

Дишель Г. О., Орлик Н. А., Борщенко В. В., Бобро О. В. Безпека фізкультурно-спортивної діяльності: нормативно-правові засади та методи профілактики ризиків. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2026. № 1 (7). С. 358–364.



УДК 796.01:340.13

This article is an Open Access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).
ISSN (print) 3041-1297, ISSN (online) 3041-1300

DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2026-1-50>

Г. О. Дишель, Н. А. Орлик, В. В. Борщенко, О. В. Бобро
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4850-9442> – Г. О. Дишель

<https://orcid.org/0000-0003-0144-6576> – Н. А. Орлик

<https://orcid.org/0000-0001-6102-3845> – В. В. Борщенко

<https://orcid.org/0000-0003-4462-8863> – О. В. Бобро



orlikn@ukr.net

БЕЗПЕКА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ ТА МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ РИЗИКІВ

Анотація. Здійснено комплексний аналіз нормативно-правових засад безпеки фізкультурно-спортивної діяльності в Україні та систематизовано науково обґрунтовані методи профілактики ризиків у цій сфері. Встановлено, що правова регламентація спортивної діяльності охоплює конституційні гарантії, спеціальне законодавство, санітарно-гігієнічні норми й підзаконні акти, однак залишається фрагментованою та потребує системного вдосконалення у напрямі інтеграції положень про безпеку навчально-тренувального процесу, зокрема уникнення травматизму. Серед усіх видів травматизму на частку спортивного припадає від 2 до 3% загального обсягу, однак цей показник значно зростає там, де профілактична робота організована незадовільно. Охарактеризовано класифікацію ризиків фізкультурно-спортивної діяльності за зовнішніми (матеріально-технічні умови, організаційно-методичні чинники, санітарно-гігієнічне середовище) та внутрішніми (стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, психофізіологічні особливості) чинниками. Розглянуто методи профілактики ризиків, що включають: педагогічні (якісна розминка, дотримання принципів поступовості та індивідуалізації навантажень, корекція техніки виконання вправ); організаційно-управлінські (систематичний медичний контроль, інструктажі з безпеки, відповідність матеріально-технічної бази нормативним вимогам); психологічні (формування культури безпеки, когнітивна підготовка, управління стресовими станами). Особливу увагу приділено доказово обґрунтованим програмам превентивного тренування (neuromuscular training programs), ефективність яких підтверджена рядом міжнародних рандомізованих контрольованих досліджень. Зроблено висновок про необхідність системного вдосконалення нормативно-правового регулювання, запровадження ризик-орієнтованого підходу до планування тренувальних навантажень та розроблення єдиних стандартів безпеки для всіх суб'єктів фізкультурно-спортивної діяльності в Україні.

Ключові слова: безпека фізкультурно-спортивної діяльності, спортивний травматизм, профілактика ризиків, нормативно-правове забезпечення, нейром'язове тренування, медичний контроль, техніка безпеки.

G. O. Dyshel, N. A. Orlyk, V. V. Borshchenko, O. V. Bobro
*State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University
named after K. D. Ushynsky", Odesa, Ukraine*

SAFETY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT: LEGAL AND REGULATORY FRAMEWORKS AND RISK PREVENTION METHODS

Abstract. The article provides a comprehensive analysis of the legal and regulatory frameworks governing safety in physical education and sport in Ukraine and systematises evidence-based approaches

