



Ковальчук Р., Шинкарук В., Гриців М. Роль фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні функціональних можливостей військовослужбовців після бойових поранень. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2025. Том 13, № 2. С. 53-59. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i2-007>.

Kovalchuk R., Shynkaruk V., Hrytsiv M. Rol fizkulturno-sportyvnoi reabilitatsii u vidnovlenni funktsionalnykh mozhlyvostei viiskovosluzhbovtiv pislia boiovykh poranen [The role of physical and sports rehabilitation in restoring the functional capabilities of military servicemen after combat injuries]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2025. Vol. 13, No 2. S. 53-59. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i2-007>.

УДК 613.96:613.72:312

DOI: 10.31110/2616-650X-vol13i2-007

Роман КОВАЛЬЧУК¹, Віктор ШИНКАРУК², Марія ГРИЦІВ³
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького, Україна

¹ <https://orcid.org/0000-0002-7040-7151>

kovalchuk_ro@ukr.net

² <https://orcid.org/0000-0002-1317-8225>

v.a.shinkaruk@gmail.com

³ <https://orcid.org/0009-0009-5664-1046>

hruchivmaria@gmail.com

РОЛЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ПОРАНЕНЬ

Анотація. Ще з 2014 року військові дії на сході України спричинили появу великої кількості військовослужбовців, котрі зазнали поранень або серйозних травмувань під час бойових дій, а повномасштабна війна з 24 лютого 2022 року суттєво збільшила цю кількість. Це створює гостру потребу в реабілітації та відновленні, процесах, які сприяють відновленню фізичних сил і соціальній інтеграції військових. Наразі в Україні бракує системної професійної реабілітаційної допомоги. Одним із найбільш перспективних напрямів у цьому процесі є фізкультурно-спортивна реабілітація, яка поєднує активні фізичні вправи та індивідуальні програми адаптації до нових умов життя. Після лікування в госпіталях військові часто стикаються з проблемами відновлення функціональності організму для повернення до нормальної фізичної форми. Бойові травми, як правило, супроводжуються порушенням функціональних можливостей організму, обмеженням рухливості та зниженням фізичної витривалості. Це не лише впливає на здатність військових повернутися до служби чи активного життя, але й може призвести до погіршення психологічного стану та соціальної ізоляції. У цьому контексті фізична активність стає інструментом не лише для відновлення фізичних функцій, а й для зміцнення впевненості у власних силах і підвищення якості життя. Фізкультурно-спортивна реабілітація позитивно впливає на психоемоційний стан військовослужбовців, допомагаючи подолати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психологічні наслідки бойових дій. Вона забезпечує поступове відновлення працездатності та повернення до активного життя через комплекс вправ, які враховують характер травм та індивідуальні потреби кожного військового. Заняття спортом також сприяють соціалізації, оскільки проводяться в колективі, що додає почуття підтримки та належності до спільноти. Розробка та впровадження систем фізкультурно-спортивної реабілітації є важливим завданням для суспільства, оскільки це сприяє поверненню військовослужбовців до повноцінного життя та їх інтеграції в соціальне середовище. У статті розглянуто роль фізичних вправ і спортивних занять у реабілітаційному процесі, проаналізовано їхній вплив на відновлення функціональних можливостей організму, а також запропоновано рекомендації щодо вдосконалення програм реабілітації. Впровадження таких підходів сприятиме не лише фізичному, але й морально-психологічному зміцненню військовослужбовців, забезпечуючи їхню гармонійну інтеграцію в цивільне життя.

Ключові слова: спорт; реабілітація; фізкультурно-спортивна реабілітація; фізичні вправи; військовослужбовці.

