

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка  
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

№1 (13) 2025

Наукове електронне періодичне  
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА  
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Scientific E-Journal

**SPORT SCIENCE AND  
HUMAN HEALTH**



ISSN 2664-2069 (online)

DOI: 10.28925/2664-2069.2025.1

УДК 796.03+615.8

ISSN 2664-2069 (Online) | Sportivna nauka ta zdorov'â lûdini

DOI: 10.28925/2664-2069.2025.1

### **Спортивна наука та здоров'я людини:**

наукове електронне періодичне видання. – К., 2025. – № 1(13). – 259 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти галузі фізичної культури і спорту, здобувачів освітнього-наукового рівня «доктор філософії», здобувачів освіти, науковців, тренерів, спортсменів, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

#### **Головний редактор:**

Сушко Руслана, д.фіз.вих., професор (Україна).

#### **Випускові редактори:**

Латишев Микола, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Тімашева Олена, к.фіз.вих., доцент (Україна).

#### **Члени редакційної колегії:**

Антала Браніслав, професор (Словацька республіка);

Нестерчук Наталія, д.фіз.вих., професор (Україна);

Баришок Тетяна, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Одинець Тетяна, д.фіз.вих., професор (Україна);

Білецька Вікторія, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Пітин Мар'ян, д.фіз.вих., професор (Україна);

Виноградов Валерій, д.фіз.вих., професор (Україна);

Полева-Секеряну Анжела, к.пед.н., доцент (Молдова);

Воробійова Анастасія, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Приходько Володимир, д.пед.н., професор (Україна);

Девесіглу Себахаттін, професор (Туреччина);

Савченко Валентин, д.мед.н., професор (Україна);

Коваленко Станіслав, д.б.н., професор (Україна);

Талагір Лоренту-Габріель, професор (Румунія);

Кормільцев Володимир, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Тимрук-Скоропад Катерина, д.фіз.вих., доцент (Україна);

Лаца Зомбор, професор (Угорщина);

Хорошуха Михайло, д.пед.н., доцент (Україна);

Лисенко Олена, д.б.н., професор (Україна);

Чингієне Вільма, професор (Литовська Республіка);

Лопатенко Георгій, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Шинкарук Оксана, д.фіз.вих., професор (Україна);

Ляхова Інна, д.пед.н., професор (Україна);

Ясько Лілія, к.фіз.вих., доцент (Україна).

Навратіл Леуш, д.мед.н., професор (Чеська

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б», в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора наук і доктора філософії зі спеціальності А7 – Фізична культура і спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat–OCLC, ResearchBib, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

*Рекомендовано до друку Вченою радою Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (протокол № 2 від 27 лютого 2025 року).*

Адреса редакції: вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com.

Верстка та дизайн – Олена Тімашева.

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>





## З М І С Т

<i>Nagorna Viktoriia, Mytko Artur, Borysova Olha, Shutova Svitlana, Shlyapnikova Iryna, Konstantynovska Nataliia</i>	The Impact of Data Analytics and Artificial Intelligence on Tactical Planning for Basketball Teams in Major Competitions	6
<i>Баришников Андрій</i>	Порівняльна характеристика показників психомоторного розвитку дітей 4-6 років з розладами спектру аутизму та нормотипових дітей	18
<i>Білий Володимир, Мазуренко Катерина, Штоковецька Наталія</i>	Визначення, аналіз та порівняння видів реабілітації, які існують в Україні	29
<i>Дейнеко Альфія, Красова Інна, Семизорова Алла</i>	Аналіз причин виникнення травм у спортсменів - акробатів та чинники, що їх зумовлюють	44
<i>Дяченко Андрій, Вей Ілунь</i>	Формування спеціалізованої спрямованості навантаження «критичної» потужності кваліфікованих спортсменів у веслуванні академічному	55
<i>Дяченко Андрій, Го Женхао, Го Пенчен, Кун Сянлінь</i>	Характеристики стійкого стану і сталого розвитку реакцій функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслувальників на каное	64
<i>Дяченко Андрій, Шао Сінь</i>	Специфічні характеристики анаеробного енергозабезпечення швидкісних можливостей веслярів на каное високої кваліфікації	73



