



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

## Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП  
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,  
«Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт»,  
«Практична психологія»,  
«Менеджмент. Управління закладом  
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).  
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць  
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.  
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-  
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету  
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

спорту, фізичної терапії та ерготерапії: зб. тез доп. II наук.-практ. семінару студ., аспірантів і молодих вчених. 2022. С. 7-8.

5. Злов О. Гарлінська А. Твардовський В. Сучасні підходи до організації тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць* 2024. Вип.1 С. 50-56. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/45153/1/9.pdf>

6. Колобич О. Хоркавий Б. Дулібський А. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Спортивна наука України*. 2016. №2 (72). С. 15-23.

7. Оклієвич Н. Пітин М. Синиця А. Маланюк Л. Васильків М. Протириччя програмно-нормативного забезпечення підготовки футболістів віком 6-7 років. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2025. № 1(37). С. 125-132.

8. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / *Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. Республік. наук.-метод. кабінет. Федерація футболу України*. 2003. 104 с.

9. Шевченко А.Ю. Бойченко С.В. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 6 (49). 2014. С. 147-155.

10. Kenney W.L., Wilmore J.H., Costill. D.L., *Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics*. 2019. 648 p.

## **ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ПРОФІЛАКТИКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ТРАВМ У ВІЛЬНІЙ БОРотьБИ**

*Володимир Саснко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
професор кафедри педагогіки та освіти*

*Владислав Несповитий, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»  
за спеціальністю «Фізична культура і спорт»*

## **USE OF METHODS OF PREVENTION AND REHABILITATION OF INJURIES IN FREESTYLE WRESTLING**

*Volodymyr Saienko, PhD in physical education, associate professor, professor of the  
department of pedagogy and education*

*Vladyslav Nespovityi, master's student in Physical education and sport»*

*Анотація.* У статті висвітлюються питання поширеності травматизму у вільній боротьбі, аналізуються фактори ризику та обґрунтовуються напрями профілактики і реабілітації. Наголошується на ролі комплексного підходу, що поєднує медичний контроль, педагогічні методики та психологічну підтримку спортсменів.

*Ключові слова:* вільна боротьба, травми, профілактика, реабілітація, спорт, підготовка, тренування.

*Annotation.* The article highlights the prevalence of injuries in freestyle wrestling, analyzes risk factors, and substantiates the directions of prevention and rehabilitation. Emphasis is placed on the role of a comprehensive approach that combines medical supervision, pedagogical methods, and psychological support for athletes.

*Keywords:* freestyle wrestling; injuries, prevention, rehabilitation, sport, preparation, training.

Вільна боротьба є одним із найбільш динамічних та популярних видів єдиноборств в Україні, що активно розвивається на рівні дитячо-юнацьких спортивних шкіл і закладів вищої освіти. Контактний характер поєдинків, високі фізичні та психологічні навантаження створюють значний ризик виникнення спортивних травм. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що травми борців можуть мати як гострий, так і хронічний характер, а їх наслідки здатні суттєво впливати на спортивні результати та стан здоров'я. В умовах інтенсивного тренувального процесу та високих вимог до фізичної підготовки особливої актуальності набуває питання профілактики травматизму та організації якісного відновлення після ушкоджень. Дослідження показують, що певні групи ушкоджень верхньої кінцівки зустрічаються зі статистичною частотою, а терапевтичні вправи значно зменшують час відновлення та інтенсивність болю [2, с. 20].

Важливим завданням сучасної спортивної науки є також розробка програм для підвищення функціональної підготовленості борців. Аналіз методик підготовки юних борців свідчить, що правильна організація секційних занять і врахування вікових особливостей дозволяють зменшувати ризики отримання травм при поступовому підвищенні навантажень. Крім педагогічних і тренувальних аспектів, вагому роль у процесі повернення спортсмена до змагальної діяльності відіграє якісна реабілітація. Обґрунтовано потребу комплексного реабілітаційного супроводу борців вільного стилю, що базується на моніторингу сили, амплітуди рухів та психологічного стану спортсменів. Отже, проблема профілактики та реабілітації травм у вільній боротьбі є актуальною для української спортивної науки та практики і вимагає комплексного підходу, що включає педагогічні, медико-біологічні та психологічні методи впливу на спортсменів. Сучасні українські дослідження послідовно фіксують високу частоту ушкоджень у борців та підкреслюють, що ефективна профілактика спирається на поєднання тренерських, медичних і організаційних рішень. Узагальнено зовнішні й внутрішні чинники ризику (якість покриття, інвентар, погодні умови, недостатня техніка, попередні травми, низька координація тощо) та визначено основні напрями профілактики: організаційний, матеріально-технічний, медико-біологічний, психологічний і педагогічний. Характерна цитата: «Фактори ризику спортивного травматизму можуть бути пов'язані із зовнішніми та внутрішніми причинами».

