

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І  
СПОРТУ УКРАЇНИ**

**КАФЕДРА ПРОФЕСІЙНОГО, НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ТА  
АДАПТИВНОГО СПОРТУ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,  
освітньою програмою «Спорт»

**на тему: «ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ  
РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ»**

здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
Лавренюка Максима Іванович

Науковий керівник:  
Когут І. О., д.фіз.вих., професор

Рецензент: Байрачний О. В., к.фіз.вих.,  
доцент, завідувач кафедри футболу

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри (протокол №3 від 02.12.2025 р.)

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

  
\_\_\_\_\_  
(підпис)

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ .....	9
1.1 Поняття фізкультурно-спортивної реабілітації: сутність і значення.....	9
1.2 Особливості фізичного і психологічного стану ветеранів війни .....	14
1.3 Роль спорту в фізкультурно-спортивній реабілітації ветеранів: міжнародний досвід .....	17
Висновок до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	23
2.1 Методи дослідження.....	23
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та документальних джерел .....	23
2.1.2. Історичний метод .....	24
2.1.3. Метод системного аналізу.....	25
2.1.4. Порівняння та аналогія .....	26
2.1.5. Соціологічні методи дослідження: опитування (анкетування).....	26
2.1.6. Метод експертних оцінок.....	27
2.1.7. Методи математичної статистики .....	27
2.2 Організація дослідження .....	28
РОЗДІЛ 3 ВИКОРИСТАННЯ ФУТБОЛУ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ .....	30
3.1 Футбол як засіб соціалізації та психологічної підтримки ветеранів війни	30
3.2 Приклади успішних практик в Україні та за кордоном .....	32
3.3 Інтеграція футболу в програми фізкультурно-спортивної реабілітації ....	37
Висновок до Розділу 3 .....	40

РОЗДІЛ 4. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ .....	42
4.1 Співпраця з громадськими організаціями та спортивними федераціями .	42
4.2 Розробка та обґрунтування програми фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни засобами футболу .....	45
4.3 Створення спеціалізованих спортивних клубів для ветеранів війни .....	52
4.4 Рекомендації щодо покращення інфраструктури для фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни.....	55
Висновок до Розділу 4 .....	59
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ .	61
ВИСНОВКИ.....	68
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	78

## ВСТУП

**Актуальність.** На сьогоднішній день однією з ключових проблем українського суспільства є необхідність забезпечення якісної фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, які потребують комплексного підходу для відновлення їхнього фізичного, психологічного та соціального стану. Травматичні події, пережиті ветеранами, часто призводять до виникнення проблем, пов'язаних із фізичним здоров'ям, посттравматичним стресовим розладом, соціальною ізоляцією та труднощами в адаптації до мирного життя. У цьому контексті важливу роль може відігравати фізкультурно-спортивна реабілітація, що базується на використанні доступних і популярних видів спорту.

Футбол, як один із найбільш універсальних і доступних видів спорту, володіє значним фізкультурно-спортивним реабілітаційним потенціалом. Завдяки командній структурі, можливості соціальної взаємодії та фізичному навантаженню, футбол сприяє не тільки поліпшенню фізичного стану ветеранів, але й допомагає їм налагодити соціальні контакти, зменшити рівень стресу та розвивати навички взаємодії. Багато міжнародних досліджень свідчать про позитивний вплив командних видів спорту на реабілітацію людей із посттравматичними станами.

У науковому контексті питання впливу рухової активності на здоров'я та адаптаційні можливості людини розглядається широким колом дослідників. Зокрема, В. Г. Арєф'єв, Т. Ю. Круцевич, Б. М. Шиян, В. П. Іващенко, В. Г. Грибан, Р. О. Валецька та інші автори підкреслюють фундаментальну роль фізичної культури як чинника формування стійкого здоров'я та розвитку особистості [1, 14, 35, 11, 9, 4].

Здоров'язберезувальні аспекти фізичного виховання, обґрунтовані у працях Л. В. Вовк, Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко, акцентують увагу на формуванні культури здорового способу життя як інтегрованого процесу, що охоплює фізичний, психологічний і соціальний компоненти. Дослідження Г. П.

Грибана, Н. В. Москаленко, С. І. Присяжнюка, М. В. Іщенко, І. П. Масляк демонструють, що ефективно організована рухова активність здатна істотно підвищувати стійкість організму до стресових факторів сучасного життя [6, 30, 8, 18, 22, 13, 16].

Проблематику реабілітації та адаптації військовослужбовців після участі у бойових діях розкрито у роботах Ю. Л. Бриндікова, С. Г. Денисюк, О. В. Мельника, А. П. Чапляк, Я. Пузаня, О. А. Блінова. Ці автори звертають увагу на взаємозв'язок між психічною стабільністю, фізичною активністю та здатністю до соціальної реінтеграції. У цьому контексті фізична культура виступає не лише засобом зміцнення здоров'я, а й інструментом відновлення особистісної цілісності [3, 10, 17, 32, 23, 2].

Зарубіжні дослідження – зокрема праці Артур-Беннінга С. Г., Беземана М., Хендрика А., Лундберга Н., Сідіропулоса А. Н., Тінні М., Вайтінга З. – підтверджують, що участь ветеранів у адаптивних та параспортивних програмах позитивно впливає на якість життя, соціальну включеність, відновлення ідентичності та психологічну стійкість. Представники міжнародної наукової спільноти, такі як Мелзера Н., Гофмейєра Д., Каллса К., також наголошують на необхідності комплексного підходу до підтримки військових, який включає спортивну активність, психологічну допомогу та соціальну адаптацію [37, 38, 39, 41, 42, 45, 47, 48, 49, 50].

На сьогоднішній день у світовій практиці накопичено певний досвід застосування футболу для фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, проте в Україні це питання залишається недостатньо дослідженим, а організаційні засади фізкультурно-спортивної реабілітації лише формуються. Існує гостра необхідність у розробці методичних рекомендацій, які враховували б як фізичні, так і психологічні аспекти підготовки та проведення тренувальних занять з футболу для ветеранів.

