

ІНФОРМАЦІЙНИЙ СУПРОВІД ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ У СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ

Максим Сокурєнко,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність Фізична культура і спорт,
Національний університет біоресурсів і природокористування
України, Київ, Україна

Наталія Терентьєва,

доктор педагогічних наук, професор,
Національний університет біоресурсів і природокористування
України, Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-3238-1608>

Анотація. Представлено основні складові інформаційного супроводу попередження травматизму при заняттях спортом, зокрема: освітньо-інформаційна робота, правильна організація тренувального процесу, медичне забезпечення, психологічна підготовка, підбір та використання екіпірування, робота з тренерським складом, інформування через цифрові платформи.

Ключові слова: травматизм, інформаційний супровід, спортсмени, бойові мистецтва

Abstracts. The article presents the main components of information support for the prevention of injuries in sports, in particular: educational and informational work, proper organization of the training process, medical care, psychological training, selection and use of equipment, work with the coaching staff, information through digital platforms.

Keywords: injuries, information support, athletes, martial arts

Інформаційний супровід попередження травматизму у спортсменів, які займаються бойовими мистецтвами, є критично важливим для збереження їхнього здоров'я, продовження спортивної кар'єри та підвищення ефективності тренувального процесу. Ось основні складові такого супроводу:

1) освітньо-інформаційна робота: лекції та семінари з основ анатомії, біомеханіки, правильного виконання технічних елементів; пояснення ризиків травм, пов'язаних з неправильним навантаженням, поганим розігрівом, недотриманням техніки безпеки; інформаційні пам'ятки та брошури з переліком типових травм у бойових мистецтвах та способів їх профілактики;

2) правильна організація тренувального процесу: розминка та заминка як обов'язкові елементи кожного тренування; поступове підвищення навантажень, особливо для новачків; регулярна зміна навантажень для уникнення перевтоми;

3) медичне забезпечення: регулярні медичні огляди спортсменів; співпраця з лікарем спортивної медицини або фізіотерапевтом; наявність аптечки та плану дій у разі травми;

4) психологічна підготовка: психоосвітні тренінги з контролю емоцій під час поєдинків; робота над зниженням рівня тривожності, що може призводити до необережних дій;

5) підбір та використання екіпірування: якісне захисне спорядження (шоломи, капи, протектори, бинти); навчання правильному його використанню та догляду;

6) робота з тренерським складом: підвищення кваліфікації тренерів у сфері травмобезпеки; ведення журналу інцидентів для аналізу причин травм та профілактики у майбутньому;

7) інформування через цифрові платформи: ведення YouTube-каналу, сторінки у соцмережах з порадами щодо техніки безпеки; поширення інфографіки та відео з профілактики травм.

Здоров'я та освіта XXI століття / Health and Education XXI

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА БІБЛІОТЕКА
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА
ПОЛІТЕХНІКА»
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ
КОЛЕГІУМ» ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
МІЖНАРОДНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ БЕЗПЕКИ, ЕКОЛОГІЇ
ТА ЗДОРОВ'Я



**НАУКОВО-ІНФОРМАЦІЙНИЙ СУПРОВІД
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ
В КРИЗОВИХ УМОВАХ /
SCIENTIFIC AND INFORMATIONAL SUPPORT
OF PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS
IN CRISIS CONDITIONS**

*Матеріали
II науково-практичного семінару*

*20 березня 2025 року
м. Київ*

УДК 378:37.091.12

*Рекомендовано до друку Вченою радою
гуманітарно-педагогічного факультету
Національного університету біоресурсів і природокористування України
(протокол № 9 від 17 травня 2025 року)*

Науково-інформаційний супровід професійної підготовки фахівців в кризових умовах: матеріали II науково-практичного семінару (20 березня 2025 року, м. Київ); відп. ред. і укл. Н. О. Терентьєва. Київ: Редакційно-видавничий відділ НУБіП України, 2025. 252 с.

Відповідальний редактор і укладач:

Терентьєва Н. О., доктор педагогічних наук, професор [Національний університет біоресурсів і природокористування України]

Рецензенти:

Бахмат Н. В., доктор педагогічних наук, професор [Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка]

Білик В. Г., доктор педагогічних наук, професор [Український державний університет імені Михайла Драгоманова]

ISBN 978-617-8598-13-6

Збірник репрезентує авторські матеріали, представлені в рамках проведення II науково-практичного семінару з міжнародною участю «Науково-інформаційний супровід професійної підготовки фахівців в кризових умовах», які органічно розкривають різні аспекти окресленої проблематики.

Матеріали стануть у нагоді науковим, науково-педагогічним, педагогічним, медичним працівникам, фахівцям в галузі фізичної культури і спорту, здобувачам усіх рівнів вищої освіти, учителям-практикам і керівникам закладів освіти.

© Автори публікацій, 2025

© НУБіП України, 2025