to injury prevention and risk management in sport. It is established that the legal regulation of sports activities encompasses constitutional guarantees, sector-specific legislation, sanitary and hygienic standards, and subordinate regulations. However, the existing framework remains fragmented and requires systematic improvement, particularly with regard to integrating provisions on occupational health and safety in the educational and training process, including injury prevention. It is established that sports injuries account for 2 to 3 percent of all injuries, though this figure increases significantly where preventive measures are inadequate. A classification of risks in physical culture and sport activities is presented, distinguishing external factors (material and technical conditions, organizational and methodological issues, sanitary and hygienic environment) from internal factors (health status, level of physical fitness, psychophysiological characteristics). Risk prevention methods are examined, comprising pedagogical approaches (high-quality warm-up, adherence to principles of progressiveness and individualization of loads, correction of exercise technique); organizational and managerial measures (systematic medical monitoring, safety briefings, compliance of facilities with regulatory standards); psychological interventions (safety culture formation, cognitive preparation, stress management). Special attention is given to evidence-based neuromuscular training prevention programs, whose effectiveness has been confirmed by international randomized controlled trials. The conclusion highlights the need for systematic improvement of the regulatory framework, adoption of a risk-based approach to training load planning, and the development of unified safety standards for all entities involved in physical culture and sport activities in Ukraine.

Key words: safety of physical culture and sport activities, sports injuries, risk prevention, regulatory framework, neuromuscular training, medical monitoring, safety practices.

Постановка проблеми та її зв'язок із науковими і практичними завданнями. Фізкультурно-спортивна діяльність є одним з найважливіших чинників зміцнення здоров'я людини, підвищення рівня фізичної підготовленості та формування здорового способу життя. Водночас будь-яка активна рухова діяльність об'єктивно пов'язана з виникненням ризиків травматизму – від незначних забоїв та розтягнень до важких переломів і ушкоджень внутрішніх органів. Проблема забезпечення безпеки у сфері фізичної культури та спорту набуває особливої актуальності в контексті масового залучення населення до занять спортом, розширення мережі спортивних клубів та фітнес-центрів, а також активного розвитку шкільного і студентського спорту в Україні.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» прямо декларує серед засад державної політики у цій сфері «забезпечення безпеки життя та здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою і спортом» [1]. Разом з тим практика свідчить, що нормативно-правова база у сфері безпеки спортивної діяльності потребує систематизації, а методи профілактики ризиків – науково обґрунтованого узагальнення. На думку більшості дослідників, спортивний травматизм є певною мірою керованим процесом: при належній організації профілактичної роботи рівень травм можна суттєво знизити [2].

Особливої уваги заслуговують питання безпеки в навчально-виховному процесі з фізичного виховання у закладах загальної середньої та вищої освіти. Недостатня увага до безпеки занять, незадовільний стан матеріально-технічної бази, невідповідність рівня кваліфікації педагогічних

кадрів сучасним вимогам та прогалини в нормативно-правовому регулюванні – усі ці чинники обумовлюють практичну значущість даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема спортивного травматизму та безпеки фізкультурно-спортивної діяльності досліджувалася у роботах багатьох вітчизняних науковців. Здійснено аналіз різновидів травматизму в умовах навчально-тренувальних занять та запропонували систему профілактичних заходів. Досліджено специфіку попередження спортивного травматизму, обґрунтувавши необхідність комплексного підходу, що включає поділ за ваговими категоріями, систематичний медичний огляд і використання захисного спорядження [2]. Систематизовано причини травматизму у спортивній діяльності та запропоновано комплекс організаційно-педагогічних заходів щодо їх попередження [3]. Т. Арабаджи та співавтори на матеріалі баскетбольних секцій розробили систему спортивної підготовки з акцентом на профілактику травматизму [4]. Р. Тимочко-Волошин, В. Гащишин та Ю. Борецький акцентували увагу на ролі дисплазії сполучної тканини як латентного чинника підвищеного ризику травматизму у спортсменів [5]. Д. Логвінов та співавтори розглядали загальні та специфічні для окремих видів спорту заходи профілактики [6]. П. Подоляка та співавтори узагальнили сучасні підходи до класифікації спортивного травматизму [7]. В. Гаврилюк, Р. Головащенко та В. Гулай підтвердили ефективність кінезіопластики у профілактиці травматизму юних футболістів [8].