Таким чином, актуальність даного дослідження обумовлюється нагальною потребою в ефективних програмах фізкультурно-спортивної

реабілітації ветеранів війни з використанням футболу, що сприятиме їхньому фізичному відновленню, психологічній адаптації та інтеграції в суспільство.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Магістерська робота виконуватиметься на кафедрі професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою 1.4. «Теоретико-методологічні засади розвитку професійного, неолімпійського та адаптивного спорту в Україні в умовах реформування сфери фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації 0121U108294).

**Мета дослідження** – обґрунтування організаційних засад використання футболу як ефективного засобу фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, визначення їх впливу на соціальне благополуччя цих груп населення.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати існуючі програми фізкультурно-спортивної реабілітації для ветеранів війни.
2. Дослідити роль футболу як засобу соціалізації та психологічної підтримки ветеранів війни.
3. Розробити програму занять футболом ветеранів війни з урахуванням особливостей їх фізичного та психологічного стану.
4. Оцінити якість та практичну значущість розробленої програми методом експертних оцінок.

**Об'єкт дослідження** – фізкультурно-спортивна реабілітація ветеранів війни.

**Предмет дослідження** – організаційно-методичні засади використання футболу як засобу фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни.

**Методи дослідження:** під час дослідження було використано наступні методи: *аналіз науково-методичної літератури та документальних джерел* – з метою вивчення теоретичних основ фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, зокрема засобами футболу, та виявлення найефективніших

практик; *історичний метод* – для аналізу розвитку фізкультурно-спортивних реабілітаційних програм у світовому контексті та їх впливу на фізичне та психологічне відновлення ветеранів; *метод системного аналізу* – використано для поєднання розрізнених компонентів фізкультурно - спортивної реабілітації в єдину структуру; *порівняння та аналогія* – з метою оцінки результативності традиційних методів фізкультурно – спортивної реабілітації у порівнянні з інноваційними підходами, що включають футбол; *соціологічні методи дослідження: опитування (анкетування)* – для збору та аналізу думок фахівців галузі щодо доцільності, змісту та практичної значущості розробленої програми фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни із залученням футболу; *метод експертних оцінок* застосовувався для з'ясування думки експертів щодо визначення переваг та недоліків розробленої програми фізкультурно – спортивної реабілітації ветеранів війни із залученням футболу; *методи математичної статистики* – для кількісної обробки даних, що дало змогу підтвердити достовірність отриманих результатів програми фізкультурно – спортивної реабілітації ветеранів війни із залученням футболу.

**Наукова новизна полягає в тому, що вперше:**

– вперше обґрунтовано та розроблено структуру програми фізкультурно-спортивної реабілітації для ветеранів війни, яка базується на засобах футболу. Її ключовою відмінністю є поетапна побудова, що дозволяє поступово трансформувати процес відновлення від психологічної адаптації до активної ігрової діяльності та повноцінної соціалізації;

– удосконалено організаційно-методичне забезпечення тренувального процесу ветеранів з наслідками бойових травм. Зокрема, запропоновано підходи до класифікації навантажень залежно від характеру уражень опорно-рухового апарату та поточного психофізичного стану займаючих;

– набули подальшого розвитку теоретичні положення щодо адаптації передового міжнародного досвіду до українських реалій створення інклюзивного простору на базі громадських організацій та спортивних клубів;

– доповнено наукові дані про відновлювальний потенціал футболу, як дієвого інструменту відновлення комунікативних навичок ветеранів, зниження рівня їхньої внутрішньої напруги та покращення міжособистісної взаємодії в колективі.

**Практичне значення** полягає в можливості застосування отриманих результатів для організації фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни за допомогою футболу. Розроблені методичні рекомендації з організації та проведення футбольних занять можуть використовуватися у спортивних клубах, державних та недержавних організаціях, що опікуються питаннями фізкультурно-спортивної реабілітації та соціальної адаптації ветеранів війни. Запропоновані в роботі підходи також можуть бути інтегровані у навчальні програми для підготовки тренерів та інструкторів з фізкультурно-спортивної реабілітації.

**Структура та обсяг магістерської роботи.** Матеріали магістерського дослідження викладено на 80 сторінках тексту. Структура магістерської роботи складається зі змісту, вступу, п'яти розділів та висновків до них, загальних висновків, практичних рекомендацій, списоку використаних джерел та додатоків. Цифровий матеріал магістерської роботи проілюстровано 7 таблицями та 1 рисунком.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

### 1.1 Поняття фізкультурно-спортивної реабілітації: сутність і значення

Фізкультурно-спортивна реабілітація (ФСР) є багатогранною сферою, яка займається відновленням здоров'я і функціональних можливостей людини через фізичні вправи, спортивні заходи та адаптивні програми. Її метою є забезпечення не лише фізичного відновлення, а й повноцінної інтеграції людини в суспільство, підвищення її психологічного добробуту та соціальної активності. Цей напрямок знаходить своє застосування у випадках травм, хронічних захворювань, післяопераційного відновлення та при фізичних обмеженнях різного характеру.

ФСР розглядається не лише як медична необхідність, а й як один із фундаментальних компонентів сучасного суспільства, яке прагне до інклюзії та здорового способу життя [5].

ФСР – це процес відновлення фізичної працездатності та зміцнення здоров'я за допомогою спеціально розроблених фізичних вправ, адаптованих до потреб осіб із різними травмами чи захворюваннями [37].

ФСР – це комплекс заходів, спрямованих на покращення функціонального стану організму, підвищення фізичної активності та повернення до активного способу життя через застосування методик фізичного виховання [22].

ФСР – це вид терапевтичної діяльності, що базується на фізичних навантаженнях і спрямований на відновлення втрачених фізичних функцій, підвищення адаптації організму до фізичних навантажень.

Сутність ФСР полягає у використанні цілеспрямованих фізичних вправ та адаптивного спорту як інструментів для відновлення або компенсації втрачених функцій організму. Це включає відновлення рухової активності, поліпшення

роботи серцево-судинної, дихальної і нервової систем, а також підвищення психоемоційної стабільності. ФСР охоплює не лише суто медичні аспекти, але й соціальну адаптацію через спортивну діяльність. У сучасному світі вона має міждисциплінарний характер, об'єднуючи досягнення медицини, фізіології, біомеханіки, психології, соціології та педагогіки (рис. 1.1).