## З М І С Т

<i>Климець Ірина</i>	Загальні аспекти проблематики формування спортивного іміджу	82
<i>Клопов Роман, Меснянкін Дмитро</i>	Програмування чинників підвищення ефективності змагальної діяльності веслярів-академістів	91
<i>Комоцька Оксана, Пітенко Сергій</i>	Оцінка мотивації професійної діяльності тренерів з баскетболу	104
<i>Лавров Віталій , Денисова Лоліта</i>	Соціологічний аналіз цифрових рішень для оптимізації організаційно-управлінських процесів в сфері фізичної культури і спорту	115
<i>Мішин Максим, Бабаліч Вікторія, Лавриненко Маргарита</i>	Розвиток паралімпійського руху в умовах глобалізації	125
<i>Мусяченко Ольга, Гацко Олена, Гнутова Наталія</i>	Формування національної свідомості в Україні з використанням засобів легкої атлетики	138
<i>Приходько Володимир</i>	Діалог зі штучним інтелектом про не розпочату реформу спорту в Україні та її ініціювання	152
<i>Сова Володимир</i>	Аналіз практичного досвіду розвитку психофізіологічних властивостей у тренувальних заняттях юних таеквондистів	171
<i>Соронович Ігор, Чернявський Іван</i>	Побудова цілісних структур тренувального процесу спортсменів–танцюристів високого класу	179



## З М І С Т

<i>Трачук Сергій, Гулюк Надія</i>	Особливості фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку із затримкою мовленнєвого розвитку	189
<i>Хорошуха Михайло</i>	Особливості впливу теплових навантажень на організм юних спортсменів 15-16 років в умовах сауни (ретроспективні дослідження)	199
<i>Шинкарук Оксана</i>	Сучасний аналіз і тенденції розвитку мобільного кіберспорту	210
<i>Шлапак Михайло, Лопатенко Георгій</i>	Системна організація засобів відновлення та стимуляції працездатності футболістів вікової категорії U19	222
<i>Школа Олена, Макотченко Ольга, Сичов Дмитро</i>	Особливості методик навчання з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій в процесі занять зі здобувачами освіти спеціальності 017 фізична культура і спорт	235
<i>Ярошенко Максим, Шинкарук Оксана, Линник Андрій, Беляєв Костянтин</i>	Психологічний та фізичний стан дітей і підлітків, які займаються кіберспортом	249



<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.14>

УДК: [796.413/.418/616-001]

## АНАЛІЗ ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ ТРАВМ У СПОРТСМЕНІВ-АКРОБАТІВ ТА ЧИННИКИ, ЩО ЇХ ЗУМОВЛЮЮТЬ

Дейнеко Альфія<sup>1(ABCDE)</sup>, Красова Інна<sup>2(ACEF)</sup>, Семизорова Алла<sup>3(BEF)</sup>

*Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна*

### Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;  
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;  
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

### Анотація

*Актуальність.* Характерною тенденцією розвитку сучасного спорту є збільшення випадків травматизму, пов'язане з високими вимогами до результативності та гострою конкуренцією на міжнародній арені. У зв'язку з цим, профілактика травматизму розглядається як одна з найгостріших проблем підготовки спортсменів. Особливого значення проблема травматизму набуває в акробатиці, невід'ємною частиною якої є складні акробатичні елементи, підтримки, стійки, кидки, польоти, ловіння, приземлення на плечі та руки партнерів тощо. Відомо, що травми легше попередити, ніж лікувати. Для цього тренери і спортсменами мають вести активну роботу з профілактики і попередження травматизму, ретельно вивчаючи та аналізуючи травми, причини і умови їх виникнення.

*Мета роботи.* аналіз і з'ясування причин виникнення травм у спортсменів-акробатів та чинників, що їх зумовлюють.

*Матеріал і методи:* теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і ресурсів мережі «Інтернет»; соціологічні дослідження (анкетування), методи математичної статистики. В анонімному опитуванні брали участь 26 спортсменів-акробатів і 18 тренерів, досвід роботи яких в акробатиці складав не менше трьох років.

*Результати.* Аналіз результатів проведеного дослідження, спрямованого на з'ясування особливостей травматизму у спортивній акробатиці виявив, що більшість спортсменів (80%) прагнуть до високих спортивних досягнень, вказуючи, що головною метою для них є отримання спортивних звань: КМС, МС і МСМК. Переважна більшість опитаних спортсменів (60%) вказують на погіршення стану здоров'я у результаті тренувань, яке вони пов'язують з отриманням травм різної тяжкості (забої, переломи, струс мозку, травми хребта, розтягування зв'язок тощо). На їхню думку, причинами травмувань є: неефективна розминка, погане самопочуття під час тренування, велике фізичне навантаження, непрофесіоналізм тренера, недостатня фізична, технічна і психологічна підготовленість спортсмена та його неухважність, невідповідні технічні умови спортивної зали та інші фактори.



