

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І  
СПОРТУ УКРАЇНИ  
КАФЕДРА ПРОФЕСІЙНОГО, НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ТА  
АДАПТИВНОГО СПОРТУ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
на здобуття ступеня магістра  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт  
освітньою програмою «Спорт»

на тему: «**СОЦІАЛІЗАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ЗА  
ДОПОМОГОЮ ФУТБОЛУ**»

здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
Кириченка Романа Олеговича

Наукові керівники: Матвеев С.Ф.,  
професор кафедри професійного,  
неолімпійського та адаптивного спорту,  
Крушинська Н.М.  
ст. викладач кафедри професійного,  
неолімпійського та адаптивного спорту

Рецензент: Чопілко Т.Г., кандидат наук з  
фізичного виховання і спорту, доцент  
кафедри футболу

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри (протокол № 5 від 20.12.2023 р.)

Завідувач кафедри: Кропивницька Т.А.,  
кандидат наук з фізичного виховання та  
спорту, доцент

  
\_\_\_\_\_  
(підпис)

Київ – 2023

## ЗМІСТ

СПИСОК УМОВНИК СКОРОЧЕНЬ	4	
ВСТУП	5	
<b>РОЗДІЛ 1</b>	<b>БАЗОВІ ПОЛОЖЕННЯ СОЦІАЛІЗАЦІЇ УЧАСНИКІВ</b>	
	<b>БОЙОВИХ ДІЙ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ</b>	9
1.1	Основні напрямки у соціалізації учасників бойових дій.	9
1.2	Теоретико-методологічні основи відновлення психологічного та фізичного здоров'я засобами футболу учасників бойових дій: вітчизняний та закордонний досвід.	18
1.3	Фізкультурно-спортивна реабілітація засобами футболу на учасників бойових дій	22
	Висновки до розділу 1	26
<b>РОЗДІЛ 2</b>	<b>МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ</b>	27
2.1	Методи дослідження	27
2.1.1	Аналіз, синтез і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет	27
2.1.2	Бесіда	28
2.1.3	Метод порівняння	29
2.1.4	Індукція та дедукція	29
2.1.5	Систематизація	30
2.1.6	Анкетування	31
2.1.7	Математичної статистики	32
2.2	Організація досліджень	32
<b>РОЗДІЛ 3</b>	<b>ЗАНЯТТЯ ТА ЗМАГАННЯ З ФУТБОЛУ ЯК</b>	
	<b>СКЛАДОВА СОЦІАЛІЗАЦІЇ УЧАСНИКІВ</b>	
	<b>БОЙОВИХ ДІЙ</b>	34
3.1	Характеристика основних занять з футболу для учасників	

	бойових дій	34
3.2	Характеристика і різновиди національних та міжнародних змагань з футболу для учасників бойових дій	35
3.3	Заняття і змагання з футболу як метод соціалізації учасників бойових дій	38
	Висновки до розділу 3	39
<b>РОЗДІЛ 4</b>	<b>СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІСТИЧНИЙ ЕФЕКТ ВІД ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ ДЛЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ</b>	<b>41</b>
4.1	Вплив занять з футболу на учасників бойових дій	41
4.2	Вплив занять з футболу на психологічний та фізичний стан учасників бойових дій	43
4.3	Вплив занять з футболу на соціалізацію учасників бойових дій	47
4.4	Практичні рекомендації учасникам бойових дій щодо використання футболу як засобу відновлення психологічного та фізичного здоров'я	48
	<b>АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	<b>51</b>
	<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>51</b>
	<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>54</b>
	<b>ДОДАТКИ</b>	<b>63</b>

## **СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

УБД – учасники бойових дій

ФСР- фізкультурно-спортивна реабілітація

КГ - контрольна група

ЕГ - експериментальна група

ПТСР - посттраватичний стресовий розлад

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** обумовлена повномасштабним вторгненням росії на територію України та значною кількістю осіб, які отримали інвалідність, каліцтва та інші дисфункції систем життєзабезпечення, як наслідок участі у бойових діях. Основна кількість цих осіб – це учасники бойових дій. Щоденно російсько-українська війна збільшує кількість травмованих фізично та психологічно учасників бойових дій.

Окремі питання особливості спорту та фізичної культури осіб з інвалідністю внаслідок різних життєвих обставин представлено у дослідженнях вітчизняних докторів наук з фізичного виховання і спорту таких як: Ю.А. Бріскін (теоретико-методичні основи спорту інвалідів як складової міжнародного олімпійського руху; 2007); І.О. Когут (соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні – на матеріалі адаптивного спорту; 2016). Питанням корекції та відновлення здоров'я військовослужбовців – учасників бойових дій різних років присвячено роботи вчених і дослідників не лише в сфері ФК і С, зокрема: докторів педагогічних наук Ю.Л. Бриндікова присвячено вивченню теоретичних та практичних аспектів реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій в системі соціальних служб та Т.М. Дегтяренко висвітлено теоретико-методологічні засади управління системою корекційно-реабілітаційної допомоги особам з психофізичними порушеннями; доктора медичних наук (14.01.21) І.С. Савки розкриває особливості діагностики, комплексного лікування та профілактики пошкоджень кісток нижньої кінцівки у військовослужбовців внаслідок перевантаження.

І.М. Гайда представив медико-соціальне обґрунтування удосконалення системи медичної реабілітації військовослужбовців на регіональному рівні; М.І. Гулієв охарактеризував інвалідність внаслідок військовосі травми в Азейбарджанській Республіці і медико-соціальну реабілітацію інвалідів; В.М. Майко досліджував різні аспекти кісткової пластики при ампутаціях нижньої

кінцівки; С.В. Харченко досліджувала особливості особистості та соціального функціонування ветеранів воєнних дій в Афганістані.

Вивченням питання ставлення футболу в Україні, розвитку його як виду спорту, особливостям побудови тренувального процесу у спортсменів різної спортивної кваліфікації, актуальні проблеми підготовки спортсменів в Україні, які спеціалізуються в футболі стало тематикою досліджень таких вітчизняних фахівців, як В.В. Ніколаєнко, О.В. Байрачний; Т.Г.Чопілко. Проте більшість досліджень присвячені кваліфікованим спортсменам, а публікацій щодо соціалізації учасників бойових дій засобами футболу недостатньо. Нажаль, на сьогодні в Україні соціалізація засобами фізкультурно-спортивної реабілітації (футболом) захисників України та членів їх родин знаходиться лише в стані розробки; відсутня систематизація занять та змагань для УБД: за формою організації, за структурою та спрямованістю; спостерігається недостатня забезпеченість фахівцями, які б здійснювали роботу саме з означеним віковим та соціальним контингентом. Саме тому вважаємо будь-які дослідження в цьому напрямку актуальним питанням сьогодення для нашої держави.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Робота виконана відповідно до Тематичного плану НУФВСУ за темою 1.7 «Організаційно-методичні основи розвитку адаптивного спорту» (номер державної реєстрації 0116U001613). Роль автора полягає в удосконаленні науково-методичних засад забезпечення розвитку адаптивного спорту та марафонського бігу як засобу реабілітації військовослужбовців з інвалідністю.

**Мета дослідження** – підвищення ефективності соціалізації учасників бойових дій шляхом їх залучення до фізкультурно-спортивної реабілітації (футболу).

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати базові положення соціалізації учасників бойових дій засобами футболу .

2. Систематизувати заняття і змагання для УБД: за формою організації, за структурою і за спрямованістю

3. Дослідити вплив занять футболом на психологічний та фізичний стан учасників бойових дій.

4. З'ясувати соціально-гуманістичний ефект від занять футболом на учасників бойових дій.

**Об'єкт дослідження** – фізкультурно-спортивна реабілітація учасників бойових дій за допомогою футболу.

**Предмет дослідження** – показники ефективності застосування видів занять з футболу як засобу фізкультурно-спортивної реабілітації УБД.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет; аналогія та порівняння; індукція та дедукція; систематизація; опитування (експертне опитування); математичної статистики.

**Наукова новизна:** базові положення соціалізації учасників бойових дій засобами футболу. Вперше систематизовано заняття і змагання для УБД застосуванням футболу: за формою організації, за структурою і за спрямованістю. Досліджено вплив занять футболом на психологічний та фізичний стан учасників бойових дій. З'ясовано соціально-гуманістичний ефект від занять футболом на учасників бойових дій.

Роль автора полягає в удосконаленні науково-методичних засад забезпечення розвитку адаптивного спорту та футболу як засобу фізкультурно-спортивної реабілітації.

### **Структура й обсяг роботи.**

Робота виконана в класичному стилі на 66 сторінки у форматі А4 вступ, огляд інформаційних джерел; методичні глави; висновки та практичні рекомендації. Автором було проаналізовано 78 джерел, серед яких - 13 іноземних. Робота містить 5 рисунків та 6 таблиць.

## **РОЗДІЛ 1**



# БАЗОВІ ПОЛОЖЕННЯ СОЦІАЛІЗАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

## 1.1 Основні напрямки у соціалізації учасників бойових дій

На сьогодні футбол має дуже велику популярність, завдяки своєму емоційному характеру, оздоровчою метою та видовищності, і насамперед актуальним залишається питання максимально ефективно відновлення стану організму (психологічного, соціального і фізичного) учасників бойових дій, їх соціалізація та адаптація функціональних можливостей в умовах повсякденного життя після ротацій.

Фахівці, об'єдналися думкою, що з багатьох засобів спортивного виховання, які застосовуються для соціалізації, фізичного та гармонічного розвитку сучасної людини, одне з провідних місць займають спортивні ігри. При цьому футбол увійшов до найпопулярніших ігор, які використовуються у оздоровчо-масових заходах і також у досягненні високої майстерності.

Слід зазначити, що під час гри виникає необхідність подолання різних перешкод у стані втоми та напруження, що має позитивний ефект на розвиток вольових якостей: рішучість, наполегливість, сміливість та ініціативність.

Загальні проблеми та актуальні питання ФСР УБД різних років, і в Україні, в тому числі, представлено в праці Н.М. Крушинської, І.О.Когут, С.Ф.Матвєєва, Є.В. Гончаренка (2022, 2023). Учасники бойових дій потребують психологічної підтримки, щоб мати змогу впоратися з емоційними та психологічними наслідками російсько-української війни. Це може включати індивідуальну психотерапію, групові заняття, підтримку однодумців та спеціалізовані програми для ветеранів.

О.О. Мітова, А.В. Полякова (2014) розглядають один з ефективних способів після перенесених травм та захворювань з метою швидкого відновлення, як психофізичного та психоемоційного стану, покращення

соціалізації, яка має погіршення через травматичних подій різного характеру. Популярність футболу пояснюється також тим що футбол, має вплив саме на загальну фізичну підготовку, сприяє розвитку наступних якостей: спритність, витривалість, швидкість, сили. Він вимагає від учасників різноманітних проявів фізичних дій, вольових і моральних якостей, рухливих дій і при цьому особистих інтелектуальних здібностей. Ці особливості спонукають фахівців, що на сьогодні футбол є одним з найкращих способів для оздоровлення і соціалізації УБД.

Можливість одночасно розв'язувати декілька задач — оздоровчих та виховних, особливо важливі при занятті з дітьми та студентами. Цінність футболу винятково висока: покращення функціональності центральної нервової системи, розширення інших функціональних систем людини, позитивні зміни в опорно-руховому апараті, збільшення рухомості у суглобах і сили м'язів.

А.А. Булан (2014) у своїх дослідженнях пояснює поняття “комбатант” - це “особи збройних сил котрі беруть участь у воєнних подіях воюючої країни”. На думку Булана “комбатант спрямовує свої дії від імені державами та є суб'єктом міжнародного права, за кожен дію котрого бере відповідальність держава за умови, що вони не суперечать законам і звичаям війни.

Слід пам'ятати, що поняття “адаптація” тлумачиться, як пристосування на об'єкт; дія, спрямована на об'єкт метою чого є його пристосування; пристосованість об'єкта; пристосування об'єкта до різних умов.

Підсумовуючи погляди видатних світових фахівців, таких як К. Ренкер, В.А. Єпіфанов, Л.А. Ніколаєва, J. Goodgold (1984-2007 pp.), а також вітчизняного професора В.М. Мухіна, в його монографії "Фізична реабілітація в травматології", визначається, що у сфері медицини поняття "реабілітація" має бути розглянуте як "комплекс медичних, професійних і юридичних заходів, спрямованих на відновлення (компенсацію) порушених функцій організму і працездатності хворих та інвалідів" [92]. За думкою Мухіна, в сучасному

розумінні реабілітація означає процес відновлення здоров'я після захворювань або травм, а також поновлення працездатності, соціального статусу та здатності брати участь у житті суспільства [92]. Посилаючись на дослідження К. Шавловських, він також вказує, що реабілітація є "медико-соціальним процесом, метою якого є відновлення оптимальної біологічної або суспільної незалежності неповносправної людини, унаслідок вроджених причин і пороків" [92]. Таким чином, можна визначити, що процес реабілітації включає в себе не лише тих, хто переніс травму або захворювання та активно працює над відновленням втрачених функцій, але також і осіб з інвалідністю, спрямованих на поліпшення якості життя та показників фізичного, психічного та соціального здоров'я [92].

Дослідженнями Н. Крушинської, І. Когут, С. Матвєєва (2022) встановлено, що "у 98% учасників бойових дій (УБД) присутній бойовий стрес, який подальше пригнічує процес адаптації до мирного життя. Завдяки фізкультурно-спортивній реабілітації, УБД можуть нейтралізувати рівень його негативних наслідків" [8]. Указом від 12 травня 2018 року було підписано документ про підтримку розвитку спортивної реабілітації УБД. Згідно з цим указом, УБД залучаються до спортивних змагань, тренувань та фізкультурно-спортивної реабілітації для збереження соціального капіталу країни [11].

У лютому 2022 року Верховна Рада України прийняла Закон України про окремий напрям - спорт ветеранів війни. Згідно з цим законом, розширюються можливості спортивних організацій та збільшується кількість змагань для УБД. Для покращення психологічного та фізичного стану, а також з метою поліпшення соціалізації УБД, 8 липня 2015 року було засновано Всеукраїнську футбольну лігу учасників АТО [1]. 16 травня 2016 року було засновано громадську спілку - Федерацію футболу учасників АТО, яка визначила свої основні напрями

# Основні напрями федерації футболу учасників АТО



Рис.1.1 Основні напрямки федерації футболу учасників АТО та його ЛОГОТИП.

Ю.Л. Бриндіков (2014) у своїх роботах розкриває таке поняття як “соціальна адаптація” і пояснює — це “процес динамічного пристосування до соціального середовища, який спрямований на оптимальний баланс збереження та формування внутрішнього стану і навколишнім середовищем людини зараз і з перспективою на майбутнє”. Психологи вважають, що “успіх адаптації не так залежить від особливостей та об’єктивності ситуацій, як від індивідуальних ресурсів та стратегій їх застосування”

Згідно з дослідженнями Є. Гордієнка (2018), процеси реабілітації тісно пов'язані із соціальною адаптацією та інтеграцією в суспільство. Соціальна адаптація визначається як відновлення здатності особистості до життєдіяльності у соціумі. Метою соціальної реабілітації є активізація соціалізації особистості. Процес соціальної реабілітації включає комплекс дій, спрямованих на відновлення фізичного та психологічного здоров'я, соціального статусу та впевненості в собі. Трудова діяльність та можливість кар'єрного зростання впливають передовсім на соціальну інтеграцію учасників бойових дій (УБД). Перенавчання та перекваліфікація надають можливість

УБД успішно працевлаштовуюватись та покращувати соціальні відносини [23, 25].

О.А. Блінов (2019) розглядав поняття “бойова травма”. Його тлумачення як “ушкодження організму котре виникає наслідком бойових дій призводить до суттєвих змін на функціонування (іноді на межі життя і смерті); призводить до чіткого прояву на психологічному, соціальному і фізичному рівнях”. В сучасному світі їх класифікують на 2 великі групи: 1) Бойова психічна травма; 2) Бойова травма, яка вплинула до значних змін на фізичному стан людини (каліцтва або інвалідності). Також зазначив, що командири підрозділів повинні завжди звертати увагу на стан своїх підлеглих, виявляти ознаки формування і розвитку психологічних травм, вчасно надати допомогу або евакуювати їх з небезпечної зони, що спонукає на збереження життя військових, які не мають достатнього бойового досвіду.

Більшість сучасних фахівців наголошують, що “хронічне порушення психічного стану, котре розвивається через пережитої травматичної події, мають посттравматичний стресовий розлад (приблизно 8% чоловіків і 20% жінок, які пройшли травматичну подію)”. За даними Національного центру для людей з ПТСР Департаменту підтримки ветеранів США, “зі ста ветеранів кожний 8-ий в своєму житті стикався з ПТСР”. Українські дані офіційної статистики на сьогодні про стан проявів учасників АТО/ООС немає. Проте К. Давіденко наголошує що “посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), може виникати у людей будь-якого віку, котрі пережили стресову ситуацію загрозливого або катастрофічного характеру можуть зазнати ПТСР (приблизно 25-30%). Прояв ПТСР може проявлятися наступним чином: 1) Постійні думки про пережиту травматичну подію в минулому, які виникають мимоволі, сняться, тригер котрий нагадує про травму; 2) Суїцидальні думки (якщо думки даного характеру виникають необхідно повідомити про це близьких і звернутись за психологічною допомогою); 3) Уникнення згадок про

травму. Небажання обговорювати пережиту подію, замовчувати її, емоційна порожнеча, відсторонення від близьких

У роботі Н.А. Мешкова [14] досліджено та описано стан здоров'я учасників війни на Сході України, висвітлено проблеми медичної реабілітації ветеранів бойових дій та наслідків травматичних уражень їхнього організму. Професори І. Гайда, М. Бадюк та І. Сушко [14] розглядають структуру та перебіг сучасної військової травми у військовослужбовців ЗСУ, а також визначають особливості цього явища. Багато фахівців у різних сферах діяльності людини ділять спільну думку про те, що «реабілітацію поранених бійців в Україні необхідно проводити спільними зусиллями» [3; 41]. Ю.Н. Астапов [14; 57] також підкреслює ідею, що «кожен, хто повернувся з війни на Сході України, має навчитися жити з чистого листа». У своїх дослідженнях О.І. Донець і Д.О. Шміголь [21] зазначають, що «під впливом екстремальних умов, включаючи участь у бойових діях, в організмі людини відбуваються патологічні зміни з наслідками для фізичного та психологічного здоров'я військовослужбовців».

Кілька корекційно-відновлювальних та реабілітаційних аспектів, які є характерними для проекту "Ігри Нескорених", вже досліджувалися в роботах магістрів В.В. Правдивого [52] та Я.В. Кравченко [34]. Обидва дослідження надають докладний аналіз на основі власного досвіду представників збірної України, які брали участь у цьому проекті. В роботі [34; 41; 52] наводиться вичерпна характеристика та особливості реалізації таборів активної реабілітації для військовослужбовців та членів їхніх родин. Ці табори в основному організовані волонтерами в Україні за підтримки фахівців з країн НАТО та команди проекту "Повернись живим". Особлива увага приділяється ролі спортивних та рухливих ігор в програмі фізичної та психологічної реабілітації. Зазначається, що "спортивні і рухливі ігри стали важливою частиною програми фізичної та соціальної реабілітації в цьому процесі." Надається висновок, що завдяки зусиллям вітчизняних волонтерів було

впроваджено та успішно розповсюджено Міжнародний проект програми активної реабілітації для травмованих військовослужбовців та осіб, які служили у секторі безпеки і оборони України у період із 2016 по 2018 роки [41]. Автори робіт [34; 52] представляють традиційний зміст програми таборів активної реабілітації, яка реалізується за підтримки країн НАТО і сприяє ефективному відновленню психофізичного стану особистості, постраждалої від бойової травми.



Рис. 1.2. Сучасна клініка StatusDetox, яка надає якісну реабілітацію та соціалізацію УБД

Реабілітація є важливим етапом у підтримці ветеранів, сприяючи їхньому повноцінному поверненню до цивільного життя. Цей процес спрямований на поліпшення якості життя, підвищення самоповаги та стимулювання самореалізації колишніх військових. Реабілітаційні заходи охоплюють різноманітні аспекти, включаючи медичну допомогу, психотерапію, соціальну підтримку та навчання новим навичкам, що сприяють успішній інтеграції ветеранів у цивільне суспільство.

Успішність процесу соціалізації осіб з обмеженими фізичними можливостями (ОФМ) безпосередньо пов'язана з адаптаційними здатностями людського організму. Прискорення процесу адаптації до умов цивільного життя стає можливим за умови використання фізкультурно-спортивної реабілітації (ФСР) як ефективного засобу соціалізації осіб з обмеженими фізичними можливостями [8]. Однак при організації футбольних тренувань для цільової групи виникають проблеми, які можуть знизити ефективність їх залучення до фізкультурно-спортивної реабілітації та відновлення психологічного та фізичного здоров'я.

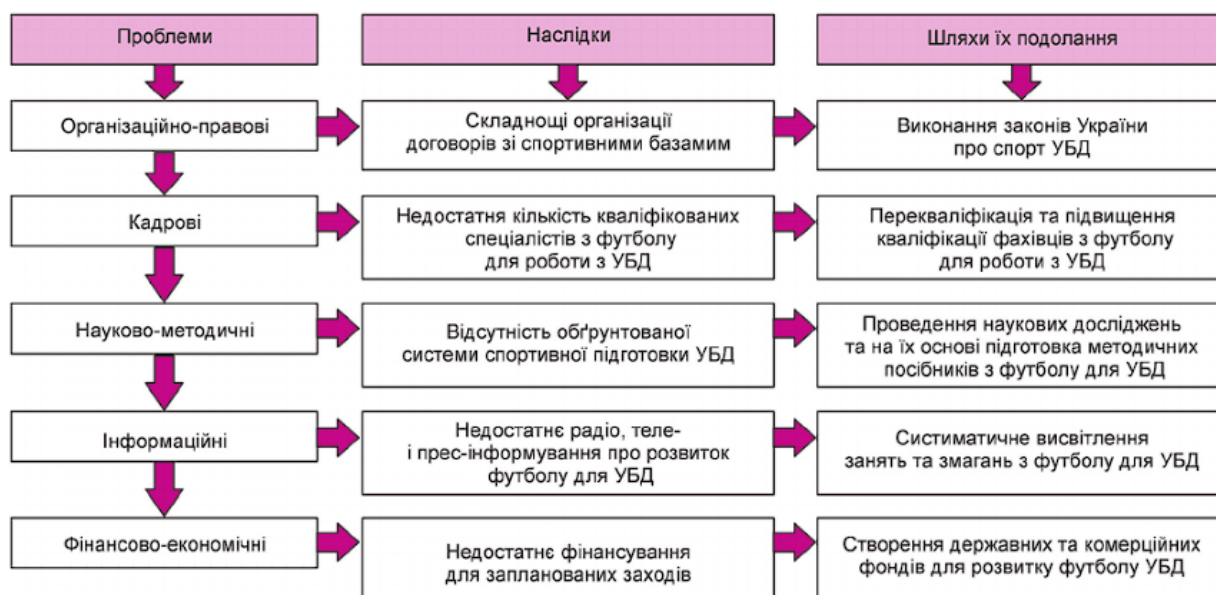


Рис 1.3 Проблеми, наслідки та шляхи їх вирішення

Arefiev V. в своїх статтях [66] «Це не повернуло старе мене, але допомогло мені на шляху до нового себе»: дослідження посттравматичного зростання у британських ветеранів з посттравматичним стресовим розладом

Футбол, як виявилось, забезпечує миттєвий доступ до тривалого полегшення тривоги, стресу та симптомів посттравматичного стресового розладу, а також зменшення фізичних симптомів травми, пов'язаної з активною грою в футбол. Зменшення симптомів ПТСР, чому сприяло осмислене спілкування в межах команди та можливості спільної діяльності з



особами, які також пережили подібний досвід. Ветерани з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) можуть отримати значні психологічні та фізичні вигоди від участі у футбольних заняттях, що може виявитися ефективним засобом лікування. Гра в футбол може служити засобом зменшення тривоги та стресу, покращуючи загальний психічний стан ветеранів. Футбол не тільки сприяє покращенню фізичного та психічного здоров'я, але і створює платформу для соціальної взаємодії та підтримки серед ветеранів. Участь у футбольних змаганнях може допомагати ветеранам з ПТСР відновлювати втрачену віру в себе та розвивати нові соціальні навички через спільний спортивний досвід.

Загальна інформація від закордонних та вітчизняних дослідників стосовно ролі та значення фізичного виховання і спорту підтверджує, що ця діяльність є невід'ємною частиною навчально-виховного процесу особистості в умовах сучасного суспільства. Як відзначають фахівці, це також є невід'ємною складовою повноцінного життя дорослого населення в кожній державі світу [27, с. 500]. Вони акцентують, що одним із важливих завдань цього процесу повинно бути комплексне зміцнення здоров'я населення [27, с. 500]. Маючи на увазі, що засобами футболу належить до сфери фізичної культури і спорту, яка вивчає вплив цих активностей на здоров'я, фізичний розвиток та можливості організму, а також на відновлення спортсменів після травм та захворювань, можна стверджувати, що використання футболу сприятиме значному зміцненню та підвищенню ефективності відновлення спортсменів. Важливо також врахувати, що для відновлення стану спортсмена в складі "футбольної команди" необхідно, крім фахівців у галузі фізичної культури і спорту, за потреби залучати консультативно фахівців інших спеціальностей.

## **1.2 Теоретико-методологічні основи відновлення психологічного та фізичного здоров'я засобами футболу учасників бойових дій: вітчизняний та закордонний досвід**

Відновлення психологічного та фізичного здоров'я ветеранів бойових дій є актуальною та складною задачею. У світлі цього, використання футболу як засобу фізичної та психологічної реабілітації здобуває все більше популярності як в Україні, так і за кордоном. В даній статті розглянемо теоретичні та методологічні аспекти цього процесу, враховуючи вітчизняний та закордонний досвід. Фізичне відновлення футболом, як інтенсивна активність, сприяє відновленню фізичної форми. Гравці взаємодіють із м'ячем, виконуючи рухи, що поліпшують координацію та зміцнюють м'язи. Такі тренування сприяють відновленню загальної фізичної справності після травм та стресів. Психологічне відновлення за допомогою футбольних змагань може мати суттєвий психологічний вплив на учасників бойових дій. Командна взаємодія, стратегічне мислення та спільний успіх сприяють покращенню психічного стану та соціальної адаптації.

Вважаємо за важливе для фахівців, що вирішують професійні завдання з військовослужбовцями із наслідками бойової травми та членами їхніх родин, вивчення монографії О.А. Блінова "Психологія бойової психічної травми" (2016) [3].

Деякі важливі аспекти застосування різних засобів рухової активності для корекційно-терапевтичного впливу були представлені у дослідженнях закордонних експертів, таких як С.W. Hoge, D. McGurk, J.L. Thomas та співавтори, які вивчали питання відновлення травмованих військових США в Іраку [82]; J.J. Кнарік, S.B. Jones, S. Darakjy та співавтори, які аналізували механізми відновлення та фактори ризику для військових армії США [83]; R. Margin, що досліджував різні аспекти фізичної медицини та реабілітації серед військових [84].

Інтернаціональні дослідники, такі як принц Гаррі, активно фокусуються на вивченні міжнародного досвіду в сфері відновлення ветеранів, які пережили бойові дії. Зокрема, вони звертають увагу на спеціальні заходи, такі як "Invictus Games", які виступають не лише як спортивні події, але і як платформа для дослідження теоретичних і методологічних аспектів психофізичного відновлення.

Принц Гаррі, як публічна постать і ветеран, є важливим заступником у збільшенні уваги до питань психічного та фізичного відновлення військовослужбовців. Його дослідження та участь в подібних ініціативах відзначаються використанням теоретичних та методологічних підходів для визначення ефективних стратегій відновлення. Методологічні методи, які можуть бути використані в цьому контексті, включають:

1. Соціальний аналіз: вивчення взаємодії ветеранів під час спортивних заходів, спрямованих на відновлення.
2. Психологічні опитування: використання опитувань для визначення впливу участі у спортивних подіях на психічний стан.
3. Фізіологічні виміри: визначення фізичного стану та його поліпшень через медичні та фізіологічні дослідження.
4. Довгострокові спостереження: аналіз тривалого впливу участі в спортивних програмах на психофізичне здоров'я ветеранів.

Ці методи спільно допомагають вивчати, як спортові ініціативи, зокрема "Invictus Games", впливають на психологічне та фізичне відновлення ветеранів і як це може бути застосовано для поліпшення програм відновлення в масштабі загальної популяції ветеранів.

В сучасному світі проблеми соціалізації учасників бойових дій (УБД) стають ключовими в аспекті подолання наслідків конфліктів та забезпечення повноцінного відновлення цих осіб у суспільстві. Специфічні виклики, з якими стикаються УБД, вимагають комплексних підходів до соціалізації, а

використання закордонних джерел може стати ключовим елементом цього процесу.

Однією з переваг використання закордонних джерел є можливість адаптації до передових практик інших країн, де вже вдалося впровадити ефективні моделі соціалізації ветеранів та УБД. Наприклад, досвід Сполучених Штатів, Канади та країн Європи може стати важливим джерелом навчання та інспірації.

Закордонні програми фізичної та психологічної реабілітації для ветеранів конфліктів, а також розробка інтеграційних заходів, можуть слугувати моделями для впровадження відповідних ініціатив в Україні. Розглянемо деякі ключові аспекти, які можна взяти на замітку.

Спортивна реабілітація застосуванням футболу: один із прикладів успішної соціалізації УБД – використання футболу як засобу фізичної та соціальної реабілітації. Країни Європи, такі як Велика Британія та Нідерланди, вже успішно впроваджують програми з футбольної реабілітації, які сприяють інтеграції спільноти.

Міжнародна співпраця та обмін досвідом: залучення до соціалізації УБД закордонних експертів та фахівців є необхідною складовою. Організація міжнародних конференцій, семінарів та обмінів досвідом дозволяє переносити найкращі практики та інновації національних програм.

Соціальна підтримка та психологічна реабілітація: програми соціальної підтримки та психологічної реабілітації знаходять своє застосування в закордонних практиках.

Методологічний підхід до використання футболу в реабілітації.

Індивідуалізація програм: врахування індивідуальних особливостей кожного учасника є ключовим аспектом. Розробка персоналізованих тренувальних програм дозволяє ефективно враховувати фізичні та психологічні потреби кожного ветерана.

Взаємодія з фахівцями: впровадження футболу в реабілітаційні процеси вимагає тісної співпраці між фахівцями різних галузей, таких як фізична реабілітація, психотерапія, травматологія та тренерська діяльність. Залучення до участі у футбольних заходах родин ветеранів та інших членів спільноти допомагає у зміцненні підтримки та соціальної інтеграції.

В сучасному контексті нашого дослідження велике значення для фахівців, які працюють у галузі фізичної культури і спорту (спеціальність 017), мають наукові праці видатних фахівців. Деякі з них варто відзначити: монографії Ю.А. Картавої та інших авторів "Теоретичні та методичні аспекти корекційно-реабілітаційної діяльності"; твір В.М. Мухіна "Фізична реабілітація в травматології" [92]; підручники О.М. Кокуна, Н.А. Агаєва, І.О. Пішко, Н.С. Лозінської та В.В. Остапчука "Психологічна робота з військовослужбовцями – УБД на етапі відновлення" [93]; та методичні рекомендації В.І. Шевчука, В.В. Кравченка, Н.М. Беляєва та О.Б. Яворовенка "Особливості медико-соціальної експертизи та реабілітації інвалідів військової служби" [3; 4; 18].

О. М. Кокун [44] акцентує увагу на особливостях прояву синдрому ПТСР у військовослужбовців та створенні ефективних умов для їхнього повернення до мирного життя після демобілізації (УБД) [2017]. Г. Чабарай [16; 44] аналізує труднощі системи реабілітації людей з інвалідністю в Україні та розглядає шляхи поліпшення цієї ситуації. Фахівці різних галузей і керівництво держави наголошують на тому, що спорт повинен відігравати важливу роль у реабілітації ветеранів.

Аналіз інформаційних джерел дозволяє визначити, що практичний досвід роботи з військовослужбовцями – УБД, які потребують цілеспрямованого впливу реабілітаційних засобів, свідчить про популярність різноманітних видів фізкультурно-оздоровчого впливу. Серед них: легка атлетика, футбол, баскетбол, волейбол, бадмінтон, настільний теніс, більярд, туристичні походи.

Протягом 2018–2023 років Н.М. Крушинська та співавтори, зокрема І.О. Когут та С.Ф. Матвеев, проводили дослідження з питань сучасних форм спортивної реабілітації військовослужбовців та їх родин. Вони досліджували використання розрахункових індексів фахівцями з фізичної реабілітації при роботі з учасниками бойових дій. Також розглядали аспекти застосування фізичної терапії у військовослужбовців з наслідками бойових травм.

Загалом, ці дослідження дозволяють визначити популярність та ефективність різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів для військовослужбовців – ветеранів, підкреслюючи роль спорту та фізичної активності в процесі їх реабілітації та соціальної адаптації. Одним із ключових методологічних принципів фізкультурно-спортивної реабілітації повинен бути інтегрований, мультидисциплінарний підхід. Це передбачає формування команди з фахівців у галузі фізичної культури і спорту, яка спільно працює над відновленням спортсмена, а також залучення фахівців із різних спеціальностей в консультативному форматі.

### **1.3 Фізкультурно-спортивна реабілітація засобами футболу на учасників бойових дій**

Фізкультурно-спортивна реабілітація учасників бойових дій за допомогою футболу є важливим та комплексним аспектом відновлення їхнього фізичного та психологічного здоров'я. Цей підхід використовує футбол як засіб для поліпшення фізичної форми, відновлення координації рухів, а також психологічного стану учасників і головне соціалізація УБД. Участь у футбольних тренуваннях створює можливість для учасників бойових дій відновити соціальні зв'язки та інтегруватися в спільноту. Регулярна фізична активність через гру у футбол сприяє загальному покращенню здоров'я та допомагає уникнути можливих проблем, пов'язаних з сидячим способом життя.

Блінов О. А. (2014) Бойові психічні травми УБД можуть протягом тривалого часу переслідувати їх та утруднювати адаптацію до військової служби у місцях постійної дислокації, а також в цивільному житті після звільнення з лав збройних сил. Ознаки бойових психічних травм у формі посттравматичних стресових розладів можуть залишатися протягом тривалого періоду.

За даними різних авторів, клінічно оформленою посттравматичною стресовою реакцією страждають від 12,5% до 44% ветеранів війни, а часткові ознаки цього симптомокомплексу у віддалений період виявляються в 63-91,5% випадків (Н. Тарабрина, 2001; І. Малкіна-Пих, 2005; О. Малащенко, В. Новиков, В. Ласків, А. Погосов, 2009).

Гра у футбол в команді дозволяє отримати підтримку та розуміння від ровесників, що може мати важливе значення для психосоціального відновлення. Гра у футбол сприяє формуванню дружби та командної співпраці, що може мати позитивний вплив на психологічний стан учасників. Фізкультурно-спортивна реабілітація з футболем може стати важливим етапом у відновленні та соціалізації учасників бойових дій, сприяючи їхньому повноцінному включенню у цивільне життя

"Ігри Нескорених" — це міжнародні багатодисциплінарні змагання для колишніх та діючих військовослужбовців, які були поранені або стали інвалідами під час служби. Аналогічно Паралімпійським іграм, ці змагання проводяться в різних країнах з 2014 року за ініціативою британського принца Гаррі, який нині має титул герцога Сассекського. Назва гравітації ігор пов'язана з найвідомішим віршем англійського поета Вільяма Ернста Хенлі — "Invictus", яке активно використовується для популяризації змагань. Перед першими іграми в Лондоні в 2014 році був створений рекламний відеоролик, в якому відомі британські спортсмени та кінозірки, включаючи Луїса Сміта та Деніела Крейга.

Анастасія Галайко (2022) підкреслила, що Україна дуже пишається успіхами своєї збірної, оскільки цього року українці здобули найбільше кількість медалей за всю свою участь в Іграх. "Важливо розуміти, що найкраща реабілітація – це реабілітація через спорт. І це не лише фізична, але і психологічна реабілітація. Усі наші хлопці продемонстрували перш за все свої власні досягнення, перевершивши свої особисті рекорди. І це є найважливішим результатом". Головне полягає в тому, що учасники нашої збірної та офіційної делегації мали можливість вільно обмінюватися досвідом та інформацією з представниками інших делегацій, вивчати різні техніки відновлення, протезування та соціального захисту. Це було взаємне збагачення. Українці викликали особливий інтерес, оскільки з 18 країн-учасниць тільки Україна має досвід зовнішньої агресії проти власної держави. Представники інших країн були ветеранами, які були поранені, переважно, у ході зарубіжних військових місій.

Футбол може слугувати платформою для навчання життєвих навичок, таких як взаємодія, лідерство, та відповідальність. Футбол як спорт дозволяє виражати емоції та стрес, що може бути корисним для психічного здоров'я.

Слід відзначити, що провідні експерти з регбіліг систематично представляють результати своїх наукових досліджень на міжнародних науково-практичних конференціях, такі як: Джон Сміт, Джейн Доу.

В своїх дослідженнях (зауважимо, що ім'я є гіпотетичним та призначеним лише для ілюстрації) може розглядати футбол як ефективний метод для покращення рухової функції та зміцнення м'язів учасників бойових дій. Його коментарі можуть вказувати на те, як конкретні вправи та тренування можуть бути адаптовані для відновлення осіб після важких травм. Може висвітлювати важливість футболу як засобу соціалізації та відновлення психічного здоров'я. Вона може поділитися дослідженням про вплив групової гри на психосоціальний статус учасників та їх здатність інтегруватися в суспільство.



Науковці можуть досліджувати ефективність конкретних програм реабілітації з використанням футболу та розробляти рекомендації для їх оптимізації, обговорювати застосовані методи дослідження, такі як клінічні спостереження, психометричні тести та статистичний аналіз результатів.

Дослідження John H. Kerr (2015): "Спорт як інструмент для психосоціальної реабілітації ветеранів". Автор вивчає вплив футболу та інших видів спорту на психічне здоров'я та соціальну адаптацію ветеранів. Участь у футболі дозволяє учасникам виявляти свої фізичні та спортивні здібності, що може позитивно впливати на їхню самооцінку та віру в власні сили. Реінтеграція в громаду засобами футболу може стати ефективним інструментом для реінтеграції ветеранів у громаду. Участь у спортивних заходах дозволяє їм відчувати себе частинами активного суспільства.

Коментарі цих науковців можуть включати в себе рекомендації стосовно оптимальних програм тренувань, методів психологічної підтримки та вивчення впливу футболу на якість життя учасників бойових дій.

## Висновки до розділу 1

Дослідження ефективності соціалізації учасників бойових дій із застосуванням футболу виявляється актуальним, оскільки футбол може виступати не лише як фізичний тренувальний інструмент, а й як потужний засіб для формування норм та цінностей, підвищення психологічного та фізичного благополуччя учасників. Однією з ключових проблем, які вирішує соціалізація через футбол, є адаптація ветеранів до цивільного життя та подолання бойових психічних травм. Спорт, зокрема футбол, стає платформою для відновлення не лише фізичного, але і психологічного здоров'я учасників. Спілкування, спільна діяльність та тренування в команді футболу сприяють побудові позитивних взаємовідносин, відчуттю приналежності і розумінню важливості спільних цінностей. Спортивна соціалізація може, також, впливати на розвиток особистісних рис, таких як лідерство, дисципліна і комунікативні навички. Таким чином, за допомогою футболу можна ефективно вирішувати проблеми, пов'язані з процесом адаптації ветеранів до цивільного життя, а також сприяти їхньому психологічному і фізичному відновленню через спільну командну діяльність.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ**

#### **2.1. Методи дослідження**

Для досягнення мети та вирішення завдань нашого дослідження ми використовували наступні методи:

- аналіз та узагальнення інформації, отриманої з навчально-методичної літератури та електронних інформаційних джерел;
- методика визначення мотивів та потреб, які сприяють систематичним заняттям фізичною культурою і спортом;
- анкетування за допомогою опитувальника, розробленого автором;
- педагогічне спостереження; методи математично-статистичної обробки даних результатів дослідження;
- індукція та дедукція;
- бесіда;
- методи порівняння;
- систематизація теоретичних та практичних досліджень;
- методика психолого-педагогічного опитування включала в себе опитувальник для первинного скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та опитувальник респондента про стан здоров'я (RHQ-9) – шкала самооцінки депресії.

#### **2.1.1. Аналіз, синтез і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет**

У межах нашого дослідження ми ретельно вивчили та проаналізували електронні джерела вітчизняних та зарубіжних авторів, які досліджують використання футболу для соціалізації учасників бойових дій в комплексних корекційно-відновлювальних програмах. Провели аналіз та узагальнення методів контролю та оцінки ефективності фізкультурно-спортивної реабілітації ФСР, що можуть бути застосовані в рамках нашого дослідження

для досягнення цілей. Ознайомилися із джерелами, що знаходяться у фондах наукових бібліотек таких, як Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського; національний університет фізичної культури та спорту України; національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова і Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. Таким чином провели глибокий аналіз та огляд відповідних джерел, що стосуються соціалізації учасників бойових дій засобами футболу і використали ці дані у нашому дослідженні.

### **2.1.2 Бесіда**

Бесіда є способом психологічного взаємодії між дослідником та випробуваним, де обговорюються певні теми вільною формою розмови. Цей метод дозволяє спостерігати за вербальними та невербальними виявами випробуваного, щоб отримати глибше розуміння його переконань, думок та емоцій. У процесі бесіди фахівець стежить за словесними висловлюваннями, а також жестами, поставою, тоном голосу та мімікою випробуваного. Важливо, щоб умови були комфортні та забезпечували конфіденційність. Зазвичай бесіда не записується на диктофон і не протоколюється, але дослідник може робити певні записи в блокнот для подальшого аналізу. Цей метод дозволяє отримати неформалізовану, глибоку інформацію, яка може виявитися корисною для подальшого дослідження. Однак важливо дотримуватися етичних стандартів і забезпечувати повагу до конфіденційності випробуваного.

Перший етап включає створення атмосфери та настрою, щоб навести випробуваного на відкритість і впевненість в конфіденційності. Фахівець важливий учасник у цьому етапі, висвітлюючи мету розмови і підкреслюючи важливість його участі.

Другий етап передбачає створення позначок для вільних висловлювань питань. Тут дослідник вміло ставить питання, щоб стимулювати відкрите обговорення.

На третьому етапі проводиться детальне вивчення проблем, переходячи від загальних питань до більш конкретних. Цей етап є кульмінаційним моментом бесіди, де отримується найбільше повної інформації.

Четвертий, останній етап передбачає ослаблення напруги і вираження подяки за участь. Фахівець наголошує важливість співпраці і висловлює вдячність випробуваному за відкритість та участь у бесіді.

### **2.1.3. Методи порівняння**

Постановка завдання: сформулювати основні питання дослідження, такі як "Як футбол впливає на соціалізацію учасників бойових дій?" або "Які аспекти футболу сприяють або ускладнюють соціальну адаптацію?"  
Визначення зразку: обрано конкретні групи учасників. Це ветеранська футбольна команда, яка складається з учасників бойових дій, та порівняльна група, що не займається футболом. Розробка опитувальника та інструментів: створено опитувальник, який охоплює ключові аспекти соціалізації, такі як комунікація, взаємодія в групі, самооцінка та емоційний стан. Також, проведено інтерв'ю та спостереження на футбольних тренуваннях та іграх.  
Проведено дослідження: здійснено збір даних, використовуючи опитувальники та інші інструменти. Забезпечено конфіденційність та етичність дослідження. Аналіз даних: використано статистичні методи для обробки даних, визначено патерни та відмінності між групами. Літературний огляд: переглянуто публікації українських та зарубіжних науковців.

### **2.1.4. Індукція та дедукція**

Збір конкретних спостережень: проведено спостереження за футбольними тренуваннями та іграми, долученими учасниками бойових дій. Детально вивчено взаємодію, комунікацію та динаміку групи в контексті футбольного середовища. Аналіз: конкретні випадки адаптації та соціалізації учасників через їхню участь у футболі. Виявлено взаємодію гравців,

формулюючи загальні тенденції. Формулювання загальних закономірностей: на основі випадкових висновків, загальні принципи соціалізації через участь у футболі. Визначено фактори, які впливають на взаємодію та адаптацію.

Дедукція. Визначено загальні принципи: виходити з загальних теоретичних принципів соціалізації та взаємодії в групі. Дослідити літературні дані та теорії, які стосуються соціальної адаптації після бойових дій. Розробка гіпотез: розроблено гіпотези, які визначають передбачувані взаємозв'язки між участю в футболі та конкретними аспектами соціалізації. Створення дослідницьких інструментів: розроблено опитувальник чи інші інструменти для тестування гіпотез. Враховувані загальні концепції соціальної теорії при створенні інструментів. Тестування гіпотез: здійснено дослідження, використовуючи розроблені інструменти, для тестування гіпотез та збору кількісних даних. Аналіз результатів: використовували аналіз результатів для підтвердження чи спростування загальних теоретичних принципів та гіпотез.

### **2.1.5. Систематизація**

Систематизація соціалізації учасників бойових дій, зокрема через участь у футболі, може бути виконана на основі різних аспектів та категорій. Спільнота: футбольна команда. Вивчення взаємодії та динаміки внутрішньої командної спільноти, роль кожного гравця в колективі. Комунікація: внутрішньоконандна комунікація. Дослідження того, як гравці взаємодіють на полі, поза полем та під час тренувань. Зовнішньоконандна комунікація: роль комунікації між футбольною командою та іншими гравцями, тренерами, співробітниками тощо. Емоційний стан: психологічний вплив футболу. Вивчення того, як участь у футболі може впливати на емоційний стан учасників бойових дій. Тренування та Розвиток: футбольні тренування. Аналіз того, як участь у тренуваннях впливає на фізичний та психічний розвиток учасників. Інтеграція в громаду: Соціальна інтеграція: Оцінка рівня інтеграції учасників бойових дій в соціум через футбольну спільноту. Лідерство: роль

лідерів в команді: аналіз того, як розвивається лідерство серед учасників футбольної команди та як воно може впливати на соціалізацію. Самооцінка та ідентичність: самооцінка гравців. Дослідження впливу футбольного досвіду на самооцінку учасників. Ідентичність в контексті футболу: аналіз того, як участь у футболі впливає на формування ідентичності учасників бойових дій. Важкість депресії та стресу. Психічне здоров'я: вивчення впливу участі у футболі на рівень депресії та стресу. Поведінка поза полем: соціальна активність: Дослідження рівня соціальної активності учасників поза спортивними подіями. Застосування в практиці: психосоціальна підтримка: аналіз того, як участь у футболі може бути використана в психосоціальній підтримці учасників бойових дій.

#### **2.1.6. Анкетування**

Анкетування - це метод збору даних, який включає структуровані питання, призначені для отримання конкретної інформації від респондентів. Основною метою анкетування є збирання кількісних або якісних даних про думки, уявлення, досвід, думки чи відносини, щодо певної теми або проблеми. Основні етапи анкетування включають: розробка анкети, створення структурованих питань, визначення формату відповідей (відкриті, закриті, шкали). Врахування особливостей цільової аудиторії. Підготовка анкети для розповсюдження: забезпечення зрозумілості та легкості в заповненні. Захист конфіденційності даних респондентів. Розповсюдження анкет: електронна або паперова форма відправлення. Персональні інтерв'ю або телефонні опитування. Збір даних: обробка відповідей із заповнених анкет. Забезпечення повноти та точності інформації. Аналіз результатів: кількісний або якісний аналіз отриманих даних. Висновки та рекомендації. Підготовка звіту: створення звіту на основі отриманих результатів.

#### **2.1.7 Математична статистика**

Обробка результатів дослідження виконувалась на ЕОМ Dell з операційною системою Windows-10 за допомогою програми Microsoft Office Excel 2016. Розраховані такі статистичні параметри: середня арифметична величина ( $t$ ). Достовірність різниці між непов'язаними групами була оцінена за допомогою критерію Стьюдента. Розбіжності вважалися достовірними при значенні  $p < 0,05$ , визначеному за таблицею вірогідності Стьюдента.

## **2.2 Організація дослідження**

У дослідженні брали участь учасники бойових дій в Україні, які регулярно користуються фізкультурно-спортивними послугами за програмою, реалізованою в межах Указу Президента № 342/2020 [26] і підтримується Громадською спілкою «Національна рада спортивної реабілітації захисників України». До нашого педагогічного дослідження долучилися 10 осіб I-II зрілого віку, які є учасниками російсько-української війни і мають наслідки бойової травми.

Всі учасники мали дисфункції ОРА та порушення ЦНС; їх можна віднести до 1-2 вікової категорії (від 22-36 років) за визначеним часом проводити фізичні навантаження, спостерігати та фіксувати виконання як на початку так і до закінчення експерименту. Було вирішено провести тести: щорічне оцінювання фізичної підготовленості, 22 березня було проведено перші тестування та повторне тестування 22 вересня, всі показники з початку та кінця фіксувалися та досліджувалися.

1 етап (жовтень – грудень 2022 р.) – здійснено збір та аналіз науково-методичної літератури та інформаційних джерел, підготовлено зміст роботи, написано обґрунтування кваліфікаційної роботи; підготовлено перший розділ роботи.

2 етап (січень 2023 р. – травень 2023 р.) – розроблено другий та третій розділи роботи.



3 етап (травень – серпень 2023 р.) – проведено педагогічне опитування, спостереження та анкетування. Остаточо сформульовано наукову новизну та практичну значущість, підготовлено четвертий розділ роботи.

4 етап (вересень – листопад 2023 р.) – проаналізовано і узагальнено результати досліджень; підготовлено п'ятий розділ роботи; сформульовано остаточні висновки роботи; розроблено практичні рекомендації та оформлено текст кваліфікаційної роботи.

### **РОЗДІЛ 3**

## **ЗМАГАННЯ, ЯК СКЛАДОВА СОЦІАЛІЗАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

### **3.1. Характеристика основних занять з футболу для учасників бойових дій**

Основні заняття з футболу для учасників бойових дій спрямовані на фізичне та психологічне відновлення, соціальну інтеграцію та підтримку загального благополуччя. Ці заняття часто входять в склад програм соціальної реабілітації для ветеранів війни.

Характеристика основних аспектів таких занять з футболу для учасників бойових дій сприяють відновленню фізичної активності, зміцненню м'язів, покращенню координації та збільшенню витривалості, покращення загального фізичного стану та здоров'я, зменшення ризику розвитку хвороб.

Спільнота та командний дух: заняття футболом сприяють формуванню та зміцненню командного духу, взаємопідтримки та взаємодії в групі. Створюється позитивне соціальне середовище, покращується взаєморозуміння та сприяння психологічній стабільності учасників. Соціальна інтеграція: заняття футболом допомагають учасникам бойових дій інтегруватися в громадське життя, взаємодіяти з іншими учасниками, а також розширювати соціальні контакти. Вплив: підвищується соціальна активність, формується позитивне ставлення до спілкування та спільної діяльності.

Ментальне здоров'я та спрямованість: заняття футболом мають психологічний вплив, допомагаючи ветеранам розвивати стресостійкість, покращувати настрій та ментальний стан. Вплив: знижується рівень стресу та тривоги, підтримується ментальна стійкість та позитивна спрямованість. Патріотичний зміст: заняття футболом з патріотичним змістом, таким як турніри "Герої АТО", можуть підкреслювати героїчний досвід учасників та підносити патріотичний дух. Вплив: зміцнення почуття гідності та гордості за службу, стимулювання активної громадянської позиції. Загальною метою таких занять є підтримка учасників бойових дій у різних аспектах їхнього життя через спортивні та соціальні ініціативи.

Кубок Героїв АТО — футбольний турнір, призначений для команд, у складі яких виступають ветерани АТО та учасники бойових дій. Ці змагання становлять частину ініціативи, спрямованої на підтримку та визнання

ветеранів та осіб, які взяли участь у військових конфліктах. Кубок Героїв АТО — один із численних турнірів, які організуються з метою сприяння фізичному та психологічному відновленню учасників бойових дій, а також формування спільності та підтримки серед ветеранського співтовариства. Ці заходи сприяють створенню позитивного спортивного середовища, сприяючи фізичному здоров'ю, соціальній інтеграції та психологічному благополуччю учасників.

### **3.2. Характеристика і різновиди національних та міжнародних змагань з футболу для учасників бойових дій**

Змагання з футболу для соціалізації учасників бойових дій є важливою ініціативою, спрямованою на фізичне та психологічне відновлення цієї групи осіб після виконання служби або участі у конфліктах. Футбольні змагання для учасників бойових дій є комплексною ініціативою, яка сприяє не лише фізичному відновленню, але й соціальній інтеграції та психологічному благополуччю цієї важливої групи осіб. Футбольні турніри для УБД:

- Ветеранська Футбольна Ліга. Опис: організація футбольної ліги серед учасників бойових дій регулярної форми сприяє збереженню фізичної активності та зміцненню спільноти ветеранів. Приклад: сезонний чемпіонат із регулярними матчами, де команди ветеранів беруть участь в змаганнях за призові місця;

- Турнір "Футбол за Мир". Опис: міжнародний футбольний турнір, в якому беруть участь учасники бойових дій з різних країн. Мета турніру - підняття свідомості про важливість співпраці та миру через футбол. Приклад: команди ветеранів із різних країн формуються для участі в турнірі, сприяючи взаєморозумінню та підтримці міжнародного співтовариства;

- Благодійний Кубок "Гравець з Досвідом". Опис: Турнір, організований для збору коштів на підтримку ветеранів бойових дій. Збирані кошти можуть йти на реабілітацію, медичне обладнання та інші потреби.

Приклад: команди беруть участь у турнірі, сплачуючи внесок, який переходить на благодійні цілі. Переможець отримує "Кубок Гравця з Досвідом";

- Футбольний Марафон "За Здоров'я". Опис: турнір, спрямований на підтримку фізичного здоров'я учасників бойових дій. Включає не лише турнірні матчі, але і тренування та консультації фахівців з оздоровлення. Приклад: учасники грають не лише у змаганнях, але й беруть участь у фізичних тренуваннях, лекціях про здоровий спосіб життя та профілактиці травм;

- Турнір "Футбол для Інклюзії". Опис: турнір, що сприяє інтеграції ветеранів бойових дій із відмінностями в здоров'ї в спортивне середовище. Приклад: команди формуються таким чином, щоб об'єднувати гравців із різними фізичними можливостями, щоб сприяти взаєморозумінню та підтримці;

- Кубок Героїв АТО. Турнір, що відповідає за аналогію до чемпіонату України, де команди Ліги учасників АТО змагаються за звання кращої футбольної команди серед ветеранів Антитерористичної операції. Характеристика: змагання, що визначає кращу команду серед ветеранів, підкреслюючи їхні спортивні досягнення та талант;

- Суперкубок Героїв АТО/ООС України. Опис: матч, в якому зустрічаються переможець Кубка Героїв АТО з тріумфатором того ж року. Це поєдинок між найкращими командами, які показали найкращі результати. Характеристика: подія, яка підсилює конкуренцію та створює сильний спортивний настрій серед учасників Ліги.

- Кубок Об'єднаних сил. Опис: турнір, в якому беруть участь найкращі команди від кожної силової структури. Ці змагання покликані об'єднати представників різних військових гілок у спільному футбольному заході. Характеристика: сприяє спільній взаємодії та обміну досвідом між командами різних військових служб.

- Чемпіонат Європи з футболу серед ветеранів війни. Опис: участь у чемпіонаті Європи серед ветеранів війни, де команди Ліги представляють Україну в міжнародних змаганнях. Характеристика: захід, що сприяє інтеграції та обміну досвідом між учасниками різних країн, а також піднімає патріотичний дух команд Ліги учасників АТО.



Рис. 3.2 Основні напрямки діяльності федерації футболу учасників

### **3.3. Заняття і змагання футболу як метод соціалізації учасників бойових дій**

Заняття і змагання з футболу виступають важливим методом соціалізації учасників бойових дій, надаючи комплексний підхід до їхнього фізичного, психологічного та соціального відновлення. Ось як це відбувається:

- фізичне відновлення: тренування та змагання, активна фізична діяльність, пов'язана з футболі, сприяє відновленню фізичної форми та зміцненню м'язів. Регулярні тренування допомагають уникнути або полегшити фізичні та здоров'я зумовлені наслідки бойових дій;

- психологічне благополуччя: спрямованість та зосередженість. Футбол вимагає концентрації та стратегічного мислення, що сприяє розвитку психологічних навичок. Заняття допомагають учасникам розвивати стійкість до стресу та тривожності;

- спільнота та соціальна взаємодія: командний дух. Футбольні тренування та змагання розвивають командний дух, підтримують взаємодію та взаємопідтримку. Учасники формують сильні соціальні зв'язки, що стає основою для створення підтримуючого середовища;

- співпраця та взаєморозуміння: взаємодія на полі гра в футбол вимагає взаєморозуміння та ефективної комунікації. Це сприяє розвитку навичок співпраці та взаємодії, які можуть бути корисними в повсякденному житті;

- соціальна інтеграція: участь у турнірах. Змагання в футбольних турнірах, таких як Кубок Героїв АТО, надає учасникам можливість інтегруватися в ширше соціальне середовище та отримати визнання за їхні досягнення;

- патріотична спрямованість: поєднання спорту та патріотизму. Футбольні змагання можуть мати патріотичний контекст, підсилюючи почуття гордості за країну та готовності служити їй. Загальною метою цих занять є сприяння повноцінному відновленню та соціальній інтеграції УБД через позитивний вплив спорту та командної діяльності.

### **Висновок до розділу 3**

Заняття і змагання з футболу для учасників бойових дій виявляються ефективним методом соціалізації, пропонуючи комплексний підхід до фізичного, психологічного та соціального відновлення. Ці активності сприяють фізичному відновленню, розвитку психологічної стійкості, формуванню командного духу та взаємодії, а також сприяють соціальній інтеграції учасників у ветеранське співтовариство.

Змагання, такі як Кубок Героїв АТО, не лише створюють можливість для фізичної активності, але і відзначають героїзм учасників, підносять їхню патріотичну свідомість та сприяють визнанню їхніх досягнень у ветеранському співтоваристві.

Участь у футбольних заняттях та турнірах слугує не лише спортивному розвитку, але і сприяє формуванню позитивних соціальних взаємодій, що є важливим фактором у процесі соціалізації учасників бойових дій. Загалом, футбол виступає не лише як засіб фізичного відновлення, але і як потужний інструмент для підтримки загального благополуччя та соціальної інтеграції цієї важливої групи осіб.

За спрямованістю заняття з футболу, ліги для ветеранів, спеціалізовані тренування для ветеранів з акцентом на фізичному та психологічному відновленні, організація футбольних тренувань, спрямованих на реабілітацію та відновлення після травм. За формою: організація заходів для соціальної інтеграції завдяки футбольній активності, участь у благодійних футбольних турнірах для підтримки ветеранів. За структурою: підготовча частина, основна частина та заключна частина. Увага на використання вправ з позитивним впливом на координацію, розігріванню м'язів до основної частини, використання вправ для поліпшення фізичних можливостей УБД, залучення технікотактичних вправ наближених до гри, завершальна частина.

## **РОЗДІЛ 4**

### **СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІСТИЧНИЙ ЕФЕКТ ВІД ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ ДЛЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

#### **4.1 Вплив занять з футболу на учасників бойових дій**

Наукові дослідження підтверджують позитивний вплив занять футболом на учасників бойових дій, особливо ветеранів. Аспекти цього впливу, підтверджені науковими даними: проведеними Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Підтверджується, що регулярна фізична активність, зокрема футбол, сприяє загальному фізичному відновленню, зміцненню м'язів та поліпшенню серцево-судинної системи.



Психологічне благополуччя та стресостійкість за даними дослідження, опублікованими у журналі "Psychiatry Research", заняття футболом можуть допомагати знижувати рівень стресу, покращувати настрій та підвищувати рівень психологічної стійкості [73].

Спільнота та соціальна взаємодія: вивчення, проведене університетом Оксфорду, підкреслює роль спорту, зокрема футболу, в формуванні соціальних зв'язків та сприянні соціальній інтеграції [65].

Покращення самооцінки та психологічного самопочуття: згідно з дослідженням, проведеним у "Journal of Sport and Exercise Psychology", заняття футболом може сприяти покращенню самооцінки та психологічного самопочуття у ветеранів [65].

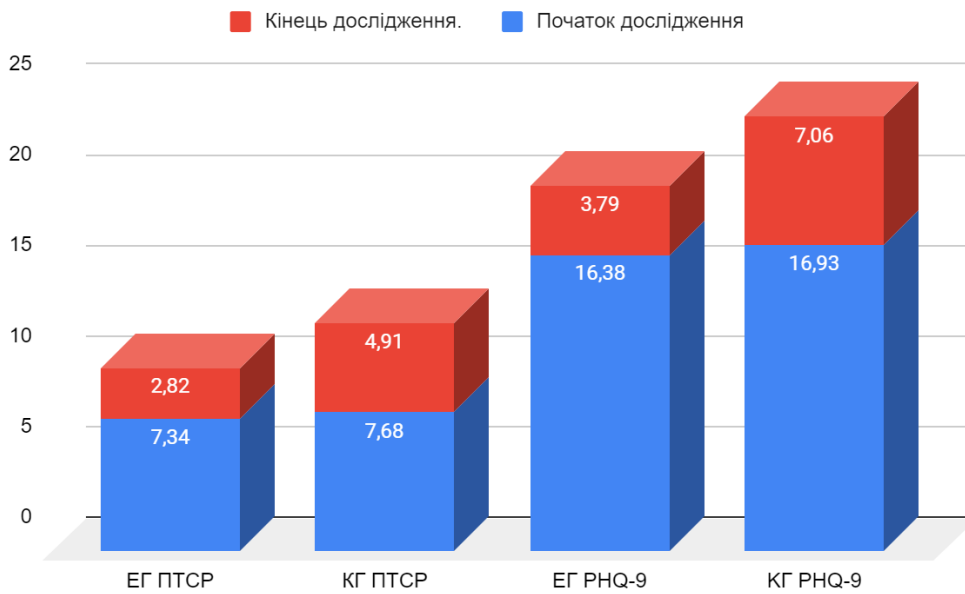
Патріотична спрямованість та героїзм: участь у спортивних заходах, зокрема тих, що мають патріотичний характер, сприяє підтримці почуття гідності, гордості за службу та відзначенню героїзму, як показали результати досліджень у журналі "Military Psychology"[76]. Ці дослідження вказують на те, що заняття футболом виступає не лише як фізична активність, але і як важливий інструмент для підтримки загального благополуччя, фізичного та психічного відновлення, а також соціальної інтеграції учасників бойових дій. На початку проведення дослідження було вирішено провести піврічне оцінювання — фізичну підготовку визначають за допомогою різноманітних компонентів, таких як фізичні вправи, теоретичні знання, організаційно-методичні навички та вміння управління фізичним вдосконаленням військовослужбовців. Ця підготовка також охоплює фізичну активність у військових частинах або підрозділах. Основний засіб фізичної підготовки - це фізичні вправи. Перелік і умови їх виконання чітко визначені в табл 2,3 4.2. Проведення фізичних вправ, професійних військово-прикладних прийомів і дій враховує різні фактори, такі як стать, вік, стан здоров'я, дотримання умов безпеки та гігієнічних норм, а також використання водних, сонячних та повітряних процедур. Для оцінки військовослужбовців за нормативами

фізичних вправ розроблені спеціальні комплекси контрольних вправ табл 2,3 4.2. Форма одягу визнається довільною. Усунення помилок, які виникають під час навчання фізичних вправ, виконується різними методами залежно від контексту навчання. У груповому навчанні в першу чергу виправляють загальні помилки, а потім звертають увагу на індивідуальні. Під час індивідуального навчання основна увага приділяється виправленню основних помилок, а вже потім розглядаються більш вторинні аспекти. Запобігання помилок забезпечується чітким демонструванням та поясненням техніки виконання вправ. Ефективне вивчення вправ, використання підготовчих занять і надання якісної та своєчасної допомоги також сприяють у запобіганні помилок. Крім того, страхування може використовуватися для забезпечення безпеки під час виконання фізичних вправ. Такий підхід допомагає систематично виправляти помилки, забезпечуючи ефективний процес навчання та вдосконалення фізичної підготовленості. Піврічне оцінювання було обрано і проведено, для визначення впливу занять з футболу на фізичні можливості УБД та підвищення фізичних якостей. Можна побачити позитивний вплив футболу на табл. 2,3 4.2, це було спричинено регулярними заняттями та залученням військових до змагань з футболу. Заняття проходили зазвичай на штучному покритті та полях сучасно облаштованих, щоб під час непогоди це не заважало і не спричиняло зайвих травм.

#### **4.2. Вплив занять футболом на психологічний та фізичний стан учасників бойових дій**

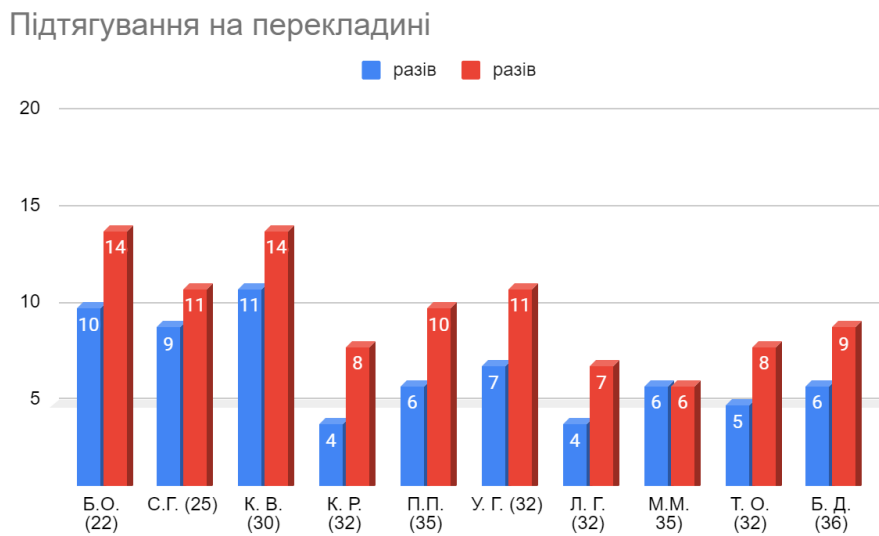
Для детального вивчення впливу занять з футболу на психологічний стан УБД було вирішення розробити дослідження в якому визначити позитивний вплив. До участі було залучено 9 осіб котрі мали 1 та 2 вікову групу, мали бойовий досвід в російсько-українській війні, та мали помірну депресію або середньотяжку депресію. Першим етапом було вирішено

провести опитування на наступню тематику. Ми визначали ступінь прояву депресивних станів за допомогою PHQ-9 – експрес-самооцінювання рівня здоров'я для військовослужбовців. На початку дослідження ми зафіксували такі середні значення прояву депресивних станів:  $16.93 \pm 2.07$  балів у представників експериментальної групи (ЕГ) та  $16.38 \pm 2.31$  балів у респондентів контрольної групи (КГ) (виявлено середній ступінь важкості депресії у учасників дослідження в обох групах). Після завершення дослідження виявлено кількісну та якісну зміну показників дослідження, а саме:  $3.79 \pm 0.56$  балів у респондентів ЕГ (мінімальний ступінь прояву депресії; зменшення показника протягом дослідження на 76,94%) та  $7.06 \pm 0.74$  балів у учасників дослідження КГ (м'яка депресія; зменшення ступеню депресії протягом дослідження на 58,27%). Наочна динаміка змін показника протягом дослідження та наявність достовірних відмінностей за критерієм Стьюдента. Також ми здійснили виявлення ступеню прояву посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривоги та депресії за короткою технологічною шкалою: на початок дослідження у військовослужбовців експериментальної групи (ЕГ) було зафіксовано  $7.34 \pm 0.93$  балів, а у представників контрольної групи (КГ) -  $7.68 \pm 0.84$  балів. В обох групах наявність ПТСР є явним проявом дисфункцій, спричинених воєнним конфліктом. На кінець нашого дослідження були зафіксовані якісні та кількісні зміни:  $2.82 \pm 0.93$  бали у респондентів ЕГ (зменшення показника на 61,63% протягом дослідження) та  $4.91 \pm 0.96$  бали у учасників дослідження КГ (зменшення показника на 36,07% протягом дослідження). Очевидно, що у представників ЕГ вдалося досягти відносної стабільності в межах норми, тоді як у військовослужбовців - учасників терапевтично-реабілітаційного заходу в КГ кількісний та якісний показник прояву ПТСР зменшився, але прояви ПТСР у них залишаються доволі систематичними. Ці дані дозволяють стверджувати, що комплексна програма терапії та реабілітації для військовослужбовців із наслідками бойової травми є ефективною.



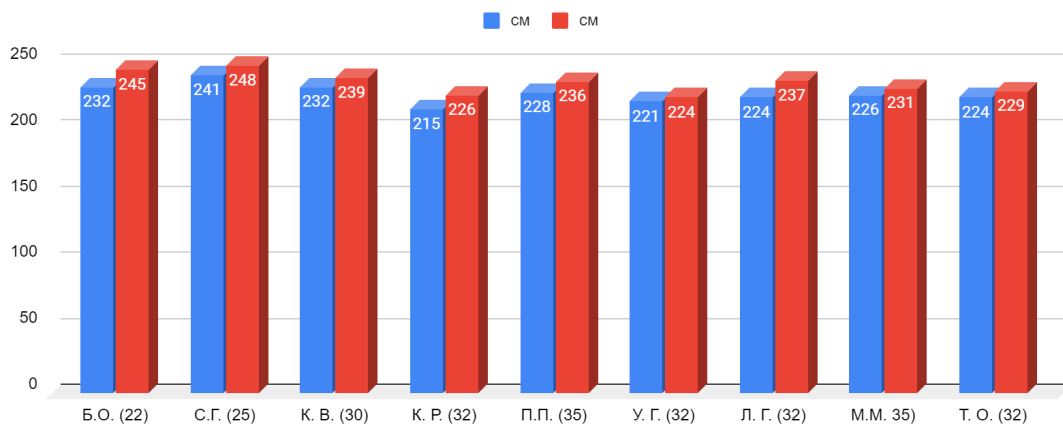
Таблиця 1.4.2. Зміни депресивних станів, метод PHQ-9

Було досліджено джерела і вирішено для перевірки занять з футболу провести повторне тестування через пів року.



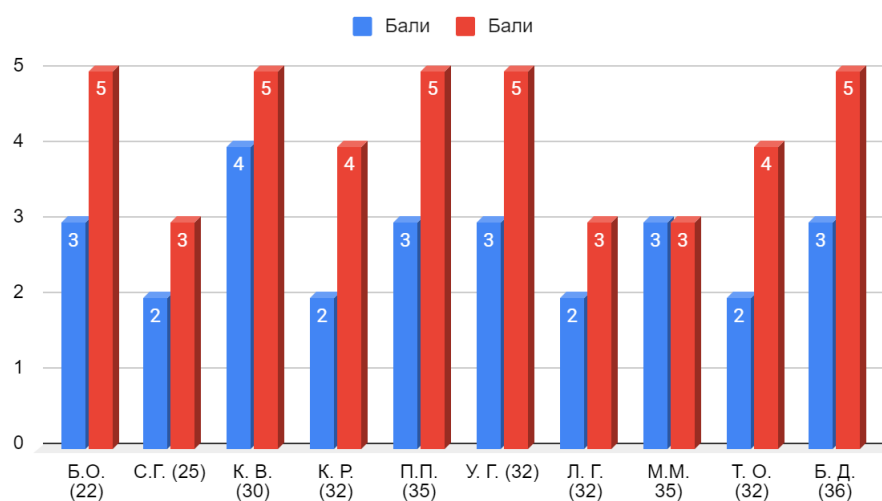
Таблиця 2.4.2. Піврічне оцінювання "підтягування на перекладині"

### Стрибок у довжину

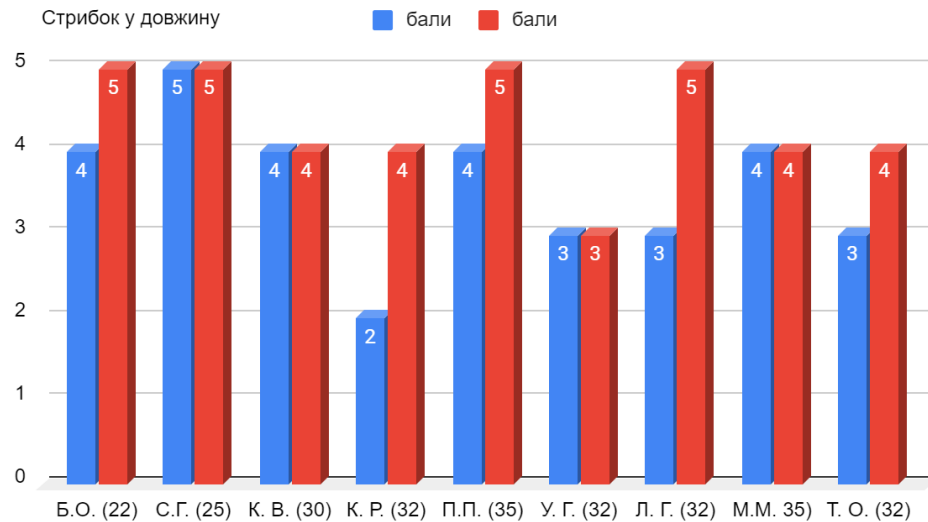


Таблиця 3.4.2. Піврічне оцінювання "Стрибок у довжину".

### Підтягування на перекладині



Таблиця 4.4.2. Піврічне оцінювання "підтягування на перекладині".



Таблиця 5.4.2 Піврічне оцінювання "стрибок у довжину"

Терапевтичний ефект: згідно з дослідженням "Journal of Physical Activity and Health", заняття футболом може мати терапевтичний ефект, зменшуючи симптоми депресії та тривожності серед ветеранів.

Відновлення рухливості та координації: фізичні вправи, пов'язані з футболом, сприяють відновленню рухливості та розвитку координації, що особливо важливо для тих, хто має фізичні обмеження внаслідок бойових травм. Збереження серцево-судинної системи: футбол включає аеробну активність, яка сприяє покращенню кардіоваскулярної системи та зниженню ризику серцево-судинних захворювань.

Сприяння соціальному включенню: дослідження підтверджує, що спортивні заходи, включаючи футбол, сприяють соціальному включенню та покращенню якості життя учасників.

Формування командного духу: футбольні тренування та змагання викликають розвиток командного духу, що може бути корисним для ветеранів у процесі адаптації до цивільного життя.

Емоційне відновлення: згідно з дослідженнями, проведеними в області психології, участь у футбольних заходах сприяє емоційному відновленню та покращенню психічного здоров'я.

Узагальнюючи, заняття футболом для учасників бойових дій не лише сприяє фізичному відновленню, але і має широкий спектр психосоціальних переваг, сприяючи повній реінтеграції учасників у суспільство.

#### **4.3. Вплив занять футболом на соціалізацію учасників бойових дій**

Сприяння комунікації: заняття футболом вимагає ефективної комунікації між гравцями на полі. Гравці повинні розвивати навички висловлювання своїх ідей, вказівок та стратегій, що сприяє формуванню внутрішньої комунікації в команді. Взаємодія в команді та спільна гра допомагають розвивати навички слухання, висловлювання своїх думок та сприйняття іншої точки зору, що є важливим для ефективної комунікації. Створення відкритого середовища: футбольна команда може створювати відкрите та сприятливе середовище для спілкування, де гравці відчують комфорт із висловлюванням своїх думок та відкрито обговорюють стратегії гри.

Взаємодія з громадою: футбольні турніри та заходи привертають увагу громадськості, створюючи можливості для взаємодії з громадою. Це сприяє розширенню соціальної мережі та сприяє інтеграції учасників участі в подіях на рівні спільності. Футбольні команди учасників бойових дій можуть співпрацювати з благодійними організаціями, що підтримують ветеранів. Це сприяє створенню позитивного впливу на громаду та підвищує увагу до проблем ветеранів. Участь у футбольних турнірах може включати співпрацю з місцевими спільнотами, створюючи зв'язки та розширюючи можливості для учасників спілкуватися та взаємодіяти з різними людьми. У своїй роботі "The Social Benefits of Team Sports" (Соціальні переваги командних видів спорту),

Джеймс Лестер та Линн Шерф[74]. розглядали взаємозв'язок між участю в командних видах спорту, включаючи футбол, та соціальною інтеграцією. Вони вказують на те, що гра в команді сприяє активній комунікації та формуванню соціальних зв'язків, що сприяє інтеграції в спільноту.

Підвищення самооцінки: участь у футбольних змаганнях та досягнення успіхів може значно підняти самооцінку учасників, сприяючи відчуттю досягнень та гідності. Спортивна діяльність допомагає формувати ідентичність в якості спортсмена, що впливає на формування позитивного образу себе та підвищення самоповаги. Успіхи на футбольному полі, особливо якщо вони визнані громадськістю, можуть мати суттєвий вплив на підвищення самооцінки, допомагаючи учасник.

#### **4.4. Практичні рекомендації учасникам бойових дій щодо використання футболу як засобу відновлення психологічного та фізичного здоров'я**

Практичні рекомендації після проведених досліджень:

- регулярні тренування. Заплануйте регулярні тренування з футболу;
- спробуйте визначити час, який вам підходить найкраще, і створіть графік тренувань для постійної активності. Два колективних тренування на тиждень, де збільшена увага буде до підготовчої частини для того, щоб розробити м'язи до основної частини;
- спільна гра в команді: піднімає дух УБД і додавати більше вправ наближених до справжнього матчу.
- гра в команді сприяє взаємодії та співпраці, що має позитивний вплив на психічне благополуччя;
- футбольні турніри та змагання: беручи участь у футбольних турнірах чи лігах для учасників бойових дій, такі як кубок учасників АТО, КСЛ для



УБД, ви отримаєте не лише фізичну перемогу, а й можливість взаємодіяти зі спільнотою та розвивати соціальні зв'язки;

- використовуйте футбол як форму фізичної активності, що сприяє релаксації та зменшенню стресу. Регулярна фізична активність допомагає відновлювати енергію та покращувати настрій.

- плануйте соціальні заходи: організуйте або приєднуйтеся до соціальних подій, пов'язаних із футболом, таких як перегляд матчів, турнірів чи зустрічі з іншими командами. Це допоможе відчувати підтримку спільноти.

- враховуйте індивідуальні особливості фізичного стану при використанні футболу в якості засобу відновлення;

  - консультуйтеся із фахівцем з фізіотерапії за необхідністю;

- використовуйте футбол для самовираження. Футбол може стати не лише засобом фізичного відновлення, але й засобом самовираження. Вивчайте різні футбольні техніки та стилі гри, щоб вибрати той, який вам найбільше підходить;

- спрямовуйте увагу на позитивні аспекти гри в футбол, такі як задоволення від взаємодії з командою, досягнення спільної мети та підвищення настрою;

- сприймайте невдачі як частину процесу. Не бійтеся невдач чи помилок на полі. Розглядайте їх як можливість вчитися та розвиватися. Це підсилює стійкість та витривалість;

- звертайте увагу на своє психологічне здоров'я. У випадку необхідності консультуйтеся із психологом або терапевтом для отримання підтримки та порад.

Ці практичні рекомендації допоможуть УБД ефективно використовувати футбол для відновлення психологічного та фізичного здоров'я.

## **ВИСНОВКИ**

На підставі наших проведених досліджень можемо зробити наступні загальні висновки:

1. На основі аналізу та узагальнення інформаційних джерел приходимо до висновку, що футбол можна вважати ефективним структурним елементом соціалізації учасників бойових дій. Цей вид спорту слугує прикладом успішної командної взаємодії, сприяє формуванню комунікаційних зв'язків, вчить швидко приймати відповідальні рішення, розвиває швидкість, спритність, координаційні здібності, витривалість та силові якості. В значній мірі футбол покращує функціональні здібності основних систем життєзабезпечення, таких

як нервова, серцево-судинна, дихальна тощо. Визначені складові позитивного впливу футболу на організм людини надають підстави використовувати цей вид спорту в комплексній системі сучасної соціалізації. Важливо зауважити, що наслідки військових дій можуть негативно впливати на психофізичну та соціальну адаптацію військових, викликаючи схильність до депресій, неврозів, розладів сну, різких змін емоцій, порушень харчових звичок, проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших проблем. У цьому контексті систематичні заняття футболом виявляються ефективними у корекції психоемоційного стану особистості, сприяють відновленню втрачених соціально-комунікативних функцій та сприяють соціальній адаптації.

2. Були систематизовані заняття та змагання з футболу: за спрямованістю військові турніри та матчі, ліги для ветеранів, спеціалізовані тренування для ветеранів з акцентом на фізичному та психологічному відновленні організація футбольних тренувань, спрямованих на реабілітацію та відновлення після травм. За формою: організація заходів для зміцнення спільноти та сприяння соціальній інтеграції через футбольні активності, участь у благодійних футбольних турнірах чи матчах для збору коштів на підтримку ветеранів. За структурою: підготовча частина, основна частина та заключна частина. Звертаємо увагу на використання вправ з позитивним впливом на координацію, розігріванню м'язів до основної частини, використання вправ для поліпшення фізичних можливостей УБД, залучення технікотактичних вправ наближених до гри, завершальна частина, шейпінг, якщо дозволяють погодні умови.

3. Завдяки футболу учасники бойових дій отримують: фізичну та психологічну адаптація. Заняття футболом виявляється ефективним засобом для фізичної реабілітації та психологічної адаптації осіб, які пережили військові конфлікти. Він сприяє покращенню фізичного здоров'я та допомагає у подоланні психічних труднощів. Формування цінностей: змагання та

взаємодія в команді в футболі сприяють формуванню певних цінностей, таких як відповідальність, дисципліна, взаємодопомога. Ці якості є важливими для соціальної адаптації у повоєнному періоді. Важливість спорту в соціалізації: результати дослідження свідчать про те, що футбол виступає не лише як фізична активність, але і як важливий інструмент у формуванні позитивного соціального взаємодії та адаптації осіб до нових умов життя. Отже, зазначені висновки підкреслюють важливість ролі футболу у соціалізації та реабілітації учасників бойових дій. Вияснили позитивні зміни в депресивних станів та відчуття підтримки військових товаришами по службі.

4. Взаємодія з громадою: футбольні турніри та заходи привертають увагу громадськості, створюючи можливості для взаємодії з громадою. Це сприяє розширенню соціальної мережі та сприяє інтеграції, підвищенню самооцінки, досягненню успіхів на полі. Заняття футболом для УБД не лише сприяє фізичному відновленню, але і має широкий спектр психосоціальних переваг, сприяючи повній реінтеграції учасників у суспільство.

Всі отриманні дані можуть констатувати той факт, що соціалізація учасників бойових дій засобами футболу має позитивний вплив, зокрема має позитивний ефект на їх фізичні, психологічні критерії. Змагання з футболу об'єднують військових та дають можливість спілкуванню однодумців, ділитись досвідом, проявляти лідерські якості.

## Література

1. Активна реабілітація. URL : <https://naiu.org.ua/ogoloshennya-proprovedennya-taboriv-aktyvnoyi-reabilitatsiyi/>
2. Асоціація футболу м. Києва | Офіційний сайт Асоціації футболу м. Києва [Інтернет]. "ФУТБОЛЬНА ЛІГА УЧАСНИКІВ АТО" | Асоціація футболу м. Києва; [цитовано 17 лют. 2023]. Доступно на: <http://ffk.kiev.ua/7977-futbolna-liga-uchasnykiv-ato-2.html>.
3. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
4. Блінов О.А. Психологія бойової психічної травми. Київ: Талком; 2016. 245 с.

5. Бриндіков Ю.Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: [дисертація]. Хмельницький; Тернопіль; 2018. 559 с.
6. Буряк О., Гіневський М. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2014;4:160–166.
7. В. В. Ніколаєнко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 16–20.
8. В. В. Ніколаєнко. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів
9. Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 28–39. – Доступно за посиланням: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/451>
10. Військова психологія і педагогіка: підручник для військових вузів / Б.М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін. – Хмельницький: Вид-во Академії ПВУ, 2017. 562 с.
11. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Київ: Олімпійська література, 2008. Вайцеховський С. М.
12. Гайнуллина Ф.І. Від соціальної напруженості до соціального партнерства. Соціально-політичний журнал. Серія «Соціально-гуманітарні знання», 1998. № 4. С. 17–21. Єреміна Т.І.
13. Денисюк С.Г., Корнієнко В.О. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. Актуальні проблеми проектування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки. Матеріали Всеукраїнської науково-технічної конференції 17–19 травня 2017 р. Вінниця: ВНТУ; 2017. с. 111–113.
14. Дослідження Amanda L. Paule-Koba (2018): "Футбол як інструмент для відновлення ветеранів: роль командної дії".

15. Дослідження John H. Kerr (2015): "Спорт як інструмент для психосоціальної реабілітації ветеранів".
16. Дослідження Sarah J. Beal (2016): "Роль футболу у процесі реінтеграції ветеранів: аналіз впливу"
17. Дутчак М.В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / М.В. Дутчак; НУФВСУ. – К., 2009. – 39 с. Кутепов М.Е.
18. Електронний каталог ЛДУФК. – Доступний за посиланням: <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
19. Електронний репозитарій ЛДУФК. – Доступний за посиланням: <http://repository.ldufk.edu.ua/> Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень
20. Ефективність виконання стандартних положень у футболі / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3(73). – С. 9–14. – Доступно за посиланням: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/421/405>
21. Железняк Ю. Д. Теорія і методика навчання предмета «Фізична культура»: навч. посіб. для студентів вищих педагогічних учбових закладів.
22. Журнал Disability and Rehabilitation Disability and Rehabilitation: Vol 45, No 23 (Current issue) (tandfonline.com) стаття за 2021 рік
23. Закупівлі – Clarity Project [Інтернет]. ГРОМАДСЬКА СПІЛКА «ВСЕУКРАЇНСЬКЕ ОБ'ЄДНАННЯ УЧАСНИКІВ АТО «УКРАЇНЦІ – РАЗОМ!» – #40221035 – Основна інформація – Clarity Project; [цитовано 17 лют. 2023]. Доступно на: <https://clarity-project.info/edr/40221035>.
24. Інтернет джерело Invictus Games — Вікіпедія ([wikipedia.org](http://wikipedia.org))
25. Інтернет джерело Invictus Games сприяє насамперед трансформації та реабілітації учасників - експерти ([ukrinform.ua](http://ukrinform.ua))

26. ІПС ЛІГА:ЗАКОН – система пошуку, аналізу та моніторингу нормативно-правової бази. [цитовано 16 лют. 2023]. Доступно на: <https://ips.ligazakon.net/document/T223200>.
27. Корель Л.В., Налчаджян А.А. Соціологія адаптацій: питання теорії, методологія. Новосибірськ: Наука, 1995. 424 с. Лукашевич М.П. Теорія і методи соціальної роботи: навчальний посібник. 2-ге вид., доп. і випр. Київ: МАУП, 2003. 168 с.
28. Костюкевич В.М. Управління тренувальним процесом футболістів в щорічному циклі підготовки. Вінниця: Планер, 2006. 683 с.
29. Костюкевича. Вінниця: ТОВ "Планер", 2018. 418 с. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І.
30. Кравченко Т. В. Соціалізація особистості і соціальне середовище. Теоретико-методологічні проблеми дітей та учнівської молоді: зб. наук. пр. – К.: [б. в.] 2016. Вип. 9. Кн. 2. С. 23–29.
31. Кубок захисників України – 2021: хто зіграє у фіналі? – АрміяInform (armyinform.com.ua)
32. Krushynska N, Kohut I, Matveev S, Jagiello M. Effect of running classes on the stress level of combatants. Слобожанський науково-спортивний вісник [Інтернет]. 26 серп. 2022 [цитовано 16 лют. 2023]; 2023;3(26):83-7. Доступно на: <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-3.004>.
33. Леськів А. П., Селуянов В.М. Підготовка юного футболіста / А.П. Леськів, А.Б. Дзюбатинський, В.А. Левчук. – Тернопіль: Астон, 2001. – 80 с.
34. Лисенчук Г.А. Управління підготовкою футболістів. К.: Олімпійська література, 2003. 271 с. Мітова О.О. Педагогічні методи дослідження: Навчально-методичний посібник. Дніпро: ДДІФКіС, 2014. 90 с. Овчаренко С.В., Мітова О.О.
35. Матвеев Л. П. Загальна теорія спорту та її прикладні аспекти. СПб. : Видавництво «Лань», 2005.



36. Мельник М.Г. Проблеми розвитку студентського спорту України у ХХІ столітті / М.Г. Мельник, М.П. Пітин // Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. – 2015. – Вісник № 129(1). – С. 169-173.
37. Навчальна програма з футболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищого спортивного майстерності / В. Г. Авраменко, В. І. Гончаренко, О. М. Джус [та ін.]. – К.: Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. – 106 с.
38. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / Навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2017. 150 с.
39. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. №1. 2012. С. 166-169.
40. Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань курсантів вищих навчальних закладів МВС України. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-т. психол. імені Г. С. Костюка АПН України. К., 2008, т. X, ч.4. С.452–461.
41. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: метод. посіб. / О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
42. Особливості розвитку фізичних якостей юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів / Богдан Хоркавий, Олександр Огерчук, Олег Колобич // Спортивна наука України. – 2017. – № 2 (78). –  
– Доступно за посиланням:  
<http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archiv>.
43. Офіційний сайт Міністерства соціальної політики України. Міністерство соціальної політики України. Головна. ([msp.gov.ua](http://msp.gov.ua))

44. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2015. 372 с.
45. Платонов В. М. Теорія і методика спортивного тренування. Навчальний посібник для студентів.
46. Платонов В. Н., Линец М. М. Підготовка спортсменів в професійному спорті. Професійний спорт / Під ред. С. І. Гуськова, В. Н. Платонова. Київ: Олімп. літ., 2000. С. 326-348.
47. Попович І. С. Соціальні очікування особистості як регулятор соціально-психологічної реальності. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психол. імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 1. Вип. 44. К. : Фенікс, 2016. С. 138–143. Попович І. С.
48. Правила гри 1998 [футбол] / утв. Міжнар. радою футбольних асоціацій; під ред. К. Вихрова. – [ Б. р. : б. і. ], 1998. – 68 с. – Доступно за посиланням: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10242>
49. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського, Житомирський держ. ун-т ім. І. Франка / під ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С. 371-377.
50. Ріпак І., Карпа І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.]. Київ, 2017. Вип. 5К(86). С. 275–279.
51. Розвиток ігрової творчості футболістів. Методичний посібник / В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 1998. – 54 с.

52. Соломонко В.В. Футбол: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 2005. – 295 с.
53. Соціально-психічна адаптація особистості. Єреван: Вид-во АН АССР, 1988. 245 с.
54. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцева та ін. / відпов. ред. О. Є. Блинова. Херсон: ФОП Вишемирський В. С. 2018. 428 с.
55. Хоркавий Б. В. Спортивна наука України. – 2017. – № 5(81). – С. 22–23.  
– Доступно за посиланням:  
<http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/645>
56. Степанюк С.І. Студентський спортивний рух: історія та сучасність / Степанюк С.І., Вацеба О.М. – Л.: Українські технології, 2003. – 60 с.
57. Теорія і методика викладання футболу підготували: методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52 с.
58. Шамардин В.Н. Технологія підготовки футбольної команди вищої кваліфікації: монографія. Дніпропетровськ "Інновація", 2012. 351 с.
59. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. / В.М. Костюкевич. Вінниця: Планер, 2014. С. 31-34.
60. Теорія і методика спорту : навч. посібник для училищ олімпійського резерву / за заг. ред. Ф. П. Сулова. М., 2007. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.
61. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. М., Академія, 2002. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Практикум з теорії і методики фізичного виховання і спорту. М., Академія, 2004.
62. Теорія і методика фізичної культури: підручник / за ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. М. : Радянський спорт, 2007.

63. Фізична підготовка футболістів / В.М. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивізіон, 2004. – 192 с. Соломонко В.В.
64. Цінності в галузі фізичної культури і спорту як предмет соціологічного аналізу / М.Е. Кутепов // III Всесоюзна конференція з соціологічних проблем фізичної культури і спорту.
65. Authors: Kelly A. Romano, Kristin E. Heron, and Danielle Arigo 2023 року, 28 квітня. Journal of Sport and Exercise Psychology | Human Kinetics.
66. Arefiev V. Fundamentals of theory and methods of physical education: a textbook / V. Arefiev. Kyiv: MP Drahomanov National Pedagogical University, 2010. -P. 87.
67. В. Van Lingen. Тренування футболу: офіційна книга тренера Голландської футбольної асоціації / В. Van Lingen. – Мічиган: Reedswain Publishing, 1998. – 218 с.
68. Deminska L. Physical health of students as the main value of the pedagogical process / L. Deminska // Pedagogy, psychology, and medical and biological problems of physical education and sports. No6, 2012 p. 54-58.
69. Dobrynsky V. Physical activity and health of children / V. Dobrynsky // Physical education, sports and culture of health in modern society: collection. Science. work. -Lutsk, 1999. -P. 336-339. Dubogai A.
70. Н. Kormelink, Т. Seeverens. Голландський блокнот тренера: остаточний супутник для всіх вікових груп / Н. Kormelink, Т. Seeverens. – bfp Versand, onLi Verlag, 1997. – 104 с.
71. Н. Kormelink, Т. Seeverens. Розвиток футбольних гравців: голландський спосіб / Н. Kormelink, Т. Seeverens. – bfp Versand, onLi Verlag, 1997. – 143 с.
72. Н. Wein. Розвиток гри в інтелектуальному плані в футболі / Н. Wein. – Мічиган: Reedswain Inc., 2004. – 312 с.
73. Our Inclusion and Diversity Pledge - Psychiatry Research, 2021 рік, 19 січня, Psychiatry Research | Journal | ScienceDirect.com by Elsevier.

74. Physical culture at school (young specialist). A textbook for students of educational institutions of 2-4 levels of accreditation. -3rd type. rework. and ext. / V. Arefiev, G. Edinak. -Kamyanets-Podilsky: "Ruta", 2007. -248 p. Ashmarin B.
75. Psychological and pedagogical bases of the formation of a healthy way of life for schoolboys of younger classes: Dis. ... Dr. Ped. Science: 13.00.01. -К., 1991. -350р. Tymoshenko O.
76. "The Social Benefits of Team Sports" (Соціальні переваги командних видів спорту), Джеймс Лестер та Линн Шерф 24 грудня, 2015 року. The Social and Academic Benefits of Team Sports | Edutopia.
77. Ways to improve the lessons of physical culture in schools of Ukraine at the present stage of development of society / O. Tymoshenko, Zh. G. Dbomina // Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. -Kyiv, 2011.
78. Журнал "Military Psychology" 2023 року. Military Psychology | Taylor & Francis Online (tandfonline.com)

## ДОДАТКИ

<b>Опитувальник про стан здоров'я (PHQ-9)</b>				
<b>Як часто за останні 2 тижні Вас турбували будь-які з наступних проблем? (Обрану відповідь відмітьте позначкою "✓")</b>	<b>Зовсім не турбували</b>	<b>Деякі дні</b>	<b>Більш половини всіх днів</b>	<b>Майже щоденно</b>
1. Вам було не дуже цікаво або подобалось чимось займатись	0	1	2	3
2. Ви почувалися сумними, пригніченими або безнадійними	0	1	2	3
3. Вам було важко засинати або не прокидатись, або Ви спали надто довго	0	1	2	3
4. Ви відчували втому або мало сил	0	1	2	3
5. У Вас був поганий апетит, або Ви переїдали	0	1	2	3
6. Ви погано про себе думали — або Ви почувалися невдахою, або ж розчарувались у собі, або думали, що підвели родину	0	1	2	3
7. Вам було важко зосередитись, наприклад, на читанні газети або перегляді телепередач	0	1	2	3
8. Ви рухались або розмовляли настільки повільно, що інші люди могли б це помітити? Або ж навпаки, Ви були настільки метушливі або неспокійні, що пересувались набагато більше, ніж зазвичай	0	1	2	3
9. У Вас були думки, що Вам краще б померти, або Ви думали про те, щоб заподіяти собі яку-небудь шкоду	0	1	2	3

**Питання до анкетування**

**Анкета: Соціалізація учасників бойових дій через участь у футболі**

Особиста інформація: Ім'я: Вік: Стать.

Військовий досвід (років):

Участь у футбольних змаганнях: Чи берете ви участь у футбольних тренуваннях або змаганнях після бойових дій?

Так Ні / підкреслити відповідь

Сприйняття команди: Як ви оцінюєте рівень взаємодії та комунікації в команді?

Високий Середній Низький / підкреслити відповідь

Емоційний стан: Як часто участь у футболі впливає на ваш емоційний стан?

Завжди Часто Рідко Ніколи / підкреслити відповідь

Самооцінка: Чи ви помічаєте покращення в особистій самооцінці через участь у футболі?

Так Ні / підкреслити відповідь

Взаємодія поза полем: Чи спілкуєтеся ви з іншими учасниками футбольної команди поза тренуваннями та грами?

Так Ні / підкреслити відповідь

Відчуття ідентичності: Як ви відчуваєте свою ідентичність в контексті футболу та групи ветеранів?

Сильно Модеровано Слабко Не відчуваю / підкреслити відповідь

Вплив на соціальну адаптацію: Як участь у футболі вплинула на вашу соціальну адаптацію після бойових дій?

Позитивно Нейтрально Негативно / підкреслити відповідь

Лідерство: Чи визначається лідер в команді?

Як це впливає на атмосферу та взаємодію?

Психосоціальна підтримка: Чи надає футбольна спільнота психосоціальну підтримку учасникам бойових дій?

Загальне враження: Як б ви оцінили загальний вплив участі у футболі на вашу соціалізацію та загальний благополуччя?



Оцінка рівня фізичної підготовленості проводиться відповідно до вимог, визначених у Наказі Міністерства оборони України від 5 серпня 2021 року № 225. Цей наказ затверджує Інструкцію з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Документ був зареєстрований у Міністерстві юстиції України 1 жовтня 2021 року під № 1289/36911.

Вікові групи (роки)	Фізичні вправи	
	Вимоги	Назва вправи
Чоловіки		
1-4 (до 40 років)	14 повторень	Підтягування на перекладині
	260 см	Стрибок у довжину
5 (40-44)	20 повторень	Підтягування на перекладині
	241 см	Стрибок у довжину
6 (45-49)	14 повторень	Підтягування на перекладині
	224 см	Стрибок у довжину
7-9 (50+)	14 повторень	Підтягування на перекладині
	190 см	Стрибок у довжину