**Рисунок 1.1** Структура фізкультурно-спортивної реабілітації

Одним із головних принципів фізкультурно-спортивної реабілітації є індивідуальний підхід, який враховує унікальні характеристики кожної людини: її вік, стать, рівень фізичної підготовки, характер захворювання чи травми, а також психологічний стан [13]. Фізкультурно-спортивна реабілітація завжди повинна бути адаптована до потреб конкретного пацієнта. Це особливо важливо, коли мова йде про складні захворювання, які потребують особливих умов для відновлення. Індивідуальний підхід дозволяє забезпечити максимальну ефективність фізкультурно-спортивних реабілітаційних програм та уникнути небажаних ускладнень.

Другим ключовим принципом є поступовість і системність. Фізичні навантаження повинні бути дозованими, розподіленими за часом і

підпорядковуватися чіткій логіці, щоб уникнути перевантажень і травм. Лише систематичний підхід дозволяє досягти стійких результатів. Поступовість особливо важлива для осіб, які перебувають у стані післяопераційного відновлення або проходять відновлення після важких травм. Без цього підходу навіть найефективніші вправи можуть бути небезпечними [6].

Безперервність фізкультурно-спортивної реабілітації є ще одним визначальним фактором. Для досягнення довгострокового ефекту відновлювальні заходи повинні тривати протягом необхідного часу, навіть якщо пацієнт почувається краще на проміжних етапах. Програми фізкультурно-спортивної реабілітації часто потребують продовження навіть після завершення основного лікування, особливо у випадках хронічних захворювань або травм, які вимагають тривалої адаптації [14].

Комплексність полягає у використанні різноманітних методів і засобів відновлення. Це може включати фізичні вправи, масажі, фізіотерапевтичні процедури, психологічну підтримку, медикаментозне лікування, а також залучення соціальних і культурних активностей. Завдяки такому підходу можна впливати на різні аспекти здоров'я людини, враховуючи фізичні, психологічні та соціальні потреби [31, 34].

Адаптивність фізкультурно-спортивних реабілітаційних програм забезпечує їхню ефективність у різних умовах та для різних груп населення. Цей принцип передбачає гнучкість програм, які можуть коригуватися залежно від прогресу пацієнта. Наприклад, у перші тижні відновлення після операції використовуються вправи низької інтенсивності, а через кілька місяців можуть бути додані більш складні й енергоємні види спорту (табл. 1.1).

**Таблиця 1.1 – Принципи фізкультурно-спортивної реабілітації**

Принцип	Сутність	Приклад застосування
Індивідуальність	Програма враховує особливості пацієнта	Різна інтенсивність вправ залежно від стану
Поступовість	Дозоване збільшення навантаження	Перехід від ЛФК до адаптивного спорту
Безперервність	Фізкультурно-спортивна реабілітація триває до стабільного результату	Продовження вправ після лікування
Системність	Чітка логіка та регулярність	Щоденні тренування за планом
Комплексність	Поєднання різних методів	Масаж + вправи + фізіотерапія
Адаптивність	Корекція залежно від прогресу	Зміна навантаження кожні 2 тижні

У роботах Назимок В.В., Гаврилова Н.М., Мартинов Ю.О., Добровольський В.Е., зазначено, що фізкультурно-спортивна реабілітація має величезне значення для індивіда, суспільства та медицини. Для окремої людини вона є способом повернення до активного життя, відновлення працездатності та покращення емоційного стану [28, 34]. Фізкультурно-спортивна реабілітація дозволяє уникнути багатьох ускладнень, які часто виникають при недостатній фізичній активності, таких як атрофія м'язів, застійні явища, порушення кровообігу. Завдяки спортивним заняттям людина не лише покращує своє фізичне здоров'я, але й знаходить нові джерела мотивації, підвищує самооцінку та формує позитивне сприйняття життя.

Для суспільства ФСР відіграє роль у підвищенні рівня соціальної інтеграції. Через адаптивні спортивні програми особи з обмеженими можливостями можуть брати активну участь у громадському житті, відчувати себе корисними та важливими. З точки зору економіки, ФСР сприяє зменшенню навантаження на системи охорони здоров'я та соціального

забезпечення, оскільки дозволяє людям швидше повернутися до роботи і мінімізує ризики виникнення вторинних ускладнень.

У медицині фізкультурно-спортивна реабілітація допомагає скоротити тривалість лікування та знизити ймовірність рецидивів захворювань. Вона є ефективним засобом профілактики хронічних недуг, таких як серцево-судинні хвороби, цукровий діабет та остеопороз. Фізкультурно-спортивна реабілітація через фізичну активність стимулює процеси відновлення в організмі, що сприяє загальному зміцненню здоров'я [31].

Особливу роль у фізкультурно-спортивній реабілітації відіграє спорт. Він може бути як адаптивним, так і відновлювальним. Адаптивний спорт розрахований на людей з обмеженими фізичними можливостями. Завдяки таким програмам, як Паралімпійські ігри, люди отримують змогу не лише вдосконалювати свої фізичні здібності, але й досягати успіхів на міжнародному рівні, змінюючи стереотипи суспільства про інвалідність. Реабілітаційний спорт передбачає спеціальні вправи, спрямовані на відновлення функцій організму після захворювань чи травм. Обидва напрями сприяють формуванню волі, наполегливості та віри у власні сили [23].

Перспективи розвитку ФСР включають використання новітніх технологій, таких як екзоскелети, віртуальна реальність, робототехніка, які відкривають нові горизонти для відновлення функцій організму. Цифрові платформи і мобільні додатки дозволяють створювати індивідуалізовані програми відновлення, які можна адаптувати в реальному часі. Глобалізація адаптивного спорту стимулює розвиток інфраструктури, що робить відновлення доступнішим. Акцент на профілактику через фізичну активність також сприяє зменшенню захворюваності та підвищенню тривалості активного життя [17].