В ході дослідження також було встановлено, що у 89% тренерів спортсмени отримували травми, але більшість з них були легкими і зазначили, що майже всі тренери (95%) володіють знаннями та навичками першої медичної (долікарської) допомоги.

*Висновки.* Результати дослідження дали можливість отримати інформацію щодо: причин травматизму; характеру, видів та кількості травм, які отримують акробати під час спортивної діяльності; впливу занять професійним спортом на опорно-руховий апарат та стан здоров'я спортсменів.

**Ключові слова:** акробатика, спортсмени-акробати, спортивна травма, тренер, причини.

## ANALYSIS OF THE CAUSES OF INJURIES IN ATHLETES - ACROBATS AND THE FACTORS THAT CAUSE THEM

Deineko Alfiia<sup>1(ABCDE)</sup>, Krasova Inna<sup>2(ACEF)</sup>, Semyzorova Alla<sup>2(BEF)</sup>

*Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, Ukraine*

### Author's contribution:

A – Study design; B – Data collection;  
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;  
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

### Abstract

*Introduction.* A characteristic trend development modern sport is increasing cases of trauma, associated with high performance requirements and acute competition in the international arena. In this regard, the prevention of injuries is considered as one of the most acute problems in the training of athletes. The problem of injuries is of particular importance in acrobatics, an integral part of which are complex acrobatic elements, supports, stands, throws, flights, catches, landing on the shoulders and arms of partners, etc. It is known that injuries are easier to prevent than to treat. To do this, coaches and athletes must actively work on the prevention and control of injuries, carefully studying and analyzing injuries, their causes and conditions of occurrence.

*The aim* of the study is to analyze and find out the causes of injuries in acrobatic athletes and the factors that cause them.

*Material and methods:* theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and the Internet resources; sociological research (surveys), and methods of mathematical statistics. The anonymous survey was attended by 26 acrobatic athletes and 18 coaches, whose experience in acrobatics was at least three years.

*Results.* Analysis of the results of the conducted study aimed at clarifying the characteristics of injuries in sports acrobatics revealed that the majority of athletes (80%) strive for high sports achievements, indicating that the main goal for them is to obtain sports titles: CMS, MS and MSIC. The vast majority of surveyed athletes (60%) indicate a deterioration in their health as a result of training, which they associate with injuries of varying severity (bruises, fractures, concussions, spinal injuries, sprains, etc.). Their According to



the opinion, the causes of injuries are ineffective warm-up, poor health during training, high physical exertion, unprofessionalism of the coach, insufficient physical, technical and psychological preparation of the athlete and his inattention, inadequate technical conditions of the gym and other factors. The study also found that 89% of coaches had athletes receive injuries, but most of them were minor and almost all coaches (95%) have knowledge and skills of first aid.

*Conclusions.* The results of the study provided information on: the causes of injuries; the nature, types, and number of injuries that acrobats receive during sports activities; the impact of professional sports on the musculoskeletal system and the health of athletes.

**Key words:** acrobatics, acrobatic athletes, sports injury, coach, causes.

### Вступ

Сучасний спорт характеризується великими навантаження під час тренувального і змагального процесу, а отже, є фактором підвищеного ризику отримання травм і захворювань.

У різних країнах світу кількість спортивних травм коливається в межах 10-17% від усіх пошкоджень [4, 7].

Слід також зазначити, що за останні 20 років в Україні статистика спортивної травми досягнула 10% від загальної їх кількості, що є серйозною проблемою, яку необхідно вирішувати, попереджати і вивчати вже зараз [4, 8].

Цілком закономірно, що специфіка видів спорту визначає причини і види травм (поштовх, удар або стиснення, форсоване перевищення фізіологічно допустимих навантажень і амплітуд рухів тощо), їхній характер (удари, розтягнення, вивихи, переломи) і локалізацію [9, 13, 14].

Сучасна акробатика є одним із найскладніших і водночас, найбільш видовищних видів спорту, вправи якого мають неймовірно складну структуру рухів. Необхідно відмітити, що це груповий вид спорту, сучасною тенденцією якого є рання спеціалізація і форсування тренувального процесу, де виконання акробатичних вправ пов'язано з великим навантаженням на опорно-руховий апарат акробатів.