Роман KOVALCHUK¹, Viktor SHYNKARUK², Mariia HRYTSIV³
National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine, Ukraine

¹ <https://orcid.org/0000-0002-7040-7151>

kovalchuk_ro@ukr.net

² <https://orcid.org/0000-0002-1317-8225>

v.a.shinkaruk@gmail.com

³ <https://orcid.org/0009-0009-5664-1046>

hruchivmaria@gmail.com

THE ROLE OF PHYSICAL AND SPORTS REHABILITATION IN RESTORING THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF MILITARY SERVICEMEN AFTER COMBAT INJURIES

Abstract. Since 2014, military operations in eastern Ukraine have resulted in a large number of servicemen who have been wounded or seriously injured during combat operations, and the full-scale war since February 24, 2022, has significantly increased this number. This creates an urgent need for rehabilitation and recovery, which contribute to restoring physical strength and social integration of military personnel. Currently, Ukraine lacks systematic professional rehabilitation assistance. One of the most promising areas in this process is physical and sports rehabilitation, which combines active physical exercises and individual programs for adaptation to new living conditions. After hospital treatment, military personnel often face problems restoring the body's functionality to return to standard physical shape. Combat injuries are usually accompanied by impaired functional capabilities of the body, limited mobility, and decreased physical endurance. This not only affects the ability of military personnel to return to service or active life but can also lead to a deterioration in psychological state and

social isolation. In this context, physical activity becomes a tool for restoring physical functions, strengthening self-confidence, and improving the quality of life. Physical and sports rehabilitation has a positive effect on the psycho-emotional state of military personnel, helping to overcome post-traumatic stress disorder (PTSD) and other psychological consequences of combat operations. It ensures the gradual restoration of working capacity and a return to active life through a set of exercises that consider the nature of the injuries and the individual needs of each military personnel. Sports also contribute to socialization, as they are carried out in a team, adding a sense of community support and belonging. Developing and implementing physical and sports rehabilitation systems is an important task for society, as it contributes to returning military personnel to a whole life and integrating into the social environment. The article examines the role of physical exercises and sports in the rehabilitation process, analyzes their impact on restoring the body's functional capabilities, and offers recommendations for improving rehabilitation programs. Implementing such approaches will contribute to military personnel's physical, moral, and psychological strengthening, ensuring their harmonious integration into civilian life.

Keywords: sport; rehabilitation; physical culture and sports rehabilitation; physical exercises; military personnel.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Під час активних бойових дій в Україні значна кількість військовослужбовців отримує травми та поранення різного ступеня тяжкості, які потребують медичної допомоги. Проте початковий етап лікування є лише першим кроком на шляху до повного одужання. Після проходження лікування в госпіталях військовослужбовці часто стикаються з труднощами у відновленні функціональних можливостей організму, необхідних для повернення до нормальної фізичної форми. Ключову роль у цьому процесі відіграє реабілітація військовослужбовців, адже вона сприяє відновленню їхніх фізичних і психологічних функцій, а також поверненню до активного життя та повноцінної участі в житті суспільства. Ці обставини вимагають комплексного підходу до реабілітації, що враховує фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти відновлення.

Бойові травми зазвичай супроводжуються обмеженням рухливості, зниженням фізичної витривалості та порушенням функціональних можливостей організму. Це не лише ускладнює повернення до військової служби чи активного способу життя, а й може стати причиною погіршення психологічного стану та виникнення соціальної ізоляції. У цьому аспекті спорт та фізична активність виступає ефективним засобом не лише для відновлення фізичних функцій, а й для підвищення впевненості у власних силах і покращення якості життя.