На рівні відновлення й повернення до тренувань нові дані демонструють вагому користь терапевтичних вправ. При поетапному навантаженні й індивідуалізації програми, у борців вільного стилю присутнє статистично значуще зниження болю, поліпшення функції дрібних м'язів кисті та мобільності. Терапевтичні вправи є необхідною складовою реабілітаційного процесу після травм. Поступове навантаження на суглоби кисті після лікування сприяє покращенню результатів та зменшенню тривалості реабілітаційного процесу.

Для зниження травматизму у молодших вікових групах значення має якісна організація багаторічної підготовки. Теоретичний огляд акцентує, що на початкових етапах необхідно поєднувати розвиток базових фізичних якостей із системним опануванням техніки, вся система підготовки юних борців направлена

на всебічний фізичний розвиток спортсменів. Це прямо корелює з вимогами до профілактики перевантажень і корекції техніко-тактичних помилок, які часто передують травмам. Окремий напрямок – організаційно-управлінські моделі реабілітаційного супроводу. Дослідження, проведене серед борців віком 18–25 років (n=30), засвідчило покращення за показниками ROM, сили, балансу, бігу 5×10 м, зменшення болю за шкалою VAS і підвищення фізичного компонента SF-36 після застосування індивідуалізованої програми, що підтверджує доцільність інтегрованого моніторингу та адаптивних планів відновлення [1, с. 56]. У підсумку сучасний корпус публікацій обґрунтовує комплексний підхід: керування навантаженням, корекція техніки, гігієна середовища, поетапна реабілітація та командна взаємодія спортсмен-тренер-медик.

Мета дослідження полягає у виявленні та узагальненні сучасних методів профілактики й реабілітації травм у вільній боротьбі з урахуванням специфіки дитячо-юнацького спорту.

Як дитячий тренер з вільної боротьби, я щоденно стикаюся з потребою не лише навчати дітей техніці прийомів та формувати їхню фізичну підготовленість, але й відповідати за їхню безпеку та здоров'я. Тому особливо важливо мати науково обґрунтовані рекомендації, які дозволять знизити ризик травм та забезпечити швидке й ефективне відновлення після можливих ушкоджень.

Профілактика травматизму у вільній боротьбі має комплексний характер і включає кілька напрямів: грамотне планування тренувального процесу, поступове підвищення навантажень, правильне поєднання силових і технічних вправ, навчання спортсменів техніці безпечних падінь та кидків. Важливо враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей: для молодших борців необхідно робити акцент на розвиток гнучкості, координації та стабілізаційних м'язів, тоді як старші спортсмени вже здатні до складніших силових і тактико-технічних завдань. Не менш важливими є санітарно-гігієнічні умови тренувань такі як, чистота килима, особиста гігієна, контроль за мікротравмами й своєчасне їх лікування.

Особливості відновлення юних спортсменів, повинна бути системною і спрямованою на поетапне відновлення функціонального стану спортсмена. Вона включає застосування терапевтичних вправ для відновлення рухливості, спеціальні комплекси для зміцнення стабілізаторів суглобів, використання фізіотерапевтичних процедур, а також обов'язкову психологічну підтримку. Діти особливо чутливо реагують на травму, у них може з'являтися страх повторного ушкодження, зниження впевненості у власних силах. Завдання тренера – створити атмосферу довіри, допомогти спортсмену подолати тривожність і поступово повернутися до тренувального процесу.

Таким чином, моя мета даної роботи полягає не лише в описі проблеми травматизму у вільній боротьбі, але й у пошуку практичних шляхів її вирішення на рівні дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Очікуваним результатом є формування системи профілактики та реабілітації, яка поєднує медико-біологічні, педагогічні й психологічні підходи. Такий підхід дозволить знизити рівень травматизму, підвищити ефективність тренувального процесу і, головне,

збереже здоров'я юних борців, створивши умови для їхнього гармонійного фізичного та особистісного розвитку.