До програми змагань входять: вправи жіночих, змішаних і чоловічих пар, групові вправи жінок (трійки) і чоловіків (четвірки) [1, 10, 15].

Змагальні програми спортсменів характеризуються виконанням великої кількості статичних, динамічних і статодинамічних вправ з утриманням власної маси тіла та партнера (групова, парна акробатика), потребують якісного збереження рівноваги під час балансування та обертання тіла в опорному і безопорному положенні та мають великий обсяг і інтенсивність фізичних навантажень [1, 5].

Спортсмени, опановуючи техніку акробатичних елементів, зв'язок і з'єднань, вдосконалюючи змагальні програми, дуже часто стикаються с травмами різної тяжкості, які так чи інакше впливають на їхнє здоров'я, часом несучи незворотні наслідки на ще не зміцнілий організм.

Оскільки вимоги до змісту, складності та виконавчої майстерності змагальних програм постійно зростають, відбувається збільшення навантажень і форсування тренувального процесу при невідповідній фізичній і технічній підготовленості спортсменів, що в свою чергу дуже часто призводить до захворювань, перевантажень і травмуванню акробатів [2, 3].



**Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.**

Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики ХДАФК на 2024-2029 рр. «Теоретико-методологічні засади формування інтегративної теорії фізичної культури» (державний реєстраційний номер: 0124U002326).

#### **Мета дослідження**

*Мета дослідження* – аналіз і з'ясування причин виникнення травм у спортсменів-акробатів та чинників, що їх зумовлюють.

#### **Матеріал і методи дослідження**

Для реалізації мети дослідження були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і ресурсів мережі «Інтернет», який допоміг виявити причини та фактори спортивного травматизму, узагальнити теоретичні положення стосовно підготовки спортсменів-акробатів, важливим структурним елементом якої є безпечне виконання акробатичних вправ різної складності.

За допомогою методу соціологічного дослідження (анкетування) було отримано відповіді на 2 анкети зі структурно-організованими питаннями, які оброблялись за допомогою методів математичної статистики.

*Перша анкета стосувалась опитування спортсменів-акробатів і використовувалась для вивчення характеру та кількості травм, які вони отримували під час спортивної діяльності. Анкета складалася з 8 питань, мала на меті визначення впливу занять професійним спортом на стан здоров'я, опорно-руховий*

апарат, м'язи та зв'язки спортсменів-акробатів.

*Друга анкета включала 8 питань для тренерів зі спортивної акробатики. Питання цієї анкети дозволили виявити найчастіші види травм у спортсменів, які займаються спортивною акробатикою, і визначити причини та чинники, що їх зумовлюють.*

В анонімному опитуванні брали участь 26 спортсменів-акробатів та 18 тренерів.

#### **Результати дослідження та їх обговорення**

У контексті дослідження необхідно зазначити, що спортивні соціологи розглядають спортивну травму як соціально сконструйоване явище, яке формується під впливом соціальних, культурних і міжособистісних факторів.

Вони досліджують цей феномен, застосовуючи методи кількісного та якісного аналізу, зокрема, проводять опитування (анкетування) спортсменів, спрямовані на вивчення характеру стосунків між тренером і спортсменом, а також аналізують контекстуальні аспекти, такі як умови та середовище тренувань [11, 12].

Такий підхід дозволяє не лише краще зрозуміти причини виникнення спортивних травм, а й оцінити вплив соціальних взаємодій і організаційних умов на ризики травматизму. Він також сприяє розробці комплексних стратегій профілактики, що враховують як фізичні, так і соціальні аспекти діяльності спортсменів.

Профілактика травматизму – одне з найважливіших завдань сучасного спорту. Тому з метою виявлення особливостей спортивного травматизму, причин його виникнення та формування умов профілактики було проведено анкетування



серед акробатів (n=26) та їхніх тренерів (n=18).

Результати опитування спортсменів-

Таблиця 1 – Результати опитування спортсменів зі спортивної акробатики (n=26)

акробатів представлені у табл. 1. В питаннях № 5 і 6 відсоток рахувався за кожну відповідь окремо.