В українському суспільстві на сьогодні активно формується концепція відновлення якісної та ефективної системи фізкультурно-спортивної підтримки [9]. Наукові дослідження в цій галузі набувають особливої актуальності. Фізкультурно-спортивна реабілітація має позитивний вплив на психоемоційний стан військових, допомагаючи долати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психологічні наслідки бойових дій. Завдяки поступовому відновленню працездатності та впровадженню комплексів вправ, адаптованих до специфіки отриманих травм і потреб кожного військового, реабілітація сприяє поверненню до активного життя. Заняття спортом також виконують важливу соціалізуючу функцію, оскільки відбуваються у колективі, що формує почуття підтримки та належності до спільноти. Фізкультурно-спортивна реабілітація сприяє розвитку функціональних можливостей, фізичних якостей і психологічного потенціалу людини. Якщо фізична реабілітація є важливою на етапі лікування та відновлення функцій організму, то фізкультурно-спортивна реабілітація орієнтована на підтримку фізичного стану людини протягом усього життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різні аспекти реабілітації військовослужбовців вивчали науковці А. Артеменко, І. Гамрецький, Т. Круцевич, та інші [1, 2, 6]. Як зазначають багато дослідників (зокрема І. Когут, Т. Круцевич, Т. Серман, М. Пожидаєв), фізична культура та спорт є ефективними інструментами для покращення життєздатності та інтеграції осіб з обмеженими можливостями здоров'я в соціум [1, 6, 9, 8]. Юденко О., Білошицький В., Бойченко С. зазначають у своєму дослідженні, що забезпечення фізкультурно-спортивної реабілітації для учасників бойових дій через використання спортивних ігор, таких як регбі та футбол, сприяє як кількісним, так і якісним змінам у показниках депресивних станів, пов'язаних з пережитими бойовими ситуаціями. Це також підвищує рівень стресостійкості та фізичної функціональності організму, а загалом є надзвичайно ефективним і корисним: сприяє розвитку самодисципліни, вмінню вирішувати власні фізичні завдання самостійно, без сторонньої допомоги, удосконалює рівень фізичної підготовки та допомагає повернутися до нормального життя працездатної особи [11]. Фурдик В. Д. та Юдін В. Д. у своєму дослідженні виокремлюють ключові перспективи розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців в Україні. [10] Впровадження інноваційних фітнес-технологій із використанням інноваційних фітнес-технологій для військових I-II зрілого віку із наслідками бойової травми детально аналізують Юденко О.В., Крушинська Н.М., Омельчук Е.В. Дослідники презентують авторську програму фізкультурно-спортивної реабілітації для військовослужбовців із дисфункціями нижніх кінцівок внаслідок бойової травми [12].

Мета дослідження – визначити роль фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні функціональних можливостей військовослужбовців після бойових поранень та розробити рекомендації щодо вдосконалення реабілітаційних програм з використанням фізичних вправ і спортивних занять.

Методи й організація дослідження: аналіз наукових джерел, узагальнення та систематизація, порівняльний аналіз.

Виклад основного матеріалу. Поранення часто призводять до тривалої іммобілізації, що супроводжується втратою рухової активності та викликає негативні фізичні та психологічні наслідки, такі як атрофія м'язів, зниження фізичної витривалості, втрата впевненості у своїх силах і розвиток стресу. Припинення фізичної активності через поранення призводить до зниження функціональних можливостей організму та негативно впливає на загальний фізіологічний і психологічний стан. Фізкультурно-спортивна реабілітація сприяє відновленню фізичних та психологічних функцій, покращенню загального стану здоров'я, підвищенню рівня витривалості та сили. Такі програми допомагають не лише відновити втрачені функціональні можливості, але й запобігти розвитку вторинних ускладнень, таких як контрактури, атрофія м'язів, порушення координації рухів. Крім того, регулярна фізична активність сприяє покращенню психологічного стану, зниженню рівня стресу та тривожності, підвищенню мотивації до життя [3]. Фізкультурно-спортивна реабілітація являє собою систему заходів, що базуються на використанні фізичних вправ з метою відновлення здоров'я людини. Вона спрямована на відновлення та компенсацію функціональних можливостей організму через заняття фізичною культурою та спортом, покращуючи фізичний і психологічний стан особи [8]. Розвиток і впровадження цього напрямку є особливо важливим для підтримки військовослужбовців, які втратили певні функції свого здоров'я. Основною складністю цього процесу є необхідність індивідуального підходу до кожного військового, що потребує особливого врахування їхнього стану та специфіки отриманих травм.