Отже, фізкультурно-спортивна реабілітація є незамінним елементом сучасної медицини та соціальної політики, адже вона забезпечує фізичне, психологічне та соціальне благополуччя людини, зміцнюючи фундамент здорового і гармонійного суспільства.

## 1.2 Особливості фізичного і психологічного стану ветеранів війни

Війна – це не просто історичний процес чи подія, що відбувається на полі бою. Вона є важким випробуванням, яке змінює не лише хід історії, а й саму сутність людських життів, їхні долі та соціальні структури. Військові дії залишають глибокий і часто незагойний слід у душах і тілах тих, хто безпосередньо брав участь у бойових діях, а також у житті їхніх родин та близьких.

Війна завжди була важким випробуванням для кожної людини, що потрапила в її вир. Вона змінює не тільки хід історії, а й безпосередньо впливає на життя індивідів, відображаючи безліч різноманітних аспектів людської природи. Після повернення з бойових дій, ветерани війни стикаються з численними викликами, що стосуються їхнього фізичного та психологічного здоров'я. Власне, ці зміни настільки глибокі та серйозні, що потребують значної уваги з боку як державних структур, так і суспільства в цілому [23].

Фізичний стан ветеранів часто є наслідком не тільки безпосередніх поранень, отриманих під час бойових дій, але й довгострокових наслідків відсутності належного догляду або стресових умов на фронті (табл. 1.2).

**Таблиця 1.2** – Основні фізичні наслідки війни у ветеранів

Група фізичних травм	Приклади
Поранення та вибухові травми	Осколкові рани, кульові поранення, опіки
Травми опорно-рухового апарату	Переломи, ушкодження суглобів, хребта
Контузії	Черепно-мозкові травми, ушкодження слуху чи зору
Хронічні захворювання	Серцево-судинні, дихальні, шлунково-кишкового тракту

Бойові травми, контузії, хронічні захворювання, проблеми з опорно-руховим апаратом та серцево-судинні захворювання – це лише деякі з численних проблем, з якими стикаються ветерани. Постійні фізичні болі, втрата

працездатності та навіть інвалідність значно змінюють якість їхнього життя, стаючи на заваді нормальному існуванню в мирний час.

Усвідомлення важливості підтримки ветеранів війни та їхнього психологічного та фізичного відновлення повинно стати одним із пріоритетів національної політики. Тільки завдяки комплексному підходу, що включає медичну реабілітацію, психологічну допомогу та соціальну інтеграцію, можна допомогти ветеранам війни повернутися до повноцінного життя та відновити не лише фізичне здоров'я, але й психічне благополуччя [8].

В Україні це питання є особливо актуальним у контексті війни, що триває на сході країни, починаючи з 2014 року, і з новим етапом повномасштабного вторгнення Росії в 2022 році. Така ситуація ставить перед державою й суспільством велику кількість викликів, пов'язаних з підтримкою ветеранів війни, їхнього відновлення та адаптацією до мирного життя [23].

Ветерани війни часто стикаються з фізичними травмами, отриманими під час бойових дій. До них належать не лише поранення від куль чи осколків, а й ампутації кінцівок унаслідок вибухів, серйозні контузії, що впливають на слух, зір, рівновагу та координацію, а також хронічні болі, які залишаються після давніх ушкоджень. Тривале перебування у зоні боїв, постійний стрес і порушення звичного режиму життя сприяють також розвитку хронічних захворювань, серед яких серцево-судинні патології, порушення роботи органів дихання, травної та нервової системи [39]. Крім того, важкі фізичні навантаження під час бойових дій спричиняють проблеми з опорно-руховим апаратом, які іноді вимагають тривалої медичної реабілітації. Для багатьох ветеранів відновлення після фізичних травм стає ключовою частиною їхнього життєвого шляху. Однак на практиці доступ до необхідної медичної допомоги не завжди є безперешкодним. У багатьох випадках ветерани стикаються з недостатньою кількістю фізкультурно-спортивних реабілітаційних центрів, поганою доступністю протезування та низьким рівнем медичних послуг, що призводить до ускладнень в процесі їхнього відновлення [23].

Особливості ветеранів війни в Україні визначаються не лише безпосередньою участю в бойових діях, але й соціальними, економічними та політичними умовами, в яких вони перебувають після повернення. Станом на 2024 рік, більше ніж 1,5 мільйона українців мають статус ветерана війни, що створює великий тиск на систему охорони здоров'я, соціальну сферу та інститути реабілітації. Проблеми, з якими стикаються ветерани, мають багатогранний характер і включають обмежений доступ до якісних медичних послуг, недостатню кількість фізкультурно-спортивних реабілітаційних центрів, відсутність ефективних програм соціальної адаптації та обмежене фінансування відповідних ініціатив. Однак є й позитивні кроки: на рівні громадських організацій створюються різноманітні ініціативи, що підтримують ветеранів у їхньому відновленні. Незважаючи на це, на державному рівні існують серйозні прогалини, які потребують негайного вирішення. Питання відновлення ветеранів потребує не лише збільшення фінансування та ресурсів, але й вдосконалення існуючих програм (табл. 1.3).

**Таблиця 1.3** – Основні проблеми реабілітації ветеранів війни в Україні

Сфера	Сутність проблеми
Медична реабілітація	Нестача центрів, довгі черги, низький рівень протезування
Психологічна підтримка	Мало спеціалістів, короткі програми
Соціальна адаптація	Слабкі програми працевлаштування
Фінансування	Недостатнє бюджетне забезпечення

Розв'язання цих проблем вимагає комплексного підходу, що охоплює всі сфери – від фізичної реабілітації до соціальної адаптації. По-перше, необхідно створювати нові фізкультурно-спортивні реабілітаційні центри, що надаватимуть ветеранам комплексну допомогу, яка включатиме як медичні послуги, так і психологічну підтримку. По-друге, потрібно забезпечити достатнє фінансування для надання якісних медичних послуг, включаючи

протезування та відновлення після травм. По-третє, важливо розвивати довготривалі програми психологічної підтримки для ветеранів, які допоможуть їм не тільки пережити травму, але й адаптуватися до мирного життя. Крім того, слід підтримати освітні ініціативи, які дозволять ветеранам отримати нові професії, що допоможе їм знайти своє місце в мирному житті. І, звісно, необхідно зміцнювати соціальну підтримку, популяризуючи ідею інтеграції ветеранів у суспільство, підвищуючи рівень розуміння їхніх потреб серед широких верств населення [39].