Серед зарубіжних досліджень особливої уваги заслуговують роботи D. Caine, P. Harmer та

M. Schiff, які здійснили комплексне дослідження епідеміології травм у різних олімпійських видах спорту [10]. T. Soligard та співавтори та R. Vahr та співавтори розробили консенсусні документи МОК щодо зв'язку тренувальних навантажень та ризику травм і стандарти реєстрації епідеміологічних даних [11; 12]. Попри значний масив публікацій, питання системного аналізу нормативно-правових засад безпеки в Україні та їх взаємозв'язку з конкретними профілактичними методами залишається недостатньо висвітленим.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є комплексний аналіз нормативно-правових засад забезпечення безпеки у сфері фізкультурно-спортивної діяльності в Україні та систематизація науково обґрунтованих методів профілактики ризиків спортивного травматизму. Для досягнення мети визначено такі завдання: проаналізувати чинну нормативно-правову базу; класифікувати ризики за основними чинниками; систематизувати педагогічні, організаційні та психологічні методи профілактики; узагальнити доказову базу щодо ефективності сучасних превентивних програм.

Виклад основного матеріалу дослідження. Правове забезпечення безпеки фізкультурно-спортивної діяльності ґрунтується на Конституції України. Базовим галузевим законодавчим актом є Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (№ 3808-ХІІ від 24.12.1993 зі змінами), який закріплює принцип «створення безпечних умов заняття фізичною культурою і спортом» [1]. Розділ V Закону регулює питання організаційного та матеріально-технічного забезпечення спортивних заходів, стаття 51 присвячена медичному забезпеченню у сфері фізичної культури і спорту.

Спільний наказ МОЗ та МОН від 20.07.2009 № 518/674 регламентує обов'язковий медичний огляд учнів та їх розподіл на медичні групи (основна, підготовча, спеціальна) [9]. Кодекс законів про працю України та Закон «Про охорону праці» встановлюють загальні вимоги до безпеки умов праці, що поширюються і на педагогів та тренерів. Законодавство передбачає обов'язковість проведення інструктажів з охорони праці та безпеки, систематичного контролю за станом спортивного обладнання та споруд.

Серед системних недоліків чинної бази дослідники відзначають: фрагментарність та суперечливість окремих нормативних актів; брак єдиних стандартів безпеки для закладів фізичної культури і спорту різних форм власності; недостатня деталізація вимог до матеріально-технічного стану спортивних споруд; відсутність систематичного моніторингу рівня травматизму в масо-

вому спорті. Вирішення цих проблем потребує цілеспрямованих зусиль та приведення галузевого законодавства у відповідність до міжнародних стандартів МОК [12].

Аналіз наукової літератури дозволяє систематизувати чинники ризику травматизму за двома основними групами: зовнішніми (екзогенними) та внутрішніми (ендогенними) [10; 13]. До зовнішніх чинників відносяться: матеріально-технічні (незадовільний стан спортивних споруд, обладнання та інвентарю, несприятливі метеорологічні умови); організаційно-методичні (порушення принципів послідовності та поступовості нарощування навантажень, відсутність індивідуального підходу, недостатня кваліфікація педагогів і тренерів); санітарно-гігієнічні (незадовільне освітлення, вентиляція, температурний режим).

Внутрішні чинники ризику охоплюють: стан здоров'я та функціональні особливості (загальна захворюваність, наявність хронічних патологій, у тому числі дисплазії сполучної тканини, порушення постави та деформації опорно-рухового апарату); рівень фізичної підготовленості (недостатній розвиток сили, гнучкості та координації, неправильна техніка виконання вправ); психофізіологічні чинники (неуважність, ризикована поведінка, надмірна тривожність). Сучасні дослідження виділяють також схильнісні (predisposing) та провокуючі (inciting) чинники [14; 15]. За локалізацією найчастіше уражаються колінний та гомілковостопний суглоби; характерною рисою є залежність виду травми від специфіки конкретного виду спорту [7; 10].

Основоположними у профілактиці травматизму є педагогічні методи (табл. 1).