Адаптація програм фізкультурно-спортивної реабілітації до індивідуальних потреб військовослужбовців є ключовим фактором їхньої ефективності. Зважаючи на різноманітність бойових травм, фізичного та психологічного стану військових, реабілітаційні заходи потребують персоналізованого підходу, що враховує фізичні, емоційні, соціальні та професійні аспекти. Особливу увагу приділяють вибору засобів і методів реабілітації. Програми можуть включати різні форми фізичних вправ: від легкої лікувальної фізкультури до спеціалізованих видів спорту, таких як плавання, йога або адаптивний футбол. При цьому фізичні навантаження поступово збільшуються з урахуванням функціонального стану військового, що дозволяє уникнути перевтоми та травмування. Для кожного військовослужбовця необхідно розробити індивідуальний план реабілітації, який враховує тип та ступінь поранення, фізичний стан, наявність супутніх захворювань та психічний стан пацієнта. Такий план включає специфічні вправи, режими навантаження та тривалість тренувань, що спрямовані на досягнення максимально можливого відновлення. Методологія оцінки функціонального стану військових після поранень включає комплексний підхід, спрямований на всебічне вивчення фізичних, сенсорних, когнітивних та психоемоційних показників організму. На першому етапі проводиться медико-фізіологічне обстеження, яке дозволяє визначити ступінь порушення функціональних можливостей, оцінити витривалість, рухливість і рівень фізичної підготовленості. Використовуються такі методи, як біомеханічний аналіз рухів, тестування на ергометрах, електроміографія та оцінка серцево-судинної системи. Додатково застосовується психометричне тестування для оцінки психологічного стану, виявлення рівня стресу, тривожності або депресії. Спеціальні шкали оцінки працездатності та функціонального стану, зокрема шкала Бартела, дозволяють визначити рівень самостійності військовослужбовця в побутових і професійних діях. Результати оцінки слугують базою для розробки індивідуальних програм реабілітації, адаптованих до потреб кожного військового.

Сучасні українські науковці виділяють кілька ключових видів адаптивної фізичної культури, які призначаються фахівцями залежно від характеру травм, отриманих під час бойових дій. Це адаптивне фізичне виховання, адаптивна фізична реабілітація та адаптивний спорт. Адаптивне фізичне виховання – це наукова дисципліна, яка досліджує різноманітні аспекти фізичного виховання людей із тимчасовими або постійними обмеженнями функціональних можливостей, зокрема рухових [3]. Основна мета адаптивного фізичного виховання полягає у відновленні й підтримці фізичного стану таких осіб через використання спеціально адаптованих методик і програм. Адаптивна фізична реабілітація є частиною загальної моделі реабілітації. Її основною метою є корекція рухових порушень та розвиток функцій до максимально можливого рівня. На відміну від фізичного виховання, що зосереджене на підтримці й удосконаленні рухових навичок, фізична реабілітація спрямована на відновлення порушених функцій через цілеспрямований тренувальний процес. До основних засобів адаптивної фізичної реабілітації належать: загальні фізичні вправи; дихальні техніки; вправи для хребта; адаптивні види спорту; аеробіка; елементи гімнастики та танців; ходьба, біг і їзда на велосипеді. Адаптивний спорт включає як спорт вищих досягнень, так і реакційно-оздоровчий спорт. Він задовольняє потреби людей з інвалідністю у самореалізації, самоутвердженні та соціалізації. Завдяки адаптивному спорту особи мають можливість розвивати свої здібності, порівнювати їх із досягненнями інших, брати участь у комунікативній діяльності та інтегруватися в суспільство. Ці три

напрями адаптивної фізичної культури спрямовані на покращення фізичного, емоційного та соціального стану людей із функціональними обмеженнями, що є надзвичайно актуальним у сучасних умовах.

Існує широкий спектр методів та підходів до фізкультурно-спортивної реабілітації, що включають індивідуальні та групові заняття, використання тренажерів, спортивних ігор та спеціальних реабілітаційних програм. Вибір методик залежить від типу та ступеня поранення, а також від фізичних можливостей пацієнта. Особлива увага приділяється індивідуалізації реабілітаційних програм з урахуванням специфічних потреб кожного військовослужбовця. Фізична реабілітація військовослужбовців передбачає оцінку функціонального стану; визначення найбільш ефективних шляхів і методів відновлення оптимальної працездатності; аналіз фізичних, сенсорних та інтелектуальних можливостей із порівнянням їх із нормативними показниками професійної діяльності; проведення професійної реабілітації; а також корекцію самосвідомості, самооцінки та загального самопочуття [7].

Одним зі способів ефективної фізкультурно-спортивної реабілітації багато дослідників зазначають марафонський біг. Марафонський біг сприяє психологічному відновленню, зміцненню характеру та мотивує до подальших життєвих досягнень. Аналіз і спостереження показали, що учасники, які займаються адаптивною легкою атлетикою, успішніше соціалізуються, швидше відновлюються після травм і досягають значних успіхів у різних змаганнях [5]. Це також підтвердили результати проведених науковцями досліджень, під час яких проводилось спостереження та тестування учасників бойових дій, які займались бігом, готуючись до всеукраїнських та міжнародних змагань. Отримані данні дозволили стверджувати, що заняття бігом позитивно впливають на рівень стресу в учасників бойових дій [4]. На початковому етапі у 77 % осіб був високий рівень стресу, а в 13 % – середній. Після занять бігом впродовж одного року було знижено рівень стресу до 50 % – середній, 50 % – низький [4].

Підвищенню ефективності відновлення функціональних можливостей організму може сприяти впровадження інноваційних фітнес-технологій у програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми. Використання сучасних технологій, таких як інтерактивні тренажери, віртуальна реальність, сенсорні платформи та спеціалізовані мобільні додатки, дозволяє адаптувати реабілітаційні заходи до індивідуальних потреб кожного пацієнта. Юденко О.В., Крушинська Н.М., Омельчук Е.В. пропонують авторську програму фізкультурно-спортивної реабілітації для військовослужбовців із дисфункціями нижніх кінцівок внаслідок бойової травми. Науковці пропонують використання ряду інноваційних фітнес-технологій (зокрема TRX, Black-Roll, Proceados & Nordic Power Walking) в комплексних програмах відновлення втраченого здоров'я та корекції дисфункцій, що виникли внаслідок бойової травми у військовослужбовців [12]. Зазначається, що застосування інноваційних засобів в процесі фізкультурно-спортивної реабілітації сприятиме впровадженню провідного світового досвіду та залученню інноваційних технологій та засобів впливу і контролю, які дозволять фахівцям реалізовувати професійні завдання на більш високому рівні.

Відновлення працездатності військовослужбовців після бойових поранень вимагає чіткої, узгодженої діяльності різних ланок опорно-рухового апарату та адаптації організму до поступового подолання фізичних і психоемоційних навантажень. Фізичні вправи є основою фізкультурно-спортивної реабілітації. Вони включають кардіотренування, силові вправи, вправи на гнучкість та координацію. Кардіотренування допомагають покращити функціонування серцево-судинної системи, підвищити рівень витривалості та загальної працездатності. Силові вправи спрямовані на розвиток м'язової маси та сили, що є важливим для відновлення функціональних можливостей та попередження атрофії м'язів. Вправи на гнучкість та координацію допомагають покращити рухливість суглобів та координацію рухів, що сприяє відновленню нормальної функціональної активності. Реабілітація спрямована на повернення організму до фізіологічного стану, близького до передтравматичного рівня. Використання спеціально підібраних фізичних навантажень, таких як ходьба, плавання, вправи на велоергометрі чи легкий біг, сприяє поступовому відновленню функціональної здатності організму. Поступове підвищення навантажень із урахуванням індивідуальних особливостей військовослужбовця стимулює адаптацію та покращує фізичну та психологічну стійкість. Реабілітаційні програми повинні бути гнучкими та адаптивними, що дозволяє коригувати їх відповідно до прогресу та змін у фізичному стані пацієнта. Регулярний моніторинг результатів та оцінка ефективності програм забезпечують своєчасне внесення змін та підвищення ефективності реабілітації.

Ефективна реабілітація військових включає поступове збільшення фізичних навантажень, що сприяє відновленню функцій організму та забезпечує повернення до виконання завдань, які потребують високої координації, витривалості та мобілізації всіх систем організму. Ступінчастість і помірність у призначенні відновлювальних процедур має вирішальне значення, оскільки вона знижує ризик перевантаження і сприяє поступовій адаптації до фізичних навантажень.

На основі проведеного теоретико-методологічного дослідження пропонуємо рекомендації щодо вдосконалення програм фізкультурно-спортивної реабілітації. 1. *Індивідуалізація програм реабілітації*. Реабілітаційні програми повинні бути адаптовані до індивідуальних потреб кожного військовослужбовця з урахуванням характеру травм, фізичного стану, психологічного стану та рівня фізичної підготовки. Це потребує проведення детального первинного обстеження та регулярного моніторингу результатів. 2. *Застосування комплексного підходу*. Необхідно інтегрувати фізичні, психологічні та соціальні аспекти реабілітації. Поєднання фізичних вправ із психологічною підтримкою (груповими заняттями, тренінгами, консультаціями) сприяє як фізичному, так і емоційному відновленню військових. 3. *Використання сучасних технологій*. Впровадження новітніх технологій, таких як реабілітаційні тренажери, віртуальна реальність (VR) для відновлення рухових функцій і мотивації до занять, а також цифрові системи моніторингу стану здоров'я, дозволяють підвищити ефективність реабілітації. 4. *Розширення спектра фізичних активностей*. Застосування різноманітних видів фізичної активності, включаючи плавання, йогу, адаптивні види спорту (регбі, баскетбол, волейбол), дозволяє залучити військових із різними рівнями підготовки. 5. *Підвищення кваліфікації фахівців*. Проведення спеціалізованих тренінгів і семінарів для реабілітологів, фізичних терапевтів і тренерів, які працюють з військовими, забезпечить краще розуміння їхніх потреб і покращить якість послуг. 6. *Розвиток інфраструктури реабілітації*. Створення центрів реабілітації з сучасним обладнанням, розташованих у зручних для військових локаціях, допоможе забезпечити доступність послуг. 7. *Залучення військових до планування програм*. Регулярне отримання зворотного зв'язку від учасників реабілітаційних програм дозволить коригувати заходи відповідно до їхніх реальних потреб і очікувань. 8. *Популяризація фізкультурно-спортивної реабілітації*. Проведення інформаційних кампаній щодо важливості фізичної активності для відновлення здоров'я, а також організація соціальних заходів (змагань, марафонів, спортивних фестивалів) сприятиме залученню більшої кількості військовослужбовців до реабілітації. 9. *Державна підтримка*. В Україні необхідно вдосконалити законодавчу та фінансову базу для підтримки програм фізкультурно-спортивної реабілітації, що включає виділення ресурсів на розвиток центрів реабілітації, підготовку фахівців та закупівлю обладнання. 10. *Моніторинг ефективності програм*. Регулярна оцінка результатів реабілітації на основі об'єктивних критеріїв (фізична витривалість, психологічний стан, соціальна інтеграція) допоможе вдосконалювати підходи до організації реабілітації та визначати найбільш ефективні методики.

Застосування цих рекомендацій дозволить підвищити ефективність фізкультурно-спортивної реабілітації, сприяючи швидшому та якіснішому відновленню військовослужбовців після бойових поранень. Правильно організована фізична активність дозволяє не лише відновити пошкоджені функції організму, а й забезпечити загальне зміцнення здоров'я, знизити ризики вторинних ускладнень і сприяти поверненню військовослужбовців до повноцінного соціального та професійного життя.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Наукові дослідження останніх років підтверджують ефективність фізичної активності у реабілітаційних програмах для військовослужбовців із бойовими пораненнями. Зокрема, застосування фізкультурно-спортивних методів сприяє відновленню функцій опорно-рухового апарату, зменшенню наслідків тривалої іммобілізації, покращенню координації рухів та м'язового тону. Такі активності, як ходьба, плавання, вправи на велоергометрі та біг, довели свою ефективність у відновленні фізичних можливостей організму.

Дослідження, проведені науковцями, також вказують на важливість інтеграції реабілітаційних програм із психологічною підтримкою. Поранення та тривалий період відновлення часто супроводжуються посттравматичними стресовими розладами, які можуть гальмувати процес фізичної реабілітації. Комбінування фізичних вправ із методами психокорекції дозволяє покращити загальний стан пацієнтів і сприяє їхній швидшій соціальній адаптації.

Разом із цим аналіз сучасної практики свідчить про низку проблем, пов'язаних із реабілітацією військовослужбовців. Недостатнє фінансування реабілітаційних програм, відсутність спеціалізованих центрів, а також обмежена кількість кваліфікованих фахівців у сфері фізичної терапії та реабілітації стримують ефективність процесу відновлення. Крім того, у реабілітаційній практиці часто відсутній індивідуальний підхід до пацієнтів, що враховує їхній фізичний стан, характер поранення та рівень підготовки до фізичних навантажень.

Таким чином, проблема реабілітації військовослужбовців після бойових поранень потребує подальших наукових досліджень та розробки ефективних методик, які поєднуюватимуть фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Вирішення цих завдань є ключовим для забезпечення швидкого та якісного відновлення військових і їхнього повернення до активного життя.

Список використаних джерел

1. Артеменко А., Батаєва К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС: монографія. Харків: Вид-во ХГУ «НУА», 2022. 192 с.
2. Гамрецький І.С. Інтеграція людей з особливими потребами у суспільство як прояв ціннісного і толерантного ставлення до людей. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2012. №9. С. 27-39.
3. Когут І. Базові положення соціально-гуманістичної спрямованості адаптивної фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. №3. С. 58-63.
4. Крушинська Н., Когут І. Вплив занять бігом на рівень стресу в учасників бойових дій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 4. С. 37-41.
5. Крушинська Н., Когут І. Марафонський біг як засіб соціалізації учасників бойових дій в Україні та світі. *Молодь та олімпійський рух*: Зб. тез доповідей XIV Міжнар. конф. молодих вчених, 19 травня 2021 року. Київ. 2021. 287 с.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: *навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Олімпійська література*, 2010. С. 28-29.
7. Москаленко Н.В. Загальні основи адаптивного фізичного виховання. Дніпропетровськ, 2014. 137 с.
8. Пожидаєв М. Ю. Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців, ветеранів війни та членів їхніх сімей. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: тези VIII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 27 листопада 2024 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ. 2024. С. 435.
9. Серман Т. Адаптивна фізична культура осіб, що зазнали травм війни. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Дрогобич, 2022. Вип. 52 (3). С. 201-205.
10. Фурдик В. Д., Юдін В. Д. Перспективи розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації у збройних силах України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України*. 2024. С. 450-454.
11. Юденко О. В., Білошицький В. В., Бойченко С., Галашевський Г. Корекція стресостійкості засобами спортивних ігор у військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Військова освіта*: Збірник наукових праць Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. 2021. №1 (43). С. 381-392.
12. Юденко О.В., Крушицька Н.М., Омельчук О.В. Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 3К (131) С. 445-451.