№ з/п	Питання	Кіл-ть у %
1	<b>Який сенс Ваших занять акробатикою?</b>	
	– формування рухових умінь і навичок;	4
	– підвищення фізичного розвитку й фізичної підготовленості;	16
	– отримання спортивного звання (КМС, МС, МСМК).	80
2	<b>Чи подобається Вам займатися спортивною акробатикою?</b>	
	– так, займаюсь із великим задоволенням;	72
	– ні, немає бажання займатися;	4
	– важко відповісти.	24
3	<b>Чи змінився стан Вашого здоров'я за роки тренувань ?</b>	
	– покращився;	16
	– лишився без змін;	24
	– погіршився.	60
4	<b>Чи отримували Ви травми впродовж спортивної діяльності?</b>	
	– так;	72
	– ні;	20
	– важко відповісти.	8
5	<b>Яку саме травму Ви отримали?</b>	
	– забій;	61
	– перелом;	19
	– розтягнення зв'язок;	38
	– розрив зв'язок;	8
	– вивих;	12
	– струс головного мозку;	8
	– травми суглобів: ліктьового, колінного, гомілковостопного	42
	– травми хребетного стовпа	12
6	<b>Які причини, на Вашу думку, найчастіше призводять до травм в акробатиці?</b>	
	– не ефективна розминка;	54
	– неспрацьованість з партнером;	19
	– погане самопочуття;	23
	– поганий настрій;	12
	– недостатнє матеріально-технічне забезпечення;	19
	– недотримання температурного режиму приміщення	15
– недостатній рівень підготовленості	31	
7	<b>Чи був присутній тренер в той час, коли Ви отримали травму?</b>	
	– так;	80
	– ні;	14
	– важко відповісти	6
8	<b>Чи була Вам надана перша медична допомога?</b>	
	– так;	92
	– ні;	4
	– важко відповісти.	4

Результати проведеного дослідження дозволили отримати інформацію щодо: причин травматизму; характеру, видів та кількості травм, які отримують спортсмени-акробати під час спортивної діяльності; впливу занять професійним спортом на стан здоров'я і опорно-руховий апарат спортсменів.

Так, на питання №1 «Який сенс Ваших занять акробатикою?» більшість респондентів - 80% відповіли, що вони мріють отримати спортивне звання: від кандидатів в майстри спорту до майстрів спорту міжнародного класу; 16% бажають підвищити свій фізичний розвиток й фізичну підготовленість; 4% - мають на меті формування рухових умінь і навичок.

Відповіді питання №2 «Чи подобається Вам займатися спортивною акробатикою?» свідчать про те, що 72% опитуваних спортсменів займаються акробатикою із великим задоволенням; 24% було важко відповісти на це питання і не мають бажання займатися даним видом спорту, але займаються - 4% акробатів.

Результати аналізу наступного питання №3 «Чи змінився стан Вашого здоров'я за роки тренувань?» підтверджують думки фахівців [2, 6], що професійний спорт призводить до погіршення здоров'я через надмірне навантаження, недостатню підготовленість і багато інших факторів, що сприяють підвищенню травматизму та погіршенню стану опорно-рухового апарату спортсменів. Саме тому у 60% опитуваних стан здоров'я за роки тренувань спортивною акробатикою погіршився, у 24% він залишився без змін, і лише у 16% спортсменів він покращився.

Відповіді спортсменів на питання №4 «Чи отримували Ви травми впродовж спортивної діяльності?» свідчать, що

більша частина акробатів, а саме 72% отримували травми різної важкості; 20% не отримували жодної травми під час тренувальної діяльності, та 8% було важко відповісти, тому що, вони байдуже відносяться до больових відчуттів, ставлячи в пріоритет тренування і через це не йдуть до лікаря, аби той виявив проблему і призначив лікування.

Згідно отриманих результатів анкетування щодо питання №5 «Яку саме травму Ви отримували?» було встановлено, що на першому місці забори - 61%; на другому місці - травми суглобів: ліктьового, колінного, гомілковостопного різної важкості - 42%; на третьому місці - розтягнення зв'язок - 38%; на четвертому - різні переломи - 19%; травми хребетного стовпа і вивихи поділяють п'яте і шосте місця - по 12%; сьоме і восьме місце займають розриви зв'язок і струс головного мозку - по 8%.

Аналіз відповідей на це питання показав, що більшість спортсменів за час занять акробатикою отримували не одну, а декілька видів травм. На питання №6 «Які причини, на Вашу думку, найчастіше призводять до травм в спортивній акробатиці?» думки опитуваних спортсменів поділились наступним чином: 54% з них вважають, що причиною є не ефективна розминка; 31% - недостатній рівень підготовленості; 23% - погане самопочуття; 19% акробатів вважають, що причиною травм може бути недостатнє матеріально-технічне забезпечення зали і неспрацьованість з партнером; 15% - недотримання температурного режиму приміщення; 12% - поганий настрій. Зробимо уточнення, що деякі спортсмени обирали декілька відповідей стосовно видів і причин виникнення травм в спортивній акробатиці.