Якісне проведення розминки та підготовчої частини заняття з поступовим залученням усіх м'язових груп і суглобів до роботи є першочерговим завданням тренера. Дослідження підтверджують, що систематичне виконання стандартизованої розминки може знизити ризик гострих травм нижніх кінцівок на 29–38% [17, р. 714; 18, р. 680]. Принципово важливим є дотримання дидактичних принципів послідовності, поступовості та доступності при плануванні фізичних навантажень: різке підвищення обсягу чи інтенсивності тренувань є однією з найпоширеніших причин перевантажувальних травм [11]. Індивідуальний підхід, забезпечення правильності техніки виконання вправ, регулярна заминка та контроль режиму відновлення між заняттями – важливі компоненти педагогічної профілактики [2; 8].

Організаційно-управлінські методи включають передусім систематичний медичний контроль. Відповідно до чинного законодав-

Систематизація методів профілактики ризиків фізкультурно-спортивної діяльності

Група методів	Конкретні заходи	Спрямованість
Педагогічні	Якісна розминка; принципи поступовості та індивідуалізації; корекція техніки вправ; заминка	Зниження біомеханічних ризиків, підготовка нервово-м'язової системи
Організаційно-управлінські	Медичний контроль; інструктажі з безпеки; контроль стану МТБ; захисне спорядження	Усунення зовнішніх (екзогенних) чинників ризику
Психологічні	Формування культури безпеки; когнітивна підготовка; практики усвідомленості; управління стресом	Вплив на психоемоційні та поведінкові ендogenous чинники ризику
Нейром'язові тренувальні програми	Пропріоцептивне тренування; вправи на баланс; стабілізація кора; плиометрія; FIFA 11+	Доказово ефективне зниження ризику травм нижніх кінцівок (RR 0,63–0,71)

ства, до занять з фізичного виховання та спорту допускаються особи, які пройшли медичний огляд і отримали відповідний допуск. Розподіл на медичні групи (основна, підготовча, спеціальна) дозволяє диференціювати рівень навантаження відповідно до стану здоров'я [9]. Обов'язковим є проведення інструктажу з безпеки перед початком занять. Матеріально-технічний стан місць занять, систематична перевірка спортивного інвентарю та обладнання на відповідність вимогам безпеки, забезпечення учасників захисним спорядженням відповідно до виду діяльності є важливими складовими організаційно-управлінської профілактики [6; 7].

Психологічні методи профілактики набувають все більшого визнання у сучасній спортивній науці. Формування культури безпеки передбачає виховання усвідомленого ставлення до власного здоров'я та здатності адекватно оцінювати ризики. Дослідження F. Leguizamo та співавторів показали, що спортсмени найчастіше пов'язують отримані травми з відхиленнями від звичного режиму та негативними психоемоційними станами; ефективними копінг-стратегіями виявилися когнітивна перебудова, пошук соціальної підтримки та емоційне самозаспокоєння [16]. U. Trapeus та співавтори встановили, що психосоціальні чинники (перфекціонізм, obsesивна пристрасть, нормалізація болю, незадовільні стосунки тренер-спортсмен) суттєво підвищують ризик травм від перевантаження [15].

Сучасна спортивна медицина та педагогіка пропонують ряд науково перевірених програм профілактики травматизму. Ключове місце серед них посідають нейром'язові тренувальні програми (neuromuscular training programs, NTP), що спрямовані на підвищення динамічної стабільності суглобів, розвиток пропріоцепції та вдосконалення нейром'язового контролю рухів. Метааналіз S. Valentin, L. Linton та N. Sculthorpe, що охопив 44 рандомізованих контрольованих дослідження (загалом 40 409 учасників), показав

загальну ефективність вправних превентивних програм (відносний ризик 0,71), з вищою ефективністю для програм під наглядом фахівців (відносний ризик 0,67) порівняно з програмами без нагляду (відносний ризик 1,04) [17, р. 713].