References

1. Artemenko, A., & Bataieva, K. (2022). *Militarna identychnist ta sotsialna adaptatsiia veteraniv ATO/OOS: monohrafiia* [Military identity and social adaptation of ATO/OOS veterans: Monograph]. Kharkiv: Vyd-vo KhHU «NUA». 192 p. [in Ukrainian]
2. Hamretskyi, I. S. (2012). Intehratsiia liudei z osoblyvymy potrebamy u suspilstvo yak proiav tsinnisnoho i tolerantnoho stavlennia do liudei [Integration of people with special needs into society as a manifestation of value-based and tolerant attitudes towards people]. *Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvymy potrebamy*, (9), 27-39. [in Ukrainian]
3. Kohut, I. (2013) Bazovi polozhennia sotsialno-humanistychnoi spriamovanosti adaptivnoi fizychnoi kultury.[Basic provisions of the social and humanistic orientation of adaptive physical culture]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 3. Pp. 58-63. [in Ukrainian].
4. Krushynska, N., Kohut, I. (2023) Vplyv zaniat bihom na riven stresu v uchasnykiv boiovykh dii. [The influence of running on the stress level of combatants]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 4. Pp. 37-41[in Ukrainian].
5. Krushynska, N., Kohut, I. (2021) Marafonskyi bih yak zasib sotsializatsii uchasnykiv boiovykh dii v Ukraini ta sviti. [Marathon running as a means of socialization of participants in hostilities in Ukraine and the world]. *Molod ta olimpiyskyi rukh*. Collection of abstracts of the XIV International Conference of Young Scientists. Kyiv. 287 p. [in Ukrainian].
6. Hamretskyi, I. S. (2012). Intehratsiia liudei z osoblyvymy potrebamy u suspilstvo yak proiav tsinnisnoho i tolerantnoho stavlennia do liudei [Integration of people with special needs into society as a manifestation of value-based and tolerant attitudes towards people]. *Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvymy potrebamy*, (9), 27-39. [in Ukrainian]
7. Moskalenko, N. (2014) Zahalni osnovy adaptivnoho fizychnoho vykhovannia.[General foundations of adaptive physical education.] Dnipropetrovsk, 2014. 137 p. [in Ukrainian].
8. Pozhydaiev, M.(2024) Fizkulturno-sportyvna reabilitatsiia viiskovoslužbovtsiv, veteraniv viiny ta chleniv yikhnikh simei. [Physical culture and sports rehabilitation of military personnel, war veterans and members of their families]. *Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riatsuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehtatsii Ukrainy: tezy VIII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. Kyiv : NUOU. Pp. 435-440. [in Ukrainian].
9. Serman, T. (2022) Adaptivna fizychna kultura osib, shcho zaznaly travm viiny. [Adaptive physical culture of persons who have suffered war injuries.] *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*. Drohobych. 52 (3). Pp. 201-205 [in Ukrainian].
10. Furdik, V. D., & Yudin, V. D. (2024). Perspektyvy rozvytku fizkulturno-sportyvnoi reabilitatsii u Zbroinykh Sylakh Ukrainy [Perspectives on the development of physical and sports rehabilitation in the Armed Forces of Ukraine]. *Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy*. 450-454. [in Ukrainian].

11. Iudenko, O. V., Biloshytskyi, V. V., Boichenko S., & Halashevskyi, H. (2021) Korektsiia stresostiikosti zasobamy sportyvnykh ihor u viiskovosluzhbovtziv iz naslidkamy boiovoi travmy.[Correction of stress resistance by means of sports games in servicemen with the consequences of combat trauma.] *Viiskova osvita: Collection of scientific works of the Ivan Chernyakhovsky National Defense University of Ukraine*. 1 (43).Pp 381-392. [in Ukrainian].
12. Iudenko O.V, Krushytska N.M., Omelchuk O.V. (2021) Vprovadzhenia innovatsiinykh fitnes-tekhnologii v prohramy fizkulturno-sportyvnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtziv iz naslidkamy boiovoi travmy.[Introduction of innovative fitness technologies into programs of physical culture and sports rehabilitation of servicemen with the consequences of combat trauma.] *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Ser. 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 3K (131) Pp. 445-451 [in Ukrainian].