Результати питання №7 «Чи був



присутній тренер в той час, коли Ви отримали травму?» свідчать, що у 80% випадках травмування спортсменів, тренер був присутній у залі; 12% стверджують, що травмувалися під час відсутності тренера і 8% опитуваних важко було відповісти на це питання.

Результати анкетування стосовно питання №8 «Чи була Вам надана перша медична допомога?» показали наступне: першу медичну допомогу при травмуванні отримали 92% спортсменів; по 4% спортсменів обрали відповідь «ні» і «важко відповісти». Пояснюючи таку відповідь, можна припустити, що спортсмену не була надана перша медична допомога з декількох причин: тренер не мав відповідного досвіду; не було необхідних медичних засобів першої допомоги або була важка травма і чекали на медичну допомогу не рухаючи травмованого.

Таким чином, травматизм у спортивній акробатиці – це випадки травмування під час виконання різноманітних акробатичних вправ, найчастіше дуже складних, а іноді і простих, що виникають через неухважність, самовпевненість, недостатню підготовленість, або небажання тренуватися.

Як правило, більшість травм відбувається під наглядом і контролем тренера. Саме тому, важливим чинником у попередженні травматизму є його професіоналізм, який дає можливість забезпечити ефективну організацію тренувального процесу, не допускати чи мінімізувати помилки у методиці проведення занять, вміло застосовувати страховку та допомогу, не вимагати від акробата виконання незасвоєної вправи.

Ще професійний тренер разом зі спортсменом ретельно і наполегливо

працює над технікою виконання вправ, забезпечує умови для достатнього відпочинку і відновлення учнів. У цьому контексті привертає увагу думка тренерів стосовно пошуку засобів профілактики травматизму акробатів (табл. 2).

Аналіз матеріалів дослідження показав, що у питанні №1 «Чи отримували спортсмени травми під час тренувань, які Ви проводили?» більша частина тренерів, а це 89%, відповіли, що так, отримували травми різної тяжкості; 11% тренерів відповіли, що спортсмени травм не отримували.

На питання №2 «Чи залежить, на Вашу думку, рівень травматизму в процесі тренувань від професіоналізму тренера?» усі 100% респондентів відповіли «так», тобто вони вважають, що травматизм залежить від професіоналізму тренера, складовими якого є знання техніки виконання вправ, методики та методів навчання та страхування, вміння користуватися організаційними вміннями та навичками. Велике значення мають особистісні якості тренера.

Результати 3-го питання «Який вид спортивної акробатики, на Вашу думку, є найбільш травматичним?» свідчать, що більша частина опитуваних тренерів зі спортивної акробатики обрали «усі варіанти відповідей» – 35%, тобто вони вважають, що усі різновиди акробатики є травматичними; 22% тренерів впевнені, що найбільший ризик травмування присутній у чоловічих групах (четвірках), по 16% тренерів вважають, що акробатичні стрибки і робота у жіночих групах (трійках) є найбільш травмонезбезпечною та 11% тренерів обрали, найбільш небезпечними видами чоловічі, жіночі та змішані пари.

Таблиця 2 – Результати опитування тренерів зі спортивної акробатики (n=18)

№ з/п	Питання	Кіль-ть у %
1.	<b>Чи отримували спортсмени травми під час тренувань, які Ви проводили?</b>	
	– так;	89
	– ні;	11
	– важко відповісти.	0
2.	<b>Чи залежить, на Вашу думку, рівень травматизму у процесі тренувань від професіоналізму тренера?</b>	
	– так;	100
	– ні;	0
3.	<b>Який вид спортивної акробатики, на Вашу думку, є більш травматичним?</b>	
	– стрибова;	16
	– жіночі, чоловічі, змішані пари;	11
	– жіночі трійки;	16
	– чоловічі групи;	22
	– усі варіанти відповідей	35
4.	<b>Який етап підготовки у спортивній акробатиці, на Вашу думку, є більш травматичним?</b>	
	– початкової підготовки;	0
	– попередньої базової підготовки;	16
	– спеціалізованої базової підготовки;	49
	– підготовки до вищих досягнень.	35
5.	<b>Які вправи у спортивній акробатиці, на Вашу думку, є більш травматичними?</b>	
	– статичні;	27
	– динамічні;	33
	– статодинамічні	40
6.	<b>Чи впливає, на Вашу думку, величина фізичного навантаження на травматизм під час тренування?</b>	
	– так;	90
	– ні;	5
	– важко відповісти.	5
7.	<b>Як Ви вважаєте, чи впливають технічні умови спортивної зали на травматизм при проведенні занять?</b>	
	– так;	55
	– ні;	40
	– важко відповісти.	5
8.	<b>Чи володієте ви навичками надання першої медичної допомоги при отриманні спортсменом травми?</b>	
	– так;	95
	– ні;	0
	– важко відповісти	5