Одним із найпоширеніших ушкоджень у борців є травми верхніх кінцівок, зокрема плечового суглоба та кисті. Дослідження довели, що застосування спеціальних терапевтичних вправ пришвидшує відновлення функцій після травм та зменшує рівень болю. Терапевтичні вправи є необхідною складовою реабілітаційного процесу після травм. Це підкреслює необхідність поступового відновлення з урахуванням індивідуального стану спортсмена. Проблемою у практиці дитячо-юнацьких спортивних шкіл є високий відсоток травм нижніх кінцівок, особливо колінного суглоба. Найчастіше травмуються опорно-руховий апарат, колінні та гомілковостопні суглоби. Це вимагає включення до програм відновлення вправ на стабілізацію, зміцнення м'язів-стабілізаторів та навчання безпечним технікам приземлення.

У боротьбі значне навантаження отримує шийний відділ хребта, що може призводити до гострих і хронічних пошкоджень. Ефективна реабілітаційна програма повинна поєднувати фізіологічний та психологічний супровід. Система реабілітаційного супроводу включає моніторинг функціональних показників, контроль больового синдрому та психологічну підтримку спортсмені. Це дозволяє зменшити страх повторної травми та забезпечує поступове повернення до тренувань.

Особливу увагу слід приділяти молодшим віковим групам. Багаторічна підготовка борців передбачає системне поєднання розвитку фізичних якостей та профілактики перевантажень, що має пряме значення для відновлення після травм. Вся система підготовки юних борців направлена на всебічний фізичний розвиток спортсменів. Це означає, що реабілітація повинна бути інтегрована в загальну структуру тренувального процесу.

Таким чином, сучасні дослідження показують, що реабілітація борців вільного стилю має бути комплексною та індивідуалізованою. Вона включає терапевтичні вправи, контроль больового синдрому, стабілізаційні тренування та психологічну підтримку.

Однією з провідних причин травм у вільній боротьбі є перевантаження організму спортсмена. Надмірне фізичне навантаження без достатнього відновлення є ключовим фактором ризику спортивних травм. Це особливо актуально для юних борців, у яких фізіологічні системи ще перебувають на етапі формування. Тому моніторинг навантажень стає важливим інструментом профілактики ушкоджень. У практиці дитячо-юнацьких спортивних шкіл особливе значення має поступове збільшення інтенсивності занять. Вся система підготовки юних борців направлена на всебічний фізичний розвиток спортсменів, що передбачає поєднання розвитку фізичних якостей із контролем навантажень. Такий підхід дозволяє знижувати ризики перевтоми та запобігати виникненню мікротравм.

Контроль стану спортсменів у процесі відновлення є невід'ємною складовою сучасних програм. Система реабілітаційного супроводу передбачає регулярну оцінку функціональних параметрів і психологічного стану спортсменів, включає моніторинг фізичних показників, контроль больового

синдрому та надання психологічної підтримки. Такий підхід дає змогу вчасно виявляти сигнали перевтоми або тривожності й коригувати план тренувань.

Психологічні чинники також значною мірою впливають на ризик повторних травм. Ефективна реабілітація включає не лише фізичні вправи, а й роботу з психологічними бар'єрами. Поступове навантаження на суглоби кисті після лікування сприяє зменшенню тривалості реабілітаційного процесу. Це знижує тривожність спортсмена та відновлює впевненість у власних рухах.

Сучасні дослідження свідчать, що контроль навантаження та психопрофілактика є обов'язковими складовими програм профілактики травм у боротьбі. Поєднання педагогічних, медико-біологічних і психологічних заходів дозволяє створювати безпечне тренувальне середовище та зменшувати кількість ушкоджень [1, с. 56; 2, с. 20; 3, с. 224; 4, с. 59].

Аналіз сучасних українських досліджень 2022–2025 рр. свідчить, що профілактика та реабілітація травм у вільній боротьбі повинні ґрунтуватися на комплексному підході. Ефективна профілактика спортивного травматизму можлива лише за умови поєднання організаційних, педагогічних і медико-біологічних методів. Це означає, що окремі заходи (наприклад, лише фізичні вправи чи гігієна) не забезпечують достатнього рівня захисту від травм.