Метааналіз Z. Zhang та співавторів продемонстрував захисний ефект програм профілактики травм у підлітків (коефіцієнт рівня травм 0,63) [18, р. 676]. Серед ключових чинників успішного впровадження програм були визначені: ставлення та переконання спортсменів, роль тренерів як провідних фасилітаторів, організаційна підтримка та дизайн самої програми. Сучасні технологічні рішення на основі машинного навчання [19] також починають застосовуватися для прогнозування ризику травматизму, відкриваючи нові перспективи для персоналізованої профілактики. МОК розробив стандарти реєстрації та звітування про епідеміологічні дані травм у спорті, що сприяє накопиченню порівнянних даних для розроблення ефективних превентивних стратегій [12].

Висновки і перспективи подальших розвідок.

1. Нормативно-правове регулювання безпеки фізкультурно-спортивної діяльності в Україні здійснюється системою законодавчих та підзаконних актів. Незважаючи на закріплення принципу забезпечення безпечних умов, нормативно-правова база характеризується фрагментарністю та відсутністю єдиних уніфікованих стандартів безпеки для суб'єктів фізкультурно-спортивної діяльності різних форм власності. Розвиток галузевого законодавства потребує приведення його у відповідність до кращих міжнародних стандартів МОК.

2. Ризики фізкультурно-спортивної діяльності систематизуються за зовнішніми (матеріально-технічні, організаційно-методичні, санітарно-гігієнічні) та внутрішніми (стан здоров'я, рівень підготовленості, психофізіологічні) чинниками. Особливої уваги потребує виявлення латентних

схильнісних чинників – зокрема дисплазії сполучної тканини – у осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

3. Ефективна профілактика ризиків травматизму потребує застосування комплексу педагогічних, організаційно-управлінських та психологічних методів у їх системному взаємозв'язку. Доказово обґрунтовані нейром'язові тренувальні програми під безпосереднім наглядом фахівців демонструють значну ефективність (RR 0,67–0,71) і можуть бути рекомендовані для широкого практичного впровадження у системі фізичного виховання та спортивної підготовки в Україні.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та апробації стандартизованих протоколів безпеки для різних видів фізкультурно-спортивної діяльності, а також у впровадженні системи моніторингу та звітування про рівень травматизму у масовому спорті відповідно до міжнародних методологічних стандартів МОК.

Список літератури:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-ХІІ. *Відомості Верховної Ради України*. 1994. № 14. Ст. 80. (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Гребік О. Попередження спортивного травматизму. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. *Фізичне виховання і спорт*. 2016. Вип. 23. С. 122–125.
3. Денисовець А., Пилипчук П. Попередження травматизму у спортивній діяльності. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2021. Вип. 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)
4. Арабаджи Т. Д., Арабаджи А. Ю., Жиров Б. Д. Профілактика спортивного травматизму в системі тренування спортсменів-баскетболістів у групах спортивного вдосконалення. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали 3-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 27–28 квітня 2023 р. Харків: НТУ «ХПІ», 2023. С. 147–154.
5. Тимочко-Волошин Р. І., Гащишин В. Р., Борецький Ю. Р. Порушення метаболізму сполучної тканини, які можуть впливати на травматизм та інші ризики під час занять спортом і фізичною культурою. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. Вип. 3К (176). С. 476–480. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).106](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).106)
6. Логвінов Д. І., Лазаренко К. П., Макагонова М. В. Профілактика спортивного травматизму. *Збірник тез наукових робіт ХНМУ*. Харків, 2021. С. 389–390.
7. Подоляка П. С., Ногас А. О., Гуцман С. В., Андреева О. Б. Спортивний травматизм у сучасному спорті. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2022. № 11. С. 220–226. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.24>

8. Гаврилук В. О., Головащенко Р. В., Гулай В. С. Профілактика травматизму у юних футболістів на підготовчому етапі тренування засобами кінезіопластики. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. Вип. 3К (176). С. 175–178. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).37)

9. Наказ МОЗ та МОН від 20.07.2009 № 518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09#Text>

10. Caine D. J., Harmer P. A., Schiff M. A. *Epidemiology of Injury in Olympic Sports*. Vol. XVI. Wiley-Blackwell, 2010. 528 p. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781444316872>

11. Soligard T., Schwellnus M., Alonso J. M. et al. How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *British Journal of Sports Medicine*. 2016. Vol. 50 (17). P. 1030–1041. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096581>

12. Bahr R., Clarsen B., Derman W. et al. International Olympic Committee consensus statement: methods for recording and reporting of epidemiological data on injury and illness in sport 2020. *British Journal of Sports Medicine*. 2020. Vol. 54 (7). P. 372–389. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101969>

13. Caine D., Maffulli N., Caine C. Epidemiology of injury in child and adolescent sports: injury rates, risk factors, and prevention. *Clinics in Sports Medicine*. 2008. Vol. 27 (1). P. 19–50. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.csm.2007.10.008>

14. Edouard P., Navarro L., Branco P., Gremeaux V., Timpka T., Junge A. Injury frequency and characteristics (location, type, cause and severity) differed significantly among athletics disciplines during 14 international championships (2007–2018): implications for medical service planning. *British Journal of Sports Medicine*. 2020. Vol. 54 (3). P. 159–167. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100717>

15. Traanaeus U., Martin S., Ivarsson A. Psychosocial risk factors for overuse injuries in competitive athletes: a mixed-studies systematic review. *Sports Medicine*. 2022. Vol. 52 (4). P. 773–788. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01597-5>

16. Leguizamo F., Nunez A., Gervilla E., Olmedilla A., Garcia-Mas A. Exploring attributional and coping strategies in competitive injured athletes: a qualitative approach. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. 1287951. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1287951>

17. Valentin S., Linton L., Sculthorpe N. Effect of supervision and athlete age and sex on exercise-based injury prevention programme effectiveness in sport: A meta-analysis of 44 studies. *Research in Sports Medicine*. 2024. Vol 32. No 5. P. 705–724. DOI: <https://doi.org/10.1080/15438627.2023.2220059>

18. Zhang Z. X., Lai J., Shen L. et al. Effectiveness of exercise-based sports injury prevention programmes in reducing injury rates in adolescents and their

implementation in the community: a mixed-methods systematic review. *British Journal of Sports Medicine*. 2024. Vol. 58 (12). P. 674–684. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107717>

19. Ye X., Huang Y., Bai Z., Wang Y. A novel approach for sports injury risk prediction: based on time-series image encoding and deep learning. *Frontiers in Physiology*. 2023. Vol. 14. 1174525. DOI: <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1174525>

References:

1. Zakon Ukrainy «Pro fizychnu kulturu i sport» vid 24.12.1993 № 3808-XII [Law of Ukraine On Physical Culture and Sport of 24.12.1993 No. 3808-XII]. Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy. 1994. No. 14. Art. 80. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> [in Ukrainian].

2. Hrebik, O. (2016). Poperedzhennia sportyvnoho travmatyzmu [Prevention of sports injuries]. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. *Fizychne vykhovannia i sport*, 23, 122–125. [in Ukrainian].

3. Denysovets, A., & Pylypchuk, P. (2021). Poperedzhennia travmatyzmu u sportyvni diialnosti [Prevention of injuries in sport activities]. *Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Drahomanova*, 15, 10(141), 46–48. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).11) [in Ukrainian].

4. Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior [Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for the assessment of restrained, emotional, and external eating behavior]. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T) [in Ukrainian].

5. Tymochko-Voloshyn, R. I., Hashchyshyn, V. R., & Boretskyi, Yu. R. (2024). Porushennia metabolizmu spoluchnoi tkanyny, yaki mozhut vplyvaty na travmatyzm ta inshi ryzyky pid chas zaniat sportom i fizychnoiu kulturoiu [Connective tissue metabolism disorders that may affect injuries and other risks during sports and physical education activities]. *Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Drahomanova*. Serii 15, 3K(176), 476–480. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).106](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).106) [in Ukrainian].

6. Lohvinov, D. I., Lazarenko, K. P., & Makahonova, M. V. (2021). Profilaktyka sportyvnoho travmatyzmu [Prevention of sports injuries]. *Zbirnyk tez naukovykh robit KhNMU*. [in Ukrainian].

7. Podoliaka, P. S., Nohas, A. O., Hutsman, S. V., & Andrieieva, O. B. (2022). Sportyvnyi travmatyzm u suchasnomu sporti [Sports injuries in modern sport]. *Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny*, 11, 220–226. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.24> [in Ukrainian].

8. Havryliuk, V. O., Holovashchenko, R. V., & Hulai, V. S. (2024). Profilaktyka travmatyzmu yunykh

futbolistiv na pidhotovchomu etapi trenuvannia zasobamy kinezioplastyky [Prevention of injuries in young football players at the preparatory stage of training by means of kinesiotherapy]. *Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Drahomanova*, 15, 3K(176), 175–178. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).37) [in Ukrainian].

9. Ministerstvo okhorony zdorovia Ukrainy & Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. (2009, July 20). Nakaz № 518/674 “Pro zabezpechennia medyko-pedahohichnoho kontroliu za fizychnym vykhovanniam uchniv u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh” [Order No. 518/674 “On ensuring medical and pedagogical control over physical education of students in general educational institutions”]. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09#Text> [in Ukrainian].

10. Caine, D. J., Harmer, P. A., & Schiff, M. A. (2010). Epidemiology of Injury in Olympic Sports (Vol. XVI). Wiley-Blackwell <https://doi.org/10.1002/9781444316872>

11. Soligard, T., Schwelanus, M., Alonso, J. M., et al. (2016). How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1030–1041. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096581>

12. Bahr, R., Clarsen, B., Derman, W., et al. (2020). International Olympic Committee consensus statement: methods for recording and reporting of epidemiological data on injury and illness in sport 2020. *British Journal of Sports Medicine*, 54(7), 372–389. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101969>

13. Caine, D., Maffulli, N., & Caine, C. (2008). Epidemiology of injury in child and adolescent sports: injury rates, risk factors, and prevention. *Clinics in Sports Medicine*, 27(1), 19–50. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2007.10.008>

14. Edouard, P., Navarro, L., Branco, P., Gremaux, V., Timpka, T., & Junge, A. (2020). Injury frequency and characteristics (location, type, cause and severity) differed significantly among athletics disciplines during 14 international championships (2007-2018): implications for medical service planning. *British Journal of Sports Medicine*, 54(3), 159–167. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100717>

15. Traanaeus, U., Martin, S., & Ivarsson, A. (2022). Psychosocial risk factors for overuse injuries in competitive athletes: a mixed-studies systematic review. *Sports Medicine*, 52(4), 773–788. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01597-5>

16. Leguizamo, F., Nunez, A., Gervilla, E., Olmedilla, A., & Garcia-Mas, A. (2023). Exploring attributional and coping strategies in competitive injured athletes: a qualitative approach. *Frontiers in Psychology*, 14, 1287951. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1287951>

17. Valentin, S., Linton, L., & Sculthorpe, N. F. (2024). Effect of supervision and athlete age and sex on exercise-based injury prevention programme effectiveness in sport: A meta-analysis of 44 studies.

Research in Sports Medicine. <https://doi.org/10.1080/15438627.2023.2220059>

18. Zhang, Z. X., Lai, J., Shen, L., et al. (2024). Effectiveness of exercise-based sports injury prevention programmes in reducing injury rates in adolescents and their implementation in the community: a mixed-methods systematic review. *British Journal of Sports*

Medicine, 58(12), 674–684. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107717>

19. Ye, X., Huang, Y., Bai, Z., & Wang, Y. (2023). A novel approach for sports injury risk prediction: based on time-series image encoding and deep learning. *Frontiers in Physiology*, 14, 1174525. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1174525>

© Г. О. Дишель, Н. А. Орлик, В. В. Борщенко, О. В. Бобро

Оглядова стаття

Дата першого надходження статті до видання: 02.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 29.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026