

Цибанюк О. О.,*доктор педагогічних наук,**доцент кафедри спорту та фітнесу**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

КОНЦЕПЦІЯ «НУЛЬОВОГО ТРАВМАТИЧНОГО РИЗИКУ» У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ АНІМАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

“ZERO INJURY RISK” CONCEPT IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ANIMATION FOR PRESCHOOL CHILDREN

У статті теоретично узагальнено та науково обґрунтовано сутність концепції «нульового травматичного ризику» як провідного превентивного безпекового імперативу у системі фізкультурно-спортивної анімації дітей дошкільного віку. Доведено, що традиційні підходи до безпеки у сфері дитячого дозвілля, базовані на формальному дотриманні правил охорони праці або пасивному нагляді, виявляються недостатньо ефективними в динамічному анімаційному середовищі. Запропонована концепція передбачає якісний перехід від декларативного контролю до системного інженерно-педагогічного проектування безпекового середовища, де потенційні чинники травмування нівелюються ще на етапі розробки сценарію, логістики простору та вибору реквізиту. З'ясовано, що головною причиною моторної дезорганізації та травматизму у дошкільнят є неадекватно сконструйований руховий режим, який провокує координаційну перевтому та емоційне перезбудження. На основі аналізу анатомо-фізіологічних й онтогенетичних особливостей дітей (незрілість опорно-рухового апарату, переважання процесів збудження над гальмуванням) сформульовано категоричні заборони: тривалі статичні навантаження та пасивне очікування (понад 30–40 сек), піднімання ваги, зістрибування з висоти понад 20–30 см на жорстке покриття та вправи з асиметричним навантаженням. Обґрунтовано трирівневу модель аналізу анімаційного контенту, яка забезпечує утримання частоти серцевих скорочень дітей у межах 120–140 уд/хв за рахунок безперервної сюжетної зміни діяльності та опори на природні локомоції (ходьба, легкий біг, підлізання, перекочування, метання м'якого реквізиту). Доведено ефективність поєднання біомеханічних обмежень із методикою сюжетно-ігрової мотивації (імітаційна та сюжетно-квестова моделі без жорсткої змагальності), що дозволяє зберегти високий рівень моторної щільності занять та сформувати стійку потребу в абсолютно безпечному середовищі.

Ключові слова: дошкільники, фізкультурно-спортивна анімація, нульовий травматичний ризик, рухова активність, безпека, сюжетна мотивація.

The article theoretically summarizes and scientifically substantiates the essence of the «Zero Injury Risk» concept as a leading preventive safety imperative in physical culture and sports animation for preschool children. It is proved that traditional safety approaches in children's leisure, based on formal compliance with occupational safety rules or passive control, are insufficient in a dynamic animation environment. The proposed concept involves a qualitative transition from declarative supervision to systemic engineering and pedagogical design of a safe environment, where potential injury factors are eliminated at the stage of scenario development, spatial logistics, and equipment selection. It was revealed that the main cause of motor disorganization and injury in preschoolers is an inadequately designed movement regimen, which provokes coordination fatigue and emotional overexcitation. Based on the analysis of anatomical, physiological, and ontogenetic characteristics of children (immaturity of the musculoskeletal system, predominance of excitation over inhibition), categorical prohibitions were formulated: prolonged static loads and passive waiting (over 30–40 sec), lifting weights, jumping off heights over 20–30 cm onto hard surfaces, and exercises with asymmetrical loads. A three-level model of animation content analysis is substantiated, which ensures maintaining the heart rate within 120–140 bpm due to a continuous plot change of activity and reliance on natural locomotions (walking, light running, crawling under obstacles, rolling, throwing soft props). The effectiveness of combining biomechanical limitations with plot-game motivation (imitation and quest models without rigid competitiveness) is proved, which allows maintaining a high level of motor density and forming sustainable kinesophilia in an absolutely safe environment.

