (місце для розминки, стан роздягалень, не відповідні санітарно-гігієнічні умови)

Після впровадження програми профілактичних заходів, яка включала комплекси фізичних вправ та методику їх застосування в тренувальному процесі, а також практичні рекомендації по організації тренувального процесу і змагальної діяльності, відзначена тенденція до зменшення всіх видів травм, що підтверджує ефективність впровадження комплексного алгоритму засобів попередження травматизму.

**Висновки.** Будь який вид спортивної професійної діяльності, який передбачає досягнення високих спортивних результатів, може зіштовхуватися із виникненням травматизму у юних спортсменів. Для попередження цього небажаного явища необхідний системний підхід з урахуванням сукупності чинників, які можуть провокувати і визивати травматизм у спортсменів при виконанні тренувальних і змагальних фізичних вправ.

При здійсненні тренувального процесу в програму тренувань необхідно постійно включати фізичні вправи для профілактики травматизму найбільше специфічного для даного виду спорту.

Комплексне впровадження в тренувальний процес профілактичних фізичних навантажень в поєднанні з теоретичною підготовкою і постійним контролем за факторами мінімізації травматизму забезпечують здоровий стан спортсменів і їх можливість досягнення високих спортивних результатів, що засвідчують результати проведеного дослідження.

**Перспектива подальших досліджень.** Відповідно до розглянутої проблеми стає важливим і необхідним наукове обґрунтування шляхів профілактики травматизму у спортсменів-кікбоксерів на всіх етапах їх спортивного вдосконалення.

#### Література

1. Дорошенко Е. Ю. Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2020. № 18. С. 127–132.
2. Іванов О.В., Петров С.М. Вплив тренувальних навантажень на стан м'язової та сухожильної системи спортсменів-кікбоксерів. *Спортивна медицина України*. 2020. № 3(45). С. 23-29.



3. Нечепорук А.А. Профілактика травматизму у спортсменів, що спеціалізуються з кікбоксингу на етапі початкової підготовки. Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр» за спец. 017 - фізична культура і спорт. Київ 2024. 109 с.
4. Подоляка, П. С., Ногас, А. О., Гуцман, С. В., Андреева, О. Б. Спортивний травматизм у сучасному спорті. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № (11). С. 220–226. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.24>.
5. Anderson G. Long-term Effects of Repeated Trauma in Kickboxing. *Journal of Neurology and Sports Medicine*. 2021. №29(11). P. 1043-1050.
6. Thompson R. Risk Factors for Injury in Kickboxing. *British Journal of Combat Sports Medicine*. 2017. №35(2). P. 189-197
7. Walker R. Taping Techniques for Joint Stability in Kickboxing. *Journal of Sports Science and Practice*. 2020. №19(3). P. 301-309.

#### References

- 1.Doroshenko E. YU. (2020). Problema travmatyzmu v ihrovykh vyдах sportu ta perspektyvy vykorystannya zasobiv fizychnoyi reabilitatsiyi. [The problem of injuries in playing sports and prospects for the use of physical rehabilitation tools]. *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky*, № 18, 127–132.
- 2.Ivanov O.V., Petrov S.M. (2020). Vplyv trenuval'nykh navantazhen' na stan m'yazovoyi ta sukhozhyl'noyi systemy sport-smeniv-kikbokseriv. [The influence of training loads on the state of the muscular and tendon system of kickboxer athletes]. *Sportyvna medytyna Ukrainy*, № 3(45), 23-29.
- 3.. Nечeporuk A.A. (2024). Profilaktyka travmatyzmu u sport-smeniv, shcho spetsializuyut'sya z kikboksynhu na etapi pochatkovoyi pidhotovky. [Prevention of injuries in athletes specializing in kickboxing at the stage of initial training]. Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр» за спец. 017 Фізична культура і спорт, Київ, 109.
- 4.Podolyaka, P. S., Nohas, A. O., Hutsman, S. V., Andreyeva, O. B. (2022). Sportyvnyy travmatyzm u suchasnomu sporti. [Sports injuries in modern sports]. *Rehabilitation and Recreation*, № 11, 220–226.
- 5.Anderson G. (2021). Long-term Effects of Repeated Trauma in Kickboxing. *Journal of Neurology and Sports Medicine*. №29(11), 1043-1050.
- 6.Thompson R. (2017). Risk Factors for Injury in Kickboxing. *British Journal of Combat Sports Medicine*, №35(2), 189-197
- 7.Walker R. (2020). Taping Techniques for Joint Stability in Kickboxing. *Journal of Sports Science and Practice*, №19(3), 301-309.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).14)

УДК 355.233.2:796+358.2

**Гунченко В.О., доктор філософії, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету  
«Харківський політехнічний інститут»  
<https://orcid.org/0000-0002-5550-0817>**

**Мішин М.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту  
Харківської державної академії фізичної культури і спорту  
<https://orcid.org/0000-0002-8908-6861>**

**Зонов О.В., заступник начальника кафедри фізичного виховання,  
спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету  
«Харківський політехнічний інститут»  
<https://orcid.org/0009-0009-4764-8617>**

**Цепляев Ю.В., старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету  
«Харківський політехнічний інститут»  
<https://orcid.org/0000-0002-8365-5234>**

**Абраменко О.О., старший викладач кафедри фізичного виховання,  
спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету  
«Харківський політехнічний інститут»  
<https://orcid.org/0000-0003-3479-7479>**

**Щур Т.Г. викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету  
«Харківський політехнічний інститут»  
<https://orcid.org/0009-0008-5383-1648>**

**ПОКРАЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ ПІДРОЗДІЛІВ ТЕХНІЧНОГО  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НА ОСНОВІ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Сучасна військово-професійна діяльність висуває значні вимоги до підготовки військовослужбовців під час участі у бойових діях.