Відповіді тренерів стосовно 4-го питання «Який етап підготовки у спортивній акробатиці, на Вашу думку, є більш травматичним?» були такими: 49% респондентів вважають, що спеціалізована базова підготовка є найбільш травматичним етапом підготовки; 35% стверджують, що це – етап підготовки до вищих спортивних досягнень і 16% обрали етап попередньої базової підготовки.

Втім, жоден тренер не обрав етап початкової підготовки, який би розглядався як травматичний для акробатів. Це свідчить про використання на цьому етапі підготовки в акробатиці переважно рухливих ігор, найпростіших акробатичних умінь і навичок та акцентування уваги на розвитку загальних фізичних якостей спортсменів-початківців у навчально-тренувальному процесі.

На питання №5 «Які вправи в спортивній акробатиці, на Вашу думку, є більш травматичними?» думки фахівців поділились таким чином: 33% вважають, що такими є динамічні вправи, 27% рахують, що це – статичні вправи і 40% тренерів обрали статодинамічні вправи.

Стосовно питання №6 «Чи впливає, на Вашу думку, величина фізичного навантаження на травматизм під час тренування?» 90% тренерів стверджують «так»; по 5% респондентів відповіли, що «ні» і «важко відповісти».

Слід зазначити, що величина фізичного навантаження насправді впливає на ризик отримання травми, тому що, при великому і тривалому навантаженні, спортсмен стомлюється, йому складно концентрувати увагу і м'язові зусилля, що може призвести до невдалого виконання ним акробатичного елемента або падіння,

під час якого можливо отримати травму.

За результатами питання №7 «Як Ви вважаєте, чи впливають технічні умови спортивної зали на травматизм при проведенні занять?» більша частина тренерів, а саме – 55%, вважають що технічні умови зали впливають на кількість отриманих травм, не зважаючи на те що в більшості залів вони є низькими і спортсмени прилаштовуються і звикають до цих умов; 40% тренерів вважають, що технічні умови не впливають на травматизм і лише одному тренеру (5%) було важко відповісти на дане питання.

Результати питання №8 «Чи володієте ви навичками надання першої медичної допомоги при отриманні спортсменом травми?» свідчать, що 95% тренерів володіють навичками першої медичної допомоги, а 5% важко відповісти на це питання.

Припустимо, що цей показник пов'язаний з причиною відсутності травм під час тренувань, а також досвіду надання першої медичної допомоги або недостатньої кількості знань щодо її надання.

Як підсумок зазначимо, що для своєчасного запобігання травматизму у спортивній акробатиці необхідно детально вивчати та враховувати причини, що їх зумовлюють. Зокрема, у навчально-тренувальному процесі, тренеру слід ідентифікувати та усунути фактори, які можуть спричинити травмування, а також створити умови, які забезпечать його профілактику для досягнення максимального спортивного результату акробатів.

### Висновки

Аналіз результатів дослідження показав, що травматизм в процесі занять спортом, зокрема спортивною акробатикою, досить поширене явище.

Його наслідки не тільки перешкоджають досягненню високих спортивних результатів, але й суттєво впливають на стан здоров'я спортсменів. Тому для попередження спортивного травматизму необхідно детально вивчати та враховувати причини його виникнення, виконувати комплекс педагогічних та гігієнічних заходів: ретельно планувати програму тренувального заняття, використовувати ефективну розминку та кваліфіковане страхування, застосовувати тренажери під час навчання і вдосконалення акробатичних

елементів, не форсувати тренувальний процес, ретельно вивчаючи і надійно засвоюючи вправи, проводити контроль стану обладнання, слідкувати за відповідністю спортивної зали гігієнічним вимогам, застосовувати оздоровчі та відновні заходи.

#### Перспективи подальших досліджень

Перспективи подальших досліджень полягають у профілактиці травматизму у спортивній акробатиці з використанням новітніх технологій у сфері фізичної культури та спорту.

#### Література:

1. Бачинська НВ. Оціночні критерії інтенсивності тренувальних навантажень у парно-групових видах спортивної акробатики на етапах багаторічного вдосконалення. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024;(7(180)). DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).06).
2. Валецький Ю, Валецька Р, Петрик О. Профілактика травм опорно-рухового апарату в групі складних координованих видів спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2010;(4(12)):63-68.
3. Дейнеко АХ, Марченков МК, Кіпень АЄ. Наслідки травматизму як актуальна проблема сучасної підготовки у спортивній акробатиці. Actual Scientific Research in the Modern World. 2023;(12(104)):171-175.
4. Дейнеко А, Юрченко Н, Кіпень А. Високий рівень травматизму – характерна тенденція розвитку сучасного спорту. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка; 2023. С. 50-53.
5. Дейнеко АХ, Янюк АО. Сучасний погляд на розвиток спортивної акробатики як на видовищний вид спорту. Актуальные научные исследования в современном мире: материалы III міжнар. наук. конф. Переяслав-Хмельницький. 2019. С. 83-87.
6. Максимова ЮА. Профілактика функціональних порушень хребта юних акробатів у процесі багаторічного вдосконалення [автореф. дис.]. Київ; 2013. 20 с.
7. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2020. 704 с.
8. Шиян СА, Сімонова ТО, Маркіна ЛМ. Дослідження спортивного травматизму та особливості першої допомоги. Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності. 2021. Доступно: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/10818/1/200-203.pdf>.
9. Costa e Silva L, Teles J, Fragoso I. Sports injuries patterns in children and adolescents according to their sports participation level, age and maturation. BMC Sports Sci Med Rehabil. 2022;14:35. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00431-330>.
10. Fédération Internationale de Gymnastique. Acrobatic Gymnastics-History [Internet]. Available from: <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/hist-acro.php>.

11. Hausken-Sutter S, Boije af Gennäs K, Schubring A, et al. Interdisciplinary sport injury research and the integration of qualitative and quantitative data. BMC Med Res Methodol. 2023;23:110. DOI: 10.1186/s12874-023-01929-1.
12. Kuhlin F, Barker-Ruchti N, Stewart C. Long-term impact of the coach-athlete relationship on development, health, and wellbeing: stories from a figure skater. Sports Coach Rev. 2019;9(2):208-30.
13. Grapton X, Lion A, Gauchard GC, et al. Specific injuries induced by the practice of trampoline, tumbling and acrobatic gymnastics. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. 2013;21:494-499. DOI:10.1007/s00167-012-1982-x.
14. Martín-Guzón I, Muñoz A, Lorenzo-Calvo J, Muriarte D, Marquina M, de la Rubia A. Injury Prevalence of the Lower Limbs in Handball Players: A Systematic Review. Int J Environ Res Public Health. 2021 Dec 29;19(1):332. DOI: 10.3390/ijerph19010332.
15. Purnell M, Shirley D, Nicholson L, Adams R. Acrobatic gymnastics injury: Occurrence, site and training risk factors. Phys Ther Sport. 2010;11(2):40-46. DOI: 10.1016/j.ptsp.2010.01.002.

*Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.*

#### Інформація про авторів:

**Дейнеко Альфія,**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри гімнастики,  
Харківська державна академія фізичної культури,  
м. Харків, Україна  
ORCID: 0000-0001-7990-799  
E-mail: deineko.alfiy@gmail.com*

**Красова Інна,**

*старший викладач кафедри гімнастики,  
Харківська державна академія фізичної культури,  
м. Харків, Україна,  
ORCID: 0000-0002-8111-3917  
E-mail: gymnastics.krasova@gmail.com*

**Семизорова Алла,**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри гімнастики,  
Харківська державна академія фізичної культури,  
м. Харків, Україна  
ORCID: 0000-0002-9232-6387  
E-mail: mullagildinaalla@gmail.com*

Отримано: 15.01.2025

Прийнято: 06.02.2025

Опубліковано: 27.02.2025

Дейнеко Альфія, Красова Інна, Семизорова Алла. Аналіз причин виникнення травм у спортсменів - акробатів та чинники, що їх зумовлюють. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025;1(13):44-54. DOI:10.28925/2664-2069.2025.14