Key words: preschoolers, physical culture and sports animation, zero injury risk, motor activity, safety, motivation.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку дитячої рекреаційно-дозвілєвої індустрії характеризується стрімким зростанням популярності фізкультурно-спортивної анімації (ФСА) як ефективного засобу залучення дітей дошкільного віку до систематичної рухової

активності. Завдяки яскравому сюжетному оформленню, ігровій мотивації та високій емоційній насиченості, анімаційні програми дозволяють розв'язувати важливі завдання фізичного виховання, зміцнення здоров'я та соціалізації дошкільнят [2, с. 90].

Водночас масове залучення дітей дошкільного віку до інтенсивних рухових заходів оголює гостру практичну та наукову суперечність. З одного боку, рухова активність є біологічною потребою дитини, невід'ємною умовою її повноцінного нейромоторного й морфофункціонального розвитку. З іншого боку, висока динаміка, хаотична моторна реактивність, емоційне збудження та несформованість координаційних навичок у дітей 3–6 років у поєднанні з можливими методичними помилками організаторів створюють високий рівень потенційного травматизму.

Традиційні підходи до безпеки у сфері дитячого дозвілля часто обмежуються формальним дотриманням правил охорони праці або пасивними застереженнями, що виявляється недостатнім у динамічному середовищі спортивної анімації. Виникає необхідність переходу від декларативного контролю до концептуально нового безпекового імперативу – концепції «нульового травматичного ризику». Цей підхід передбачає повне усунення чинників травмування ще на етапі проектування анімаційного контенту, логістики простору та вибору реквізиту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що проблема безпеки та управління ризиками під час організованої рухової активності перебуває в центрі уваги багатьох фахівців. Вагомий теоретико-методологічний внесок у дослідження цієї проблематики зробили R. Podstawski, D. Zwolińska та D. Nowosielska-Swadźba (2015), які піддали детальному науковому аналізу феномен ризику та безпеки в процесі фізичного виховання. Автори концентрують увагу на протиставленні необхідності забезпечення фізичної активності та високого рівня потенційного травматизму, підкреслюючи, що безпека є не просто формальним дотриманням правил, а комплексним педагогічно керованим процесом. У контексті розробки концепції «нульового травматичного ризику» у фізкультурно-спортивній анімації дошкільнят, на думку авторів, ключовими здобутками зазначеного дослідження є такі положення як: диференціація об'єктивних і суб'єктивних

чинників ризику. Науковці довели, що більшість травматичних епізодів є наслідком несприятливого поєднання недосконалості матеріально-технічної бази (стан покриття, несправність інвентарю) та методичних помилок організаторів (неадекватність навантаження, втрата візуального контролю). Для спортивної анімації дітей 3–6 років це формує імператив суворого інструментального контролю за організацією ще до початку заходу. Крім того, існує проблема «абсолютної безпеки». Науковці зазначають, що в умовах високої динаміки рухливих ігор повністю усунути моторний ризик неможливо, проте створення так званого «контрольованого середовища» дозволяє звести показники травматизму до потенційного нуля. У дошкільній анімації це реалізується через запровадження «нульового травматичного ризику» за рахунок використання виключно м'якого модульного інвентарю, відсутності стаціонарних перешкод у буферних зонах та відмови від жорсткої змагальності.

У роботі обґрунтовано, що ключовим мінімізатором ризиків виступає високий рівень професійної компетентності педагога (аніматора), який повинен володіти навичками миттєвої діагностики фаз превентивної дії дітей та оперативно коригувати щільність занять [7, с. 82–89].

Важливим кроком у систематизації методів мінімізації ризиків під час дитячої рухової активності стала концептуальна праця Комітету з профілактики травматизму Канадського педіатричного товариства (Canadian Paediatric Society) «Children and youth injury prevention: Preventing harm, protecting futures» розкрито новітні підходи до реалізації стратегії «Zero Harm» (нульової шкоди) через впровадження розширеного фреймворку «7 Es». Ця модель пропонує комплексне розв'язання проблеми травматизму шляхом синергії семи фундаментальних компонентів: education (освіта) – інформування учасників та організаторів про правила безпечної поведінки. Engineering (інженерія) – проєктинг безпечного середовища, використання амортизовувальних покриттів та сертифікованого нетравматичного інвентарю.

Enforcement (дотримання правил) – жорсткий регламент виконання безпечних протоколів. Environment (безпечне середовище) – логістична адаптація локацій та усунення просторових загрозливих чинників. Economics (економіка) – фінансове забезпечення якісного обладнання та пасивної захисної інфраструктури. Empowerment (розширення

можливостей) – залучення самих дітей до усвідомлення власної безпеки через гру. Equity (рівність/інклюзія) – створення однакових безпечних умов для всіх учасників незалежно від фізичного розвитку чи нозологічного статусу [5, с. 120–127].

У контексті обґрунтування концепції «нульового травматичного ризику» у фізкультурно-спортивній анімації дошкільнят модель «7 Es» слугує практичним алгоритмом для шеф-аніматорів. Дослідження доводить, що заміна ізольованих застережень на системне інженерно-педагогічне проектування середовища дозволяє зберегти високий рівень моторної активності дітей, одночасно нівелювавши ризик отримання фізичних травм.

Колектив дослідників, що досліджував поєднання контролю концентрації уваги та фізичних запобіжних заходів у дітей, у своїй роботі довів, що комплексний підхід не тільки знижує травматизм з 28,9% до 10,8%, але й є практичним кроком до реалізації концепції «нульового ризику» [6].

Окрему практико-орієнтовану цінність для обґрунтування концепції «нульового травматичного ризику» у фізкультурно-спортивній анімації дітей дошкільного віку становлять праці, що регламентують технологію організації масових та оздоровчих занять. Вагомий внесок у систематизацію цих процесів зробила А. Гакман (2018), виклавши у навчально-методичному посібнику «Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи» цілісну систему менеджменту, логістики та безпеки оздоровчо-рекреаційних заходів.

Аналіз зазначеного посібника крізь призму превентивного анімаційного менеджменту дає підстави виділити такі концептуальні положення, що слугують фундаментом для мінімізації травматичних ризиків у роботі з дошкільнятами. У праці А. Гакман чітко структуровано етапи підготовки спортивно-масових заходів, де першочергова роль відводиться інспектуванню місць проведення, санітарно-гігієнічному аудиту та перевірці справності інвентарю. У контексті концепції «нульового травматичного ризику» це підтверджує імперативну необхідність впровадження обов'язкового чек-листу безпосередньо перед початком анімаційного заходу.

Авторка зацентувала увагу на раціональному зонуванні простору та регламентації рухового режиму з метою запобігання хаотичному скупченню учасників. Для анімації дітей 3–6 років це виступає базовим інструментом розмежування потоків руху та створення буферних зон, що

унеможливиє зіткнення та травмування під час виконання динамічних завдань [3].

Методологічним базисом для обґрунтування концепції «нульового травматичного ризику» у фізкультурно-спортивній анімації дітей дошкільного віку слугують фундаментальні положення теорії та методики оздоровчої фізичної культури, висвітлені у навчальному посібнику Н. Пангелової, Т. Круцевич та В. Данилко (2017). Праця відображає концептуальні підходи до проектування безпекового оздоровчо-рекреаційного середовища та нормативно-функціонального супроводу рухової активності різних вікових груп.

У вище означеній праці детально обґрунтовано вікові особливості адаптації дитячого організму до фізичних навантажень. Автори наголошують, що морфофункціональна незрілість опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи дошкільнят вимагає суворого дотримання принципів адекватності та доступності. У розрізі концепції «нульового травматичного ризику» це підтверджує необхідність жорсткого лімітування інтенсивності анімаційних естафет та виключення вправ з асиметричним або надмірним осевим навантаженням.

Науковці підкреслюють, що ігрова діяльність є головним засобом оздоровчого впливу, проте саме підвищений емоційний фон часто стає чинником дезорганізації та побутового травматизму. Автори пропонують механізми алгоритмізації ігрових правил та сюжетної конструктивності, що дозволяє утримувати моторну активність дітей у безпечних межах без зниження їхнього зацікавлення [4, с. 188].

Водночас виклики сучасної дозвілєвої індустрії потребують подальшої адаптації цих класичних положень оздоровчої фізкультури до умов фізкультурно-спортивної анімації, де концепція «нульового травматичного ризику» реалізується через поєднання травмобезпечного реквізиту, зонованого простору та чек-листів безпеки для аніматорів.

Мета статті – обґрунтувати й розкрити сутність концепції «нульового травматичного ризику» як провідного регламенту побудови безпекової фізкультурно-спортивної анімації дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Реалізація концепції «нульового травматичного ризику» у сфері фізкультурно-спортивної анімації дітей дошкільного віку (3–6 років) є ключовим імперативом сучасної рекреаційної педагогіки та менеджменту.

На відміну від дорослої або підліткової анімації, головною причиною травматизму у дошкільнят є неадекватно сконструйований руховий режим, який провокує швидко координаційну перевтому або хаотичну моторну реактивність.

У зв'язку з цим, проектування та проведення анімаційних програм для дітей дошкільного віку має базуватися на суворому трьохрівневому алгоритмі моделювання рухової активності (див. рис. 1).

Розглянемо біомеханічні та анатомо-фізіологічні обмеження. Опорно-руховий апарат та нервова система дошкільника перебувають у стані інтенсивного морфофункціонального дозрівання. Кісткова тканина багата на органічні сполуки і є надзвичайно еластичною, проте легко деформується під впливом неправильних навантажень. М'язово-зв'язковий апарат характеризується слабкістю м'язового корсета, а скелет стопи ще не має належних амортизаційних властивостей. З боку вищої нервової діяльності процеси збудження різко переважають над процесами гальмування, а увага є суто мимовільною. Ці особливості онтогенезу визначають перелік категоричних заборон при розробці анімаційного реквізиту, логістики та сценаріїв:

– заборона тривалих статичних навантажень та пасивного очікування. Процеси пропріоцептивної регуляції м'язів у дошкільнят швидко втомлюються від утримання однієї пози. Пасивне очікування в черзі біля атракціону чи ігрової локації тривалістю понад 30–40 сек призводить до моментального руйнування дисципліни, розсіювання уваги та компенсаторної емоційно-моторної реактивності (штовхання, хаотичний біг), що є першопричиною до травм під час заходів;

– піднімання та перенесення значної ваги. Фізичне перевантаження м'язів тулуба й черевного преса створює загрозу порушення постави, мікротравм зв'язкового апарату та виникнення гризових вип'ячувань;

– зістрибувань з висоти. Незрілість амортизаційної системи стопи та відсутність остаточно сформованих фізіологічних вигинів хребта роблять приземлення після стрибків з висоти понад 20–30 см на травмонебезпечні поверхні (асфальт, плитка) джерелом мікрострусів хребетного стовпа та компресійного навантаження на суглоби нижніх кінцівок;

– вправ з одностороннім (асиметричним) навантаженням. Використання анімаційного реквізиту, що вимагає тривалого утримання чи перетягування однією рукою або збоку (наприклад, асиметричні канати, важкі односторонні атрибути), створює загрозу м'язового дисбалансу та викривлення вісі хребта [2, с. 89–91].

Оптимальний рівень інтенсивності фізкультурно-спортивного анімаційного заходу повинен утримувати частоту серцевих скорочень дітей у межах 120–140 уд/хв. Зазначений діапазон забезпечує адекватне насичення тканин киснем, високий рівень емоційного піднесення та оздоровчий ефект без переходу організму в зону анаеробного обміну, де швидко наростає кисневий борг та руйнується тонка координація рухів.

Завдяки високій лабільності серцево-судинної та нервової систем дошкільнят, процес відновлення ЧСС після короткочасних пікових ігрових сплесків відбувається майже миттєво. Проте це можливо лише за умови безперервної сюжетної зміни діяльності. Наприклад за такою схемою:

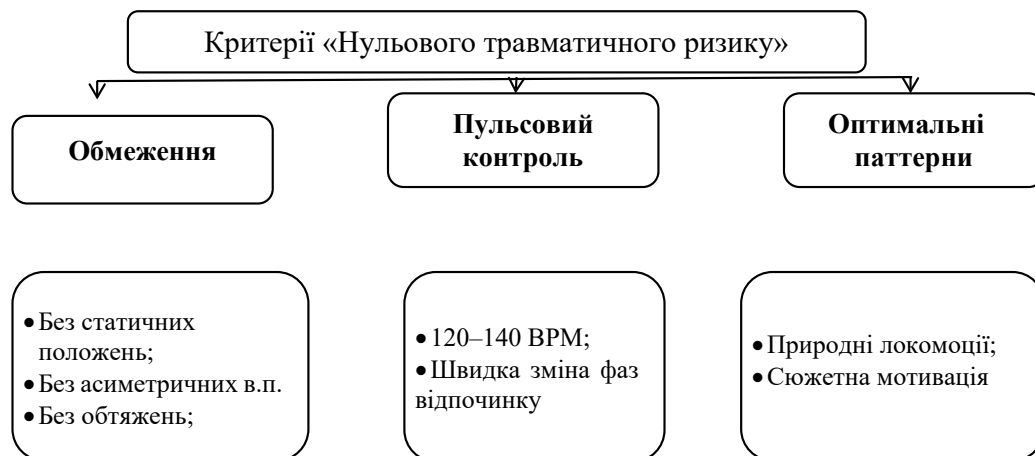


Рис. 1. Концептуальна модель аналізу анімаційного контенту

Фаза активного руху (1.5–2 хв) → Завдання на точність/пауза «завмири» (30–40 сек) → Імітаційне повзання (1–2 хв).

Такий підхід запобігає перевтомі кори головного мозку та забезпечує стабільний стан нерво-м'язової системи.

Для гарантії «нульового травматичного ризику» анімаційний контент для дошкільнят має будуватися виключно на базових природних локомоціях, які є біомеханічно звичними для дитини, автоматизованими на рівні підкіркових структур і не вимагають складного довільного контролю (див. табл. 1).

Суворі фізіологічні обмеження не повинні перетворювати анімацію на суху гімнастику. Для збереження високої зацікавленості дітей використовується методика сюжетної мотивації рухових дій. Для дітей 3–4 років застосовується імітаційно-рухова модель («роби як я»), де кожна фізична дія є метафорою (присісти = «заховатися під грибочок»).

Для дітей 5–6 років впроваджується сюжетно-квестова модель («Рятування чарівного лісу»), де вправи є перешкодами. Змагальний елемент при цьому позбавлений персональної вини: порівнюються не діти між собою, а вся група протистоїть казковому персонажу, що унеможлиблює психоемоційні зриви та сльози [1, с. 115–122].

Дотримання правила «нульового травматичного ризику» перетворює дитячу фізкультурну анімацію з хаотичного розважального заходу на суворо керований, біомеханічно обґрунтований педагогічний процес, який формує стійку позитивну мотивацію до рухової активності (кінезофілію) в абсолютно безпечному середовищі.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Теоретично узагальнено та науково обґрунтовано сутність концепції «нульового

травматичного ризику» як провідного превентивного імперативу у системі фізкультурно-спортивної анімації дітей дошкільного віку. Доведено, що традиційні підходи до безпеки, базовані на формальному дотриманні правил охорони праці чи пасивному нагляді, виявляються неефективними в динамічному анімаційному середовищі. Запропонована концепція передбачає якісний перехід від декларативного контролю до системного інженерно-педагогічного проектування безпекового середовища, де потенційні чинники травмування нівелюються ще на етапі розробки сценарію, логістики простору та вибору реквізиту. Встановлено анатомо-фізіологічні та біомеханічні детермінанти, які визначають специфіку виникнення травматичних ризиків під час проведення ФСА дошкільників. З'ясовано, що ключовою причиною моторної дезорганізації та травматизму є неадекватно сконструйований руховий режим, що провокує координаційну перевтому та емоційне перезбудження. Сконструйовано та систематизовано трирівневу модель аналізу анімаційного контенту. Такий підхід дозволяє зберегти високий рівень моторної щільності занять та зацікавленості дошкільнят, трансформуючи анімаційну програму з розважального заходу на суворо керований педагогічний процес формування стійкої кінезофілії в абсолютно безпечному середовищі.

Подальшого науково-методичного опрацювання потребують наступні питання – розробка та стандартизація цифрових чек-листів для викладача/шеф-аніматора перед початком проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів; обґрунтування технології адаптації концепції «нульового травматичного ризику» до умов інклюзивно-анімаційного середовища для дітей дошкільного віку з ООП.

Таблиця 1

Специфіка реалізації та безпековий потенціал базових локомоцій в анімаційному контенті

Руховий паттерн	Специфіка реалізації	Безпековий ефект
Ходьба та легкий біг	Здійснюється в ігровій формі (імітація дій тварин, транспортних засобів) із частими змінами напрямку та темпу.	Тренує вестибулярний апарат, запобігає монотонності, не викликає перевантаження суглобів.
Підлізання та повзання	Проходження м'яких тканинних або пластикових тунелів, підлізання під поролонові перешкоди.	Зміцнює м'язовий корсет та м'язи спини без осьового навантаження на хребет.
Перекочування та переكاتи	Виконання ігрових завдань на м'якому татамі або матах.	Розвиває пропріоцепцію (відчуття власного тіла в просторі), знімає м'язові затиски.
Метання легких предметів	Кидання м'яких поролонових м'ячів, тканинних мішечків або кольорових кульок на дальність та у великі цілі.	Розвиває очімір та координацію «око–рука», повністю виключає забиття чи травми від удару.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Крошка С. А. Інноваційні оздоровчі технології дітей дошкільного віку у процесі модернізації освіти. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2016. № 7 (304). С. 115–122. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1401/1/Kroshka.pdf>
2. Мосейчук Ю., Цибанюк О. Використання інноваційних методик фізичного виховання у сучасному закладі дошкільної освіти. Освітні Обрії. 2022. № 1(54). С.89–91.
3. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навч.-метод. посіб. / уклад. : А. В. Гакман [та ін.]. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2018. 180 с. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/9932>
4. Пангелова Н.Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2017. 505 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0055394.pdf>
5. Beaulieu E., Wachtel A., Beno S. Children and youth injury prevention: Preventing harm, protecting futures. *Paediatrics & Child Health*. 2020. Vol. 25, № 2. P. 120–127. DOI: <https://doi.org/10.1093/pch/pxaa002>
6. Fang Q, Liu J, Li M. School based prevention of children's sports injuries: a cluster randomized controlled trial integrating psychological skills training to reduce injury risk and improve emotional health. *Front Public Health*. 2026 Mar 16;14:1756175. DOI: 10.3389/fpubh.2026.1756175.
7. Podstawski R., Zwolińska D., Nowosielska-Swadźba D. Problems of safety and risk in physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. Vol. 19, №10. P. 82–89. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.1013>

Цибанюк О. О.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY)

Дата першого надходження статті до видання: 19.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 30.09.2026