Отже, ветерани війни – це не лише герої, які віддали своє життя і здоров'я заради миру та безпеки країни, але й люди, які потребують підтримки та допомоги. Їхній фізичний і психологічний стан не лише впливає на їхнє власне життя, але й має важливе значення для майбутнього розвитку суспільства в цілому. Україна, яка пройшла через надзвичайно важкі випробування війни, має всі можливості стати прикладом держави, яка з турботою ставиться до своїх ветеранів, створюючи для них умови для відновлення та інтеграції в мирне життя.

Розуміння потреб ветеранів, ефективне реагування на їхні запити та створення інфраструктури для їхнього відновлення і підтримки – це ті ключові завдання, які потребують швидкого вирішення, аби забезпечити гідне майбутнє для всіх тих, хто віддав свої сили і здоров'я заради країни.

### **1.3 Роль спорту в фізкультурно-спортивній реабілітації ветеранів: міжнародний досвід**

Фізкультурно-спортивна реабілітація ветеранів – це комплексний процес, який вимагає врахування фізичних, психологічних та соціальних аспектів. У цьому контексті спорт виступає як потужний інструмент, здатний не лише сприяти фізичному відновленню, а й допомагати ветеранам інтегруватися в суспільство, відновлювати психологічну стійкість і знаходити новий сенс життя. У різних країнах світу спортивні програми для ветеранів займають важливе місце в системі фізкультурно-спортивної реабілітації.

Спорт відіграє багатогранну роль у відновленні ветеранів війни. З одного боку, фізична активність сприяє поліпшенню здоров'я, зокрема розвитку м'язової сили, гнучкості та витривалості. Це особливо важливо для ветеранів із травмами кінцівок, ампутаціями чи іншими фізичними обмеженнями. З іншого боку, спорт допомагає долати психологічні труднощі, такі як депресія, посттравматичний стресовий розлад і тривожність. Спільні тренування та змагання також сприяють соціалізації, формуванню командного духу та відновленню почуття приналежності [4].

Таблиця нижче ілюструє приклади ключових спортивних програм для фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів у різних країнах. Вона містить інформацію про назви ініціатив, основні види спорту, які використовуються для фізичного й психологічного відновлення, а також унікальні особливості кожної програми. Такий порівняльний підхід дозволяє побачити різноманітність міжнародного досвіду та зрозуміти, як спорт адаптується до специфічних потреб ветеранів залежно від культурного та соціального контексту (табл. 1.4).

**Таблиця 1.4** – Спортивні програми для ветеранів у різних країнах

Країна	Програма/Ініціатива	Основні види спорту	Особливості
США	Warrior Games, Team RWB	Легка атлетика, плавання, баскетбол	Акцент на фізичній та психологічній реабілітації.
Велика Британія	Help for Heroes, Invictus Games	Регбі, веслування, стрільба	Інтеграція ветеранів через міжнародні ігри.
Канада	Soldier On	Плавання, гірські лижі, велоспорт	Підтримка ветеранів із хворобами та травмами.
Австралія	Soldier Recovery Centres	Плавання, регбі, веслування	Адаптація через водні види спорту.
Німеччина	Паралімпійські ініціативи	Плавання, футбол, велоспорт	Інклюзивні види спорту як частина реабілітації.

Фізкультурно – спортивна реабілітація ветеранів війни є важливою складовою підтримки військових, які повертаються до цивільного життя після служби, особливо тих, хто отримав травми чи зіткнувся з психологічними проблемами. У різних країнах світу впроваджуються унікальні програми,

спрямовані на фізичне та ментальне відновлення ветеранів, а також на їх соціалізацію та інтеграцію в суспільство.

У США відновлення ветеранів через спорт є однією з найбільш розвинених у світі. Програми, такі як Паралімпійський рух, Warrior Games та Invictus Games, створюють можливості для ветеранів із фізичними обмеженнями, травмами хребта та ампутаціями займатися спортом і брати участь у змаганнях на високому рівні. Зокрема, Warrior Games – це змагання, що об'єднують військових і ветеранів, даючи їм змогу змагатися у дисциплінах, адаптованих до їхніх фізичних можливостей, наприклад, баскетбол на візках чи плавання [10].

Invictus Games, започатковані принцом Гаррі, також мають на меті залучення ветеранів із різних країн, і американські спортсмени традиційно показують високі результати.

Ще однією популярною програмою є Team Red, White & Blue, яка організовує бігові заходи, велосипедні заїзди та групові тренування, сприяючи відновленню не лише фізичного, а й психологічного здоров'я. Ці заходи допомагають ветеранам долати ізоляцію, відчувати себе частиною спільноти та знову знаходити радість у житті [12].

У Великій Британії також діють потужні програми фізкультурно-спортивної реабілітації для ветеранів. Особливе місце займає благодійний проєкт Help for Heroes, який організовує спортивні ініціативи для військових із травмами та інвалідністю.

Завдяки таким заходам ветерани не лише досягають спортивних успіхів, а й знаходять нові спільноти, які підтримують їх на шляху відновлення. Окрім того, британський уряд активно підтримує участь своїх ветеранів у Invictus Games, які є майданчиком для міжнародного обміну досвідом і демонстрації сили духу. Такі програми дозволяють ветеранам повернути віру у власні сили, створюють для них нові цілі та мотивують до досягнення особистих і спортивних висот [12].

Канада також пропонує широкий спектр можливостей для ветеранів через спортивні програми. Однією з найпопулярніших є Soldier On, яка надає допомогу військовим із травмами, хворобами чи інвалідністю в адаптації до нового життя через спорт.

У рамках цієї програми ветерани можуть займатися різними видами фізичної активності, розвивати нові навички та поступово відновлювати впевненість у собі. Спорт використовується як засіб для покращення ментального здоров'я, боротьби з тривожністю та депресією, а також для налагодження соціальних зв'язків. Завдяки цьому ветерани стають більш інтегрованими в суспільство та відчують підтримку [17].