Терапевтичні вправи сприяють швидшому відновленню функціонального стану борців, покращенню результатів та зменшенню тривалості реабілітаційного процесу. Це підкреслює важливість регулярного включення спеціальних відновлювальних комплексів у тренувальний процес.

Організаційно-управлінський підхід, доводить, що система реабілітаційного супроводу включає моніторинг функціональних показників, контроль больового синдрому та психологічну підтримку спортсменів. Тобто, відновлення має здійснюватися не лише на фізіологічному, але й на психологічному рівні, що мінімізує ризик повторних травм. Особливу роль у формуванні культури безпеки відіграє багаторічна підготовка юних борців. Система підготовки юних борців направлена на всебічний фізичний розвиток спортсменів, що включає виховання навичок правильного розподілу навантаження і формування стійких звичок дотримання санітарно-гігієнічних норм.

Запроваджувати регулярний моніторинг функціонального стану спортсменів, включно з оцінкою сили, гнучкості та психологічних параметрів. Використовувати терапевтичні та стабілізаційні вправи як частину щоденних тренувань. Рационально планувати обсяги та інтенсивність навантажень, особливо у молодших вікових групах. Забезпечувати багатокомпонентний підхід до профілактики: організаційний, педагогічний, психологічний та медико-біологічний. Формувати культуру безпеки серед спортсменів і тренерів шляхом просвітницьких програм та навчання правильній техніці. Таким чином, сучасна українська наука пропонує ефективну систему профілактики та реабілітації травм у вільній боротьбі, яка поєднує медичні, педагогічні та психологічні методи. Її впровадження сприятиме зниженню рівня травматизму та підвищенню якості тренувального процесу.

#### **Список використаних джерел:**

1. Євтифієв А.С., Бочкарев С.В., Будник І.О. та ін. Організаційно-управлінські засади

реабілітаційного супроводу спортсменів з вільної боротьби. *Martial Arts*. 2025. №3(37). С. 56–61.

2. Микитин Л., Дідоха І. Вплив терапевтичних вправ на відновлення після пошкоджень верхньої кінцівки у борців вільного стилю. *Sport Science Spectrum*. 2025. №2. С. 19–24.

3. Подоляка П.С., Ногас А.О., Гуцман С.В. Спортивний травматизм у сучасному спорті. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2022. №11. С. 220–226.

4. Томенко О.А., Карпов А.Є. Особливості системи підготовки юних борців на секційних заняттях з вільної боротьби. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. №2. С. 59–64.

## СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

*Микола Маєвський*, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри педагогіки та освіти

*Ілля Скуратов*, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»  
за спеціальністю «Фізична культура і спорт»

## SPORTS GAMES AS A MEANS OF GENERAL PHYSICAL TRAINING FOR TRACK AND FIELD ATHLETES

*Mykola Maievskyi*, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the  
department of pedagogy and education

*Illia Skuratov*, master's student in Physical culture and sport

**Анотація:** Стаття присвячена впливу спортивних і рухливих ігор на фізичний розвиток легкоатлетів віком 13-14 років. Результати дослідження підтверджують доцільність інтеграції ігрового методу у тренувальний процес юних легкоатлетів задля підвищення рівня їх загальної фізичної підготовки. Стаття базується на результатах експерименту, проведеного серед дітей середнього шкільного віку, з розподілом на контрольну групу, яка тренувалася за традиційною методикою, та експериментальну групу, у програму тренування якої було включено елементи футболу, баскетболу, гандболу і волейболу.

**Ключові слова:** легка атлетика, тренувальний процес, спортивні ігри, рухливі ігри, загальна фізична підготовка.

**Annotation:** The article is about the influence of sports and active games on the physical development of athletes aged 13–14. The results of the research confirms practicability of game method integration into the training process of young athletes for the improvement of their general physical fitness. The article is based on the results of an experiment conducted among middle school children, divided into a control group that trained using traditional methods and an experimental group whose training program included elements of soccer, basketball, handball, and volleyball.

**Keywords:** track and field, training process, sports games, active games, general physical fitness.

Легка атлетика – олімпійський вид спорту, складається з бігу, стрибків, метань, спортивної ходьби та багатоборств. Досягнути високих спортивних результатів у ній можливо лише за високого рівня фізичної підготовленості і досконалого володіння технікою. Водночас, легкоатлетичним вправам властива циклічна діяльність, яка складається із монотонних рухів. Подолати