

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Конох А. П.

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-4283-9317
konoch105@ukr.net*

Конох А. А.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orsid.org/0000-0001-9719-0418
konoh92@gmail.com*

Конох О. Є.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Запорізький національний університет,
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-8970-0817
konoch_a_je@ukr.net*

Ключові слова:
*попередження
травматизму, учні
молодших класів, фізичні
вправи, різні види падінь.*

Стаття спрямована на вирішення актуальної соціальної проблеми попередження травматизму учнів молодших класів засобами фізичних вправ. Розглянуто основні види та причини дитячого травматизму, вікові особливості формування довільних рухів, роль низки психофізіологічних функцій в організації оптимальної форми рухової діяльності. Здійснено теоретичний аналіз досліджень щодо вивчення загальних принципів формування довільних рухів, їхніх вікових особливостей, характеру рухової діяльності в нестандартних і ускладнених умовах, адаптивного значення їх варіабельності; розглянуто причини та основні види шкільного травматизму, причини виникнення травм у дітей різного віку, існуючі засади організації його попередження. Проаналізовано види, характер, причини дитячого травматизму під час занять фізичними вправами. З'ясовано, що, незважаючи на постійні зусилля вчителів, травматизм на уроках фізичної культури та під час знаходження в школі залишається значним, тому ця проблема є актуальною, найкращий засіб вирішення якої є профілактика. Розроблено класифікацію різних видів падінь. Основним чинником для обґрунтування ролі фізичних вправ у попередженні травматизму учнів молодших класів була ідея, що через систематичні заняття під час уроків фізкультури із застосуванням спеціальної методики значно зростає варіативність рухових дій, які супроводжуються значним підвищенням адекватних можливостей. Розроблено та апробовано методику попередження

травматизму учнів молодших класів, яка дає змогу цілеспрямовано вирішувати оздоровчі завдання, що стосуються найчастіших порушень здоров'я школярів, – травм. Окрім того, використання даної методики дало змогу підвищити рівень гармонійності розвитку фізичних якостей, сформувати життєво важливі рухові вміння та навички як основу фізичного виховання у школі. Практична значущість дослідження полягає у тому, що рекомендовано спеціальну методику використання фізичних вправ на уроках фізичної культури, що формує у молодших школярів уміння виконувати травмобезпечні падіння в нестандартних та ускладнених умовах, дає змогу знизити дитячий травматизм у життєво важливих ситуаціях. Доведено, що дотримання установлених норм, правил поведінки, оволодіння травмобезпечними видами падінь дають змогу на належному організаційному рівні проводити урок, зберегти здоров'я і життя учнів.

PREVENTION OF INJURY FOR YOUNGER CLASS STUDENTS THROUGH PHYSICAL EXERCISES

Konokh A. P.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4283-9317
konoch105@ukr.net*

Konokh A. A.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Associate Professor at the Department of Tourism and Hotel and Restaurant Business
Zaporizhzhia National University
Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orsid.org/0000-0001-9719-0418
konoh92@gmail.com*

Konokh O. Ye.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Tourism and Hotel and Restaurant Business
Zaporizhzhia National University
Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orsid.org/0000-0002-8970-0817
konoch_a_ye@ukr.net*

Key words: *injury prevention, lower grade students, physical exercises, different types of falls.*

The article is aimed at solving the current social problem of preventing injuries of students of younger grades by means of physical exercises. The main types and causes of children's injuries, age-related features of the formation of voluntary movements, the role of a number of psychophysiological functions in the organization of the optimal form of motor activity are considered. A theoretical analysis of research on the study of the general principles of the formation of voluntary movements, their age characteristics, the nature of motor activity in non-standard and complicated conditions, the adaptive value of their variability was carried out; the causes and main types of school injuries, the causes of injuries in children of different ages, and the existing

principles of organizing their prevention are considered. The types, character, and causes of children's injuries during physical exercises are analyzed. It was found that despite the constant efforts of teachers, injuries in physical education classes remain significant, therefore this problem is urgent, the best way to solve it is prevention. A classification of different types of falls has been developed. The main position for substantiating the role of physical exercises in the prevention of injuries among elementary school students was the idea that with systematic exercises during physical education lessons using special methods, the variability of motor actions, which are accompanied by a significant increase in adequate capabilities, significantly increases. A method of injury prevention among elementary school students has been developed and tested, which allows to purposefully solve health problems related to the most frequent health disorders of schoolchildren – injuries. In addition, the use of this technique made it possible to increase the level of harmony in the development of physical qualities, to form vital motor skills and skills as the basis of physical education at school. The practical significance of the research lies in the fact that a special method of using physical exercises in physical education lessons is recommended, which forms in younger schoolchildren the ability to perform traumatic falls in non-standard and complicated conditions, which allows to reduce children's injuries in life-important situations. It has been proven that compliance with the established norms, rules of conduct, mastering injury-safe types of falls, allows you to conduct a lesson at the appropriate organizational level, preserve the health and lives of students.

Постановка проблеми. Одним із найважливіших завдань у процесі фізичного виховання є розроблення заходів, спрямованих на забезпечення високої ефективності використання засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я та підвищення працездатності учнів. У зв'язку із цим важливо створити педагогічні умови для фізичного розвитку дітей та молоді. Оскільки фізичні вправи можуть призводити до травм, на попереджувальні заходи під час проведення занять необхідно звертати увагу в першу чергу. Особлива увага приділяється учням молодших класів, оскільки в даному віковому періоді закладаються основи майбутнього здоров'я, відбувається становлення навчально-пізнавальної діяльності та формування основних характеристик особистості дитини [1, с. 487]. Ефективність цих заходів залежить від узгодженої роботи вчителів фізичної культури, медичних працівників та учнів.

Шкільний травматизм залишається складною педагогічною і медичною проблемою. Як зазначають І.А. Бріжата, І.Я. Грубар, С.К. Назарова та ін., на дитячий вік припадає 25–30% серед усіх травмованих, а лікування та невдало проведені реабілітаційні заходи ведуть до того, що від 18% до 40% дітей, які перенесли травми, стають інвалідами [5; 6]. Детальний аналіз обставин, за яких виникають травми у дітей, указує на те, що травматизм на 82,5% залежить від «травмонебезпечного об'єкта», тобто дитини, а від «травмонебезпечних ситуацій» – лише на 17,5% [6, с. 2]. Нині рівень травматизму залишається досить високим як у країні загалом, так і в Запорізькій області

зокрема, де лише у цьому році травми отримали понад 37 тис дітей та молоді. В останні роки спостерігається стійка тенденція до його зростання [8, с. 1]. Попередження травматизму на заняттях фізичною культурою в молодших класах стала предметом дослідження фахівців різного спрямування. Цьому питанню присвячено публікації таких науковців, як Н.Ю. Волянчук, О.О. Панасюк, О.С. Степаненко та ін. Але це були роботи, в яких вивчалися причини виникнення дитячого травматизму. Головною ж є проблема створення програм попередження травматизму, які повинні характеризуватися доступністю й відносною простотою практичного впровадження в навчальний процес закладів освіти.

У зв'язку з вищезазначеним актуальним є дослідження, які спрямовані на розроблення відповідних програм попередження травматизму засобами фізичних вправ.

Мета статті – визначити особливості дитячого травматизму та обґрунтувати методику попередження травматизму учнів молодших класів засобами фізичних вправ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз літературних даних, власний досвід переконливо свідчать, що безпеку людини у складному, мінливому світі неможливо гарантувати. Особливо це стосується безпеки дітей. Вони постійно оточені численними небезпеками, і кожна неминуче може себе виявити в будь-який час. При цьому спектр небезпечних обставин надзвичайно широкий і безперервно збільшується. До цих обставин зазвичай включають велику

кількість різних фізичних травм, криміногенних впливів і замахів, морально-етичних і соматичних ушкоджень під час уживання психотропних речовин або внаслідок псевдорелігійних залучень.

Травматизм учнів молодших класів виріс у серйозну соціальну та економічну проблему, вирішення якої знаходилося в компетенції галузі медицини. Це пов'язано з обставинами, спрямованими на лікування безперервно зростаючої кількості різних фізичних травм або інших ушкоджень та їх наслідків. Майже всі травми у школярів виникають не випадково. Вони є наслідком неадекватної у тій чи іншій конкретній ситуації відплати за порушення певних правил поведінки, пов'язаних з особистісними фізичними і психічними властивостями дітей [8, с. 2]. Основною причиною виникнення травми є нещасний випадок, але відомо, що значна їх кількість залежить від психічних особливостей самої людини [2, с. 21].

Велику роль при цьому відіграють провокуючі чинники, до яких відносять, наприклад, привабливість ризику і бешкетництва, прагнення небезпек та пригод. Усе це підігривається значною мірою засобами масової інформації, що видобувають із глибини людських інстинктів насилля й жорстокість. Слід відзначити, що науково-технічний прогрес накладає відбиток на характер перетворень усіх боків життя нашого суспільства, які проходять із надзвичайною інтенсивністю. Цей темп змінює стосунки людей із навколишнім середовищем. Збільшуються швидкості й інтенсивність руху транспорту, з'являються нові види засобів пересування населення. Будь-яка травма має не лише фізичні наслідки, а й такі, що виникають у зв'язку з неминучістю погіршення навчального ритму та шкільного виховання дітей. Вона відбивається на сімейних стосунках, працездатності батьків та інших членів сім'ї. У травмованих дітей ще довго зберігається підвищений рівень тривожності та емоційної нестійкості.

Сьогодні ще недостатньо інформації щодо радикального зниження дитячого травматизму, але і цих даних цілком достатньо для ефективного попередження дитячого травматизму. У першу чергу необхідно зважати не так на значну кількість «зовнішніх» чинників, що сприяють виникненню травм, як на певні передумови, які характеризують дитячий вік. Під час розроблення попереджувальних заходів необхідно виділити основні з них, оскільки вони набувають особливого значення. До них відносяться: вроджені й набуті дефекти, розвиток дитини, який відбувається швидко та інтенсивно, вроджена, спадкова, генетично зумовлена схильність до травматизму, низька толерантність.

У процесі еволюції, під тиском соціальних та інших чинників сучасна дитина помітно втратила

колишні здатності передбачення небезпеки та адекватні реакції на неї, а також необхідні фізичні якості, що забезпечують самозбереження у складних умовах боротьби за існування. Виховання повинно бути спрямоване на формування у дітей здатності до оцінки реальної картини розподілу міри ризику в різних життєвих ситуаціях на підставі відповідального ставлення до своєї безпеки. Необхідно підвищувати у школярів здатність до раціональних методів прийняття оптимальних рішень на базі властивостей ситуаційного аналізу й розвитку спеціальних фізичних якостей, які сприяють самозбереженню.

Попередженням дитячого травматизму займаються різні відомства та установи, але їхня діяльність недостатньо скоординована, має «посередній» характер і проводиться шляхом малоефективних заборон та настанов [4, с. 34]. Це пояснюється тим, що заходи профілактики базуються на не виробленні правильних співвідношень між особливостями життєдіяльності різних за своїми морфологічними і психологічними характеристиками дітей та мінливістю умов середовища перебування. У сучасних умовах цілком можливим є виявлення груп травматологічного ризику серед дітей, які мають низьку толерантність до впливів підвищеної травмонебезпеки зовнішнього природного і соціального середовища [1, с. 487]. Кожному віку потрібні свої форми, методи й засоби педагогічного впливу, тим паче що учні молодших класів частіше, ніж дошкільники, залишаються без нагляду, отримують більшу самостійність і, як наслідок, стають травматично уразливими. Слід урахувати такі якості, як підкорення необхідності узгоджувати свої дії та вчинки з інтересами й потребами інших, утвердження себе як автора своїх дій і відповідальність за них [4, с. 34].

Чимало авторів не без підстав стверджують, що причиною виникнення більшості травм є травмонебезпечні суб'єкти, а не травмогенні ситуації, і що будь-яка травма, особливо важка, майже завжди невідповідна [2; 4; 8]. Відомо, що травми, як правило, у дітей виникають унаслідок такої поведінки, яка неадекватна відповідним ситуаціям і є начебто відплатою за порушення існуючих установок. Часто діти зазнають впливу почуття групової залежності і з цієї причини, не бажаючи здаватися слабкими, можуть, наприклад, здійснити нераціональні вчинки, які їм зазвичай непритаманні. У дітей, особливо молодшого шкільного віку, кількість травм помітно зростає, адже підвищена допитливість і велике захоплення не повністю контролюються вмінням і життєвими навичками самозбереження. Низький рівень первинної профілактики переважної більшості дитячих травм, неадекватний їх соціально-гігіє-

нічному та економічному значенню, є соціальним протиріччям, завдання вирішення якого вважаємо актуальним і реальним.

У зв'язку з вищезазначеними актуальними є дослідження з розроблення відповідних методик попередження травматизму учнів молодших класів засобами фізичних вправ. Аналіз шкільного травматизму показав, що на учнів молодших класів припадає понад 40% усіх травм, у структурі яких більше половини пошкоджень є наслідком різних видів падінь [8, с. 1].

Слід зазначити, що в травмонебезпечних видах спорту (гірські та водні лижі, парашутний спорт, однокорства, командні спортивні ігри) уже на перших заняттях дітей навчають різним видам падінь і в подальшому ці навички вдосконалюють. Із різних причин на уроках фізичної культури, де рівень травматизму достатньо високий, молодших школярів техніці травмонебезпечних падінь не навчають [2; 7; 11].

У зв'язку з вищезазначеними нами розроблено методику попередження травматизму молодших школярів засобами фізичних вправ, якій притаманні доступність, відносна простота практичного впровадження в шкільні програми фізичної культури початкових класів.

Розроблення методики навчання вправам страхування й самострахування як засобу попередження травматизму під час падіння в нестандартних та ускладнених умовах надзвичайно важливе в науковому і практичному значенні, якщо врахувати, що це стосується пошуку шляхів і засобів навчання учнів молодшого шкільного віку життєво важливим руховим умінням і навичкам – травмонебезпечним падінням у нестандартних та ускладнених умовах, які дають можливість істотно знизити рівень травматизму. Навчання учнів техніці різних видів падінь рекомендується проводити в кінці підготовчої частини уроку, оскільки методика передбачає виконання достатньо багато спеціальних підготовчих і підвідних фізичних вправ. Зазначену методику розроблено з урахуванням запропонованої класифікації способів падіння, в основу якої покладено принцип управління рухом з урахуванням часово-просторових та координаційних параметрів дій. Ця класифікація складається з найбільш поширених і доступних для учнів видів і способів падіння, оптимальне володіння якими є основою попередження травматизму. Падіння уперед: на руки-груди; з перекатом через плече; у перекид через плече. Падіння убік: на стегно з перекатом; на руки-груди; на стегно з перекатом на спину з подальшим обертанням. Падіння на спину: на спину; на спину в перекид через плече; на руки-груди з поворотом кругом.

Для того щоб навчити життєво важливим умінням та навичкам – падінням, запропоно-

вано вивчення таких видів падінь, які найчастіше зустрічаються в повсякденному житті.

На початковому етапі навчання протягом 3–5 хв (після завершення підготовчої частини чи на початку основної частини занять) виконувалися спеціально-підготовчі вправи, які сприяли в подальшому швидкому оволодінню технікою падінь. Це найбільш доступні та адаптовані до цієї вікової групи вправи: біля стіни, на гімнастичній стінці, на гімнастичній лаві, на гімнастичній колоді, на канаті, на підлозі. Після виконання цих вправ, коли всі учні будуть готові фізично, можна починати навчання техніки падінь. На початку основної частини занять відводилося на виконання спеціально-підготовчих вправ 2 хв, вправи на виконання техніки падіння вперед на руки-груди (3 хв) та в кінці основної частини – подолання смуги перешкод (4 хв). Вправи виконуються у спортивному залі із застосуванням найпростішого обладнання – міні-смуг перешкод. На початковому етапі можливе виконання вправ на гімнастичних матах, гімнастичній доріжці, але в подальшому доцільніше це виконувати на підлозі, дотримуючись головного – послідовності та відповідно до складеності вправ. Удосконалювати в простих та ускладнених умовах – під час проходження смуг перешкод. Варіабельності змісту і складності етапів смуг перешкод необхідно досягати шляхом уведення різних способів падінь, послідовної зміни висоти й ширини перешкод, відстані між ними, способу їх подолання, кількості етапів. Варіанти смуг перешкод та рухові завдання рекомендується міняти через 1–2 заняття, після того як основна частина учнів засвоїть виконання вправи.

Під час розроблення експериментальної методики виходили із загальноприйнятого поняття методики як сукупності норм педагогічної діяльності з навчання та виховання учнів молодших класів. Структура занять і його основні компоненти були взяті за основу і залишені без змін. Разом із тим експериментальна методика передбачає засоби й методи фізичного виховання, які спрямовані на формування в учнів молодших класів уміння виконувати різні види падінь у нестандартних та ускладнених умовах. Було визначено місце в структурі заняття, оптимальний час і кількість повторення під час виконання завдань.

В основу методики навчання покладено принцип комплексного та систематичного використання рухових дій із подолання смуг перешкод, вправ, що спрямовані на розвиток і вдосконалення тих координаційних здібностей та психофізіологічних функцій, які визначають результативність рухової діяльності в незвичних, нестандартних умовах. Головним видом фізичних вправ є рухові завдання на виконання будь-яких видів падінь

в умовах подолання різних за складністю та змістом смуг перешкод. У зв'язку з тим, що під час проходження етапів смуг перешкод м'язова діяльність виконується переважно при ЧСС у зонах великої та високої інтенсивності, завдання з подолання смуг перешкод виконувалися в основній частині заняття методом перемінної вправи в режимі безперервного навантаження. Смуги перешкод на цьому етапі навчання складаються з урахуванням віку, рівня підготовки дітей. Як правило, подолання смуг перешкод вимагало використання рухових навичок, що вивчалися раніше, але в нових скомбінованих сполученнях, які виконувалися в нестандартних умовах. Варіанти складності і змісту смуг перешкод досягалися шляхом змін параметрів руху (темпу, швидкості), зміною способів падінь, зміною висоти перешкоди, а також кількістю, послідовністю і довжиною етапів. Перед виконанням вправ на смугах перешкод треба ретельніше проводити спеціальну розминку, суворо дотримуватися техніки безпеки, самоохорони під час виконання падінь. Під час складання варіантів смуг перешкод включати тільки добре вивчені вправи, перешкоди і види падінь.

Особлива увага під час розроблення експериментальної методики приділялася дотримуватися дидактичних принципів теорії навчання руховим діям: систематичності, послідовності навчання, свідомості та активності учнів, зв'язку навчання з практикою. Перед першим проходженням цілісної смуги перешкод на початковому етапі діти роблять одну-дві спроби виконання падіння з подолання окремих незнайомих перешкод. Потім виконується подолання окремих елементів смуги спочатку у повільному темпі, а потім із більшою швидкістю. На заключному етапі навчання подолання смуги перешкод виконувалося на кращий командний час. Кількість повторних проходжень варіантів смуг перешкод дозувалася від 1-го до 3-х разів залежно від віку, фізичної підготовленості учнів та складності змісту смуги перешкод. Після того як більшість дітей успішно впоралася з виконанням рухових завдань, варіанти смуг перешкод мінялися.

У розв'язанні завдань широкого застосування набули ігровий і змагальний способи. Використання змагального методу на заключному етапі навчання підвищувало зацікавленість учнів до навчальної діяльності, стимулювало їх до максимального виявлення особистих якостей та рухових здібностей, що, своєю чергою, сприяло кращому засвоєнню навчального матеріалу.

Основною методичною особливістю застосування більшості вправ на виконання падінь є неприпустимість їх швидкого виконання. Усі завдання, пов'язані з виконанням падінь, вимагають від учнів зосередженості, уваги, вольових

зусиль. Тому за всіх переваг ігрового та змагального способів радимо практикувати їх лише за умов достатнього засвоєння техніки падінь у стандартних умовах. На початкових фазах навчання різним видам падінь слід більше часу відводити на повільне їх вивчення. При цьому краще використовувати цілісний метод навчання, виконуючи за допомогою підготовчих та підвідних вправ. На етапі створення уявлення чималого значення набуває якісне демонстрування вправ, близьке до ідеального.

Фронтальний спосіб використовувати переважно під час розв'язання складних для засвоєння завдань: коли учні ще не навчені працювати самостійно; коли контингент учнів є відносно однорідним за підготовленістю; на початковому етапі навчання. Індивідуальний підхід до дітей, що встигають краще за інших або ще не встигають за більшістю учнів, – обов'язкова умова використання фронтального способу. За групового способу організації діяльності дітей найчастіше склад груп залишається сталим протягом заняття або їх серії.

У кінці основної частини заняття використовуються смуги перешкод, а також різні естафети, змістом яких є різні види падінь та елементи рухових завдань із подолання смуг перешкод. Окрім того, видозмінювалися умови виконання освоенних за програмою або у цілому вже сформованих рухових навичок.

Зміст естафет добирається з урахуванням їх інтегральної взаємодії на розвиток фізичних якостей, координації рухів, рівноваги. В естафетах необхідно також послідовно виконувати кілька рухових дій після виконаного вестибулярного навантаження, розподілити і переключити увагу під час одночасного виконання кількох дій. Бажано використовувати рухливі ігри, у тому числі й українські народні ігри. Окремі ігри передбачають уведення додаткових правил або особливостей організації з метою цілеспрямованого впливу на розвиток проявлення швидкості розподілення й переключення уваги, координації рухів, вміння зберігати рівновагу, точність диференціювання просторових параметрів та часових інтервалів, прояву сили. У цілому на занятті на цей матеріал відводиться від 3 до 5 хв.

Ефективність навчання учнів молодших класів падінням у нестандартних та ускладнених умовах багато в чому залежить від кількості їх повторень на занятті. Оптимальна частота повторень, своєю чергою, залежить від раціональної організації учнів на занятті. Під час вивчення падінь слід планувати їх повторення кілька разів поспіль. Це сприяє більш ефективному формуванню рухових навичок. Оптимальну кількість повторень падінь залежить від кількості учнів у групі, наявності обладнання спортивного майданчика та

залу, їх розмірів, кількості інвентаря, складності виду падіння, що вивчається. Практична реалізація змісту рекомендованої методики здійснюється за допомогою раціонального планування й розподілення навчального матеріалу з необхідним комплексом засобів для оволодіння ним. Розроблена й апробована методика попередження травматизму дає змогу цілеспрямовано вирішувати оздоровчі завдання щодо найчастіших порушень здоров'я школярів – травм. Використання цієї методики дало змогу підвищити рівень гармонійності розвитку фізичних якостей, сформувати життєво важливі рухові вміння і навички в учнів молодших класів.

Висновки. Аналіз літературних даних та особистий практичний досвід дали змогу встано-

вити, що на молодший шкільний вік припадає понад 40% усіх отриманих школярами травм, із яких більше половини є наслідком різних видів падінь. Розроблено й науково обґрунтовано методику формування в учнів молодших класів рухових умінь і навичок різних видів падінь під час занять фізичними вправами. Отримані дані свідчать про досить високу ефективність запропонованої нами методики попередження травматизму у молодших школярів засобами фізичних вправ та необхідність її впровадження у шкільні програми фізичної культури. Перспектива подальших розвідок у цьому напрямі передбачає розроблення програми попередження травматизму дітей та учнівської молоді засобами фізичного виховання в навчальних закладах освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Проблеми фізичного виховання і розвитку школярів та забезпечення їхнього здоров'я. *Журнал АМН України*. 2001. Т. 7. № 3. С. 487–494.
2. Бойченко Ю. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога. *Фізичне виховання в школі*. 2009. № 4. С. 21–24.
3. Бріжата І.А. Програма попередження шкільного травматизму на уроках фізичної культури. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. 79 с.
4. Воляннюк Н.Ю. Сучасні аспекти професійної підготовки фахівців із фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 1999. № 19. С. 34–36.
5. Всесвітня організація охорони здоров'я: Доповідь про профілактику дитячого травматизму. URL: http://www.who.int/violence_injury_prevention/child/injury/world_report/en/
6. Грубар І.Я. Дитячий травматизм: профілактика та реабілітація засобами фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, 2004. 20 с.
7. Дитячий травматизм. URL: <https://tsn.ua/ukrayina/dityachiy-travmatizm-tsn-ta-ekspert-perevirilnaskilki-bezpechna-oselya-gaytani-dlya-yiyi-donki-222506.html>
8. Конох А.П. Профілактика травматизму у молодших школярів засобами фізичного виховання. URL: <https://referatu.net.ua/referats/7569/179145>
9. Назарова С.К. Динаміка дитячого травматизму та попередження ранньої інвалідності. *Молодий вечірний*. 2016. № 8. С. 417–421.
10. Панасюк О.О. Профілактика травматизму у процесі занять фізичним вихованням студентської молоді. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/irbis_nbuv/cgiirbis_64
11. Про стан травматизму серед здобувачів освіти та працівників закладів освіти за 2022 р. URL: https://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/88666/
12. Степаненко О.С. Аналіз травматизму в спорті та шляхи його попередження. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujmbs_2019_4_1_49 С. 320–324
13. Техніка безпеки на уроках фізкультури. URL: <http://ukrefs.com.ua/page,8,103092-Tehnika-bezopasnosti-na-urokahfizkul-ury.html> (accessed: 20.09.2021).
14. Шиян Б.М., Грубар І.Я. Шкільний травматизм: причини та шляхи профілактики. *Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання в навчальних закладах*. Чернівці, 2004. С. 68–74.
15. Aman M, Forssblad M, Henriksson-Larsen K. Incidence and severity of reported acute sports injuries in 35 sports using insurance registry data. *Scand J Med Sci Sports*. 2016; 26(4): 451–62.
16. Roos KG, Marshall SW, Kerr ZY, Golightly YM, Kucera KL, Myers JB, et al. Epidemiology of overuse injuries in collegiate and high school athletics in the United States. *Am J Sports Med*. 2015; 43(7): 1790–7.

REFERENCES

1. Bekh I.D. (2001) Problemy fizychnoho vykhovannia i rozvytku shkoliariv ta zabezpechennia yikhnoho zdorovia [Problems of physical education and development of schoolchildren and ensuring their health]. *Zhurnal AMN Ukrainy*. 2001. T. 7. № 3. S. 487–494. (in Ukrainian).
2. Boichenko Yu. (2009) Profilaktyka travmatyzmu na urokakh fizychnoi kultury i persha dolikarska dopomoha [Injury prevention in physical education classes and first aid.]. *Fizychno vykhovannia v shkoli*. 2009. № 4. S. 21–24. (in Ukrainian).
3. Brizhata I.A. (2008) Prohrama poperedzhennia shkilnoho travmatyzmu na urokakh fizychnoi kultury [School injury prevention program in physical education classes]. Sumy : SumDPU im. A. S. Makarenka, 2008. 79 s. (in Ukrainian).
4. Volianiuk N.Yu. (1999) Suchasni aspekty profesiinoi pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu [Modern aspects of professional training of specialists in physical culture and sports]. *Pedahohyka, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 1999. № 19. S. 34–36. (in Ukrainian).
5. Vsesvitnia orhanizatsiia okhorony zdorovia: Dopovid pro profilaktyku dytiachoho travmatyzmu. URL: http://www.who.int/violence_injury_prevention/child/injury/world_report/en/ (in Ukrainian).
6. Hrubar I.Ya. (2004) Dytiachyi travmatyzm: profilaktyka ta rehabilitatsiia zasobamy fizychnoho vykhovannia [Children's injuries: prevention and rehabilitation by means of physical education]: dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu. Lviv. 2004. 20 s. (in Ukrainian).
7. Dytiachyi travmatyzm. URL: <https://tsn.ua/ukrayina/dityachiy-travmatizm-tsn-ta-ekspert-perevirili-naskilki-bezpechna-oselya-gaytani-dlya-yiyi-donki-222506.html> (in Ukrainian).
8. Konokh A.P. (2010) Profilaktyka travmatyzmu u molodshykh shkoliariv zasobamy fizychnoho vykhovannia [Prevention of injuries in younger schoolchildren by means of physical education]. URL: <https://referatu.net.ua/referats/7569/179145>. (in Ukrainian).
9. Nazarova S.K. (2016) Dynamika dytiachoho travmatyzmu ta poperedzhennia rannoi invalidnosti [Dynamics of childhood injuries and prevention of early disability]. *Molodyi vchenyi*. 2016. № 8. S. 417–421. (in Ukrainian).
10. Panasiuk O.O. (2016) Profilaktyka travmatyzmu u protsesi zaniat fizychnym vykhovanniam studentskoi molodi [Injury prevention in the process of physical education of student youth]. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/irbis_nbuv/cgiirbis_64 (in Ukrainian).
11. Pro stan travmatyzmu sered zdobuvachiv osvity ta pratsivnykiv zakladiv osvity za 2022. URL: https://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/88666/ (in Ukrainian).
12. Stepanenko O.S. (2019) Analiz travmatyzmu v sporti ta shliakhy yoho poperedzhennia [Analysis of injuries in sports and ways to prevent them]. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujmbs_2019_4_1_49 S. 320-324. (in Ukrainian).
13. Tekhnika bezpeky na urokakh fizkultury. URL: <http://ukrefs.com.ua/page,8,103092-Tehnika-bezopasnosti-na-urokahfizkul-ury.html> (accessed: 20.09.2021). (in Ukrainian).
14. Shyian B.M., Hrubar I.Ya. (2004) Shkilnyi travmatyzm: prychny ta shliakhy profilaktyky [School injuries: causes and ways of prevention]. *Aktualni problemy rozvytku fizychnoho vykhovannia v navchalnykh zakladakh*. Chernivtsi, 2004. S. 68–74. (in Ukrainian).
15. Aman M, Forssblad M, Henriksson-Larsen K. (2016) Incidence and severity of reported acute sports injuries in 35 sports using insurance registry data. *Scand J Med Sci Sports*. 2016; 26(4): 451–62.
16. Roos KG, Marshall SW, Kerr ZY, Golightly YM, Kucera KL, Myers JB, et al. (2015) Epidemiology of overuse injuries in collegiate and high school athletics in the United States. *Am J Sports Med*. 2015; 43(7): 1790–7.