В Австралії одним із ключових напрямів у фізкультурно – спортивної реабілітації ветеранів є Soldier Recovery Centres, де спорт використовується як основний інструмент відновлення [12]. Особливу увагу тут приділяють водним видам спорту, таким як плавання та веслування, які ефективно допомагають у відновленні після фізичних травм і психологічних розладів.

Крім того, ветерани активно займаються адаптивним крикетом і регбі, що є одними з найпопулярніших видів спорту в Австралії. Ці заняття допомагають військовим знайти мотивацію, зміцнити тіло і дух, а також формувати стійкість до життєвих викликів. Спортивні заходи також сприяють створенню спільнот, де ветерани можуть підтримувати одне одного та ділитися досвідом [10, 17].

У Німеччині відновлення ветеранів через спорт інтегрована в загальну систему медичного та психологічного відновлення. Особливий акцент робиться на інклюзивних видах спорту, які дозволяють ветеранам із різними формами інвалідності брати участь у спортивних заходах нарівні з іншими. Популярними дисциплінами є паролімпійський футбол, плавання та їзда на велосипеді. Такі програми спрямовані на боротьбу з ізоляцією ветеранів, сприяють їх соціальній адаптації та забезпечують інтеграцію в активне життя. Спорт стає для них не лише способом фізичного відновлення, а й засобом подолання психологічних бар'єрів.

Таким чином, у різних країнах спорт використовується як потужний інструмент для фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів, допомагаючи їм відновити здоров'я, знайти нові сенси життя та побудувати міцні зв'язки з іншими людьми. Ці програми показують, наскільки важливою є підтримка військових після служби, і створюють умови, в яких ветерани можуть знову відчувати себе потрібними та сильними.

### **Висновок до розділу 1**

1. Аналіз науково-методичного контексту дає підстави стверджувати, що сучасне розуміння фізкультурно-спортивної реабілітації вийшло далеко за межі суто медичного підходу. Наразі вона розглядається як цілісний, багатовимірний процес, що базується на взаємодії медичних, педагогічних та психологічних засобів впливу. З'ясовано, що ключовою метою такого відновлення є не часткове відновлення втрачених функцій організму, а комплексна соціальна реінтеграція — повернення людини до повноцінного життя в соціумі. Ефективність цього процесу безпосередньо залежить від дотримання низки фундаментальних принципів, серед яких пріоритетними є: індивідуалізація, системність і безперервність впливу, а також адаптивність програм, що дозволяє гнучко змінювати стратегію відновлення залежно від динаміки прогресу.

2. У ході роботи було визначено специфіку травматизму серед українських ветеранів. Це складний симбіоз важких фізичних ушкоджень та глибокого психоемоційного виснаження. Домінуючими є наслідки мінно-вибухових поранень, що призводять до ампутацій, порушень функцій опорно-рухового апарату та сенсорних систем. Ситуацію суттєво ускладнює хронічний бойовий стрес, який супроводжує фізичні травми і сповільнює процес одужання. Аналіз реального стану справ в Україні показав, що вітчизняна система відновлення наразі працює на межі своїх можливостей. Спостерігається системний дисбаланс: попри високий запит, критично бракує як спеціалізованих просторів для занять адаптивним спортом, так і фахівців, які

мають відповідну кваліфікацію. Це сигналізує гостру необхідність у впровадженні нових, доступних форматів фізкультурно – спортивної реабілітації, які б забезпечували не тільки фізичне відновлення, а й реальну соціальну адаптацію ветеранів війни до цивільного життя.

3. Узагальнення практичного досвіду країн-партнерів засвідчило фундаментальну зміну в підходах до відновлення ветеранів війни: адаптивний спорт у цих державах еволюціонував зі сфери дозвілля у потужний інструмент державної соціальної політики. Детальний аналіз таких масштабних платформ, як «Invictus Games» та «Warrior Games», а також спеціалізованих ініціатив на кшталт «Walking Football», дає підстави стверджувати, що командна ігрова діяльність виступає каталізатором повернення ветерана до цивільного життя. Спортивна команда стає для ветерана своєрідною проекцією бойового підрозділу — середовищем зі зрозумілими правилами, духом побратимства та спільною метою. Такий формат дозволяє ефективно руйнувати бар'єри соціальної ізоляції та нівелювати прояви внутрішньої напруги. Для України цей досвід слугує орієнтиром для впровадження футбольних програм як доступного та перевіреного часом відновлювального засобу.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

#### 2.1 Методи дослідження

Для вирішення визначених у магістерській роботі мети і завдань використано наступні методи дослідження:

- 2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури та документальних джерел.
- 2.1.2 Історичний метод.
- 2.1.3 Метод системного аналізу.
- 2.1.4 Порівняння та аналогія.
- 2.1.5 Соціологічні методи дослідження: опитування (анкетування).
- 2.1.6 Метод експертних оцінок.
- 2.1.7 Методи математичної статистики.

#### **1.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та документальних джерел**

Роботу над дослідженням ми розпочали з ґрунтовного опрацювання джерельної бази. Аби чітко окреслити проблематику фізкультурно-спортивної реабілітації, коректно сформулювати мету і зрозуміти, в чому саме полягатиме новизна нашого підходу, було проаналізовано значний масив інформації. У фокусі уваги опинилися праці вітчизняних та зарубіжних науковців: від ґрунтовних монографій та дисертаційних досліджень до фахових статей і чинних нормативно-правових актів. Пошук необхідних матеріалів здійснювався через перевірені наукометричні платформи (зокрема Google Scholar, PubMed, ResearchGate) та електронні репозитарії провідних українських університетів. Щоб охопити тему максимально широко і не пропустити важливих нюансів, ми використовували різнопланові комбінації пошукових запитів українською та англійською мовами. Шукали як за загальними термінами (наприклад, «adaptive sports», «фізкультурна реабілітація»), так і за вузькоспеціалізованими («amputee football», «PTSD recovery», «соціалізація ветеранів»). Такий підхід дав змогу

розглянути проблему комплексно, поєднуючи медико-біологічні аспекти з психолого-педагогічними. Увесь масив опрацьованої літератури ми структурували за трьома пріоритетними напрямками, які лягли в основу нашого дослідження:

- нормативно-правове поле: детальний аналіз українського законодавства дозволив виявити існуючі прогалини в організаційному забезпеченні реабілітації ветеранів та розвитку адаптивного спорту, що і підштовхнуло до пошуку нових рішень;

- світовий досвід: ми ретельно вивчили, як працюють спортивні програми для ветеранів у країнах НАТО (США, Велика Британія, Канада). Особливий інтерес викликали такі масштабні ініціативи, як «Invictus Games» та програми типу «Walking Football». Нам було важливо зрозуміти, які саме механізми їхньої роботи можна ефективно адаптувати до українських реалій;

- методичний аспект: було досліджено існуючі підходи до організації тренувань з футболу для осіб з ампутаціями та наслідками бойових травм, щоб визначити, чого саме бракує в наявних методиках.

Саме теоретичний аналіз і узагальнення зібраних даних дозволили нам сформулювати авторське бачення проблеми: футбол у нашій роботі розглядається не просто як вид рухової активності, а як потужний, комплексний інструмент ресоціалізації. Загалом у процесі роботи було опрацьовано понад 100 джерел, найбільш значущі з яких увійшли до списку використаної літератури. Ця теоретична база і стала фундаментом для подальшої розробки нашої авторської програми та технології.

### **1.1.2. Історичний метод**

Звернення до історичного методу дозволило нам не просто зафіксувати факти, а зрозуміти саму логіку розвитку реабілітаційних практик. Ми використали цей інструмент, щоб здійснити ретроспективний погляд на те, як змінювалося ставлення до відновлення ветеранів у світі. Аналіз показав цікаву динаміку: якщо у ХХ столітті, особливо після світових воєн, домінувала суто медична модель (де головним було «полагодити» тіло), то з часом акценти

змістилися. Сьогодні ми бачимо перехід до комплексних програм, де спорт виступає вже не як додаток до лікування, а як ключовий механізм повернення людини в соціум. У роботі ми детально розглянули еволюцію ветеранського спорту. Відстежили шлях від витоків Паралімпійського руху, який, до речі, зароджувався саме як засіб реабілітації військових після Другої світової, до сучасних глобальних платформ на кшталт «Invictus Games» та «Warrior Games». Це дало змогу побачити, як у країнах НАТО спорт трансформувалася зі звичайного дозвілля у дієвий інструмент державної політики. Окремий фокус було зроблено на українському досвіді. Ми проаналізували, як формувалася вітчизняна система реабілітації починаючи з переломного 2014 року. Такий історичний зріз дозволив об'єктивно побачити існуючі прогалини та аргументувати, чому саме зараз впровадження спеціалізованих футбольних програм є не просто доречним, а необхідним кроком.

### **1.1.3. Метод системного аналізу**

Метод системного аналізу слугував методологічною основою для розгляду фізкультурно-спортивної реабілітації не як набору розрізнених заходів, а як цілісної, багатокomпонентної системи. Його застосування дозволило виявити та обґрунтувати внутрішні взаємозв'язки між ключовими елементами процесу відновлення: фізичними навантаженнями, психологічною корекцією та соціальною адаптацією. Завдяки цьому підходу було змодельовано структуру авторської програми, яка представлена як єдиний цикл послідовних етапів (від початкового ознайомлення до повноцінної соціалізації через гру). Системний аналіз дав змогу визначити ієрархію завдань на кожному етапі підготовки та узгодити діяльність усіх суб'єктів відновлювального процесу — ветеранів, тренерів, психологів та організаторів, забезпечивши ефект взаємопосилення від їхньої взаємодії. Такий підхід став ключем до розробки організаційних засад створення спеціалізованих клубів, де футбол виступає системоутворюючим фактором повернення ветеранів до мирного життя.

#### **1.1.4. Порівняння та аналогія**

Цей метод став для нас своєрідним інструментом «калібрування» підходів до реабілітації. Ми використали його, щоб співставити два різні світи: традиційну, переважно медичну модель відновлення (санаторії, ЛФК) та сучасні, динамічні практики, де ключову роль відіграє ігровий спорт. Зіставляючи програми США та Великої Британії з українськими реаліями, ми намагалися знайти «золоту середину». Метою було не сліпе копіювання закордонних шаблонів, а їх розумна адаптація за принципом аналогії. Ми шукали те, що справує саме у нас. Найкращим прикладом тут слугує британський «Walking Football» (ходьбовий футбол). Провівши аналогію з цим форматом, ми змогли обґрунтувати необхідність модифікації правил гри для українських ветеранів. Це дозволило зберегти емоційний драйв футболу, але зробити його безпечним для людей, які мають поранення чи травми опорно-рухового апарату.

#### **1.1.5. Соціологічні методи дослідження: опитування (анкетування)**

Соціологічний інструментарій став для нас ключовим каналом отримання зворотного зв'язку від професійного середовища. Ми розуміли, що будь-яка авторська розробка, якою б досконалою вона не здавалася на папері, потребує зовнішньої верифікації. Саме тому було обрано метод анкетування, який дозволив перевести суб'єктивні думки фахівців у площину конкретних цифр та рейтингів. Нами було сконструйовано спеціалізовану анкету, структура якої дозволяла оцінити програму комплексно: не лише її зміст, а й зручність використання у реальних умовах тренувального процесу. Ми свідомо відмовилися від відкритих питань на користь чіткої 5-бальної шкали, оскільки це дає можливість математично виміряти рівень консенсусу серед експертів. Опитування проводилося серед цільової вибірки практиків та науковців, що дозволило отримати фаховий, а не поверховий погляд на запропоновану методику реабілітації.

### **1.1.6. Метод експертних оцінок**

Метод експертних оцінок використовувався як важливий інструмент для отримання об'єктивної інформації про якість та практичну цінність розробленої Програми, оскільки вивчення таких складних педагогічних явищ часто неможливо повністю описати лише кількісними показниками. Сутність методу полягала в узагальненні думок висококваліфікованих фахівців (експертів), що дозволило перевести їхні професійні судження у вимірювані величини. У нашому дослідженні цей метод застосовувався для вирішення двох ключових завдань: по-перше, для верифікації змісту авторської програми фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів, а по-друге — для підтвердження її відповідності реальним потребам реабілітаційної практики. До групи експертів було залучено 12 фахівців, серед яких викладачі профільних кафедр закладів вищої освіти, тренери з адаптивного спорту та фахівці з фізичної реабілітації, які мають досвід роботи не менше 5 років. Процедура оцінювання здійснювалася дистанційно за допомогою спеціально розробленої анкети (див. Додаток А), яка включала 15 критеріїв оцінки (актуальність, новизна, доступність, практична значущість тощо). Експерти висловлювали свою думку за 5-бальною шкалою, що дозволило на завершальному етапі розрахувати середні бали та визначити інтегральний показник якості програми. Такий підхід забезпечив високий рівень достовірності отриманих висновків та підтвердив готовність розробки до впровадження.

### **1.1.7. Методи математичної статистики**

Математико-статистичний інструментарій було залучено на фінальному етапі дослідження для обробки та інтерпретації емпіричних даних, отриманих у ході експертного оцінювання. Використання методів математичної статистики дозволило нам перевести суб'єктивні судження фахівців у площину об'єктивних кількісних показників, що є необхідною умовою для наукового обґрунтування якості розробленої програми. Основним інструментом для нас стала описова статистика. Щоб отримати цілісну картину, ми розраховували

середнє арифметичне значення ( $\mu$ ). Цей показник дозволив нам звести різноманітні оцінки до єдиного знаменника і вивести підсумковий бал для кожного параметра програми. Завдяки цьому ми змогли чітко побачити рівень якості нашої розробки за такими критеріями, як актуальність, практична цінність чи зручність у використанні. Окрім того, ми застосували метод ранжування. Він допоміг нам вибудувати чіткий рейтинг показників — від тих, що отримали найвищу підтримку, до тих, які оцінили стриманіше. Такий підхід дав змогу виділити найсильніші сторони авторської методики і зрозуміти, що саме фахівці вважають її головною перевагою. Усі розрахунки проводилися за допомогою програмного пакету Microsoft Excel.

## **2.1 Організація дослідження**

Для досягнення мети роботи та вирішення поставлених завдань дослідження проводилося у три взаємопов'язані етапи протягом вересня 2024 – грудня 2025 рр.

Перший етап (вересень 2024 – грудень 2024 рр.). Цей період було присвячено інформаційно-пошуковій та теоретичній роботі. Здійснювався ґрунтовний аналіз науково-методичної літератури, документальних джерел та нормативно-правових актів, що регулюють сферу реабілітації ветеранів війни в Україні. Основну увагу було зосереджено на вивченні передового міжнародного досвіду (зокрема країн НАТО: США, Великої Британії) щодо використання засобів спорту, а саме футболу, у програмах відновлення військовослужбовців. Це дозволило сформулювати робочу гіпотезу, визначити об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, а також обрати адекватні методи для їх вирішення. Результатом цього етапу стало обґрунтування теоретико-методологічних засад дослідження та написання першого розділу магістерської роботи.

Другий етап (січень 2025 – червень 2025 рр.). Етап був спрямований на розробку організаційно-методичного забезпечення дослідження. На основі систематизації теоретичних даних нами було розроблено структуру авторської

програми фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни засобами футболу. Було визначено її етапність (початковий, підготовчий, основний, соціалізаційний та завершальний етапи), наповнення засобами футболу та алгоритм впровадження. Ключовим компонентом цього етапу стало проведення експертного оцінювання розробленої програми. Було сформовано групу експертів, розроблено діагностичний інструментарій (анкету) та проведено процедуру опитування фахівців для визначення якості, актуальності та практичної значущості запропонованої методики. На цьому етапі було підготовлено другий та третій розділи роботи.

Третій етап (вересень 2025 – грудень 2025 рр.). Фінальний етап був присвячений аналітичній обробці отриманих емпіричних даних. За допомогою методів математичної статистики було проаналізовано результати експертного оцінювання, визначено узгодженість думок фахівців та підтверджено ефективність розробленої програми. Здійснювалося узагальнення результатів дослідження, формулювання загальних висновків та розробка практичних рекомендацій для тренерів і керівників спортивних клубів щодо організації реабілітаційного процесу.

## РОЗДІЛ 3

### ВИКОРИСТАННЯ ФУТБОЛУ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

#### **3.1 Футбол як засіб соціалізації та психологічної підтримки ветеранів війни**

Футбол, як командний вид спорту, має значний потенціал у фізкультурно – спортивній реабілітації ветеранів війни. Його використання сприяє фізичному відновленню, соціалізації та психологічній підтримці. В умовах внутрішньої напруги або фізичних травм, отриманих під час бойових дій, ветерани часто стикаються з ізоляцією, труднощами адаптації до мирного життя та емоційним вигоранням. Футбол надає можливість подолати ці виклики завдяки колективному підходу, фізичній активності та формуванню позитивних емоцій.

Соціалізація є одним із ключових аспектів фізкультурно – спортивної реабілітації ветеранів війни. Участь у футбольних тренуваннях і матчах створює можливості для взаємодії з іншими людьми, сприяє розвитку комунікативних навичок і зміцненню почуття спільності. Ветерани війни, які беруть участь у футбольних програмах, знаходять підтримку серед своїх товаришів по команді, які мають схожий досвід. Це допомагає їм подолати відчуття самотності та відчуженості, яке часто виникає після завершення служби.

Командний дух і спільні зусилля під час гри формують почуття приналежності до групи, що особливо важливо для ветеранів війни, які звикли працювати в злагодженому колективі під час військової служби. Відновлення цього відчуття може допомогти зменшити рівень стресу і сприяти більш гармонійному переходу до мирного життя.

Фізична активність, яку забезпечує футбол, позитивно впливає на психоемоційний стан ветеранів війни. Регулярні тренування сприяють виробленню ендорфінів – гормонів радості, які допомагають боротися з

депресією та тривожністю [41]. Крім того, участь у грі сприяє розвитку концентрації, самодисципліни та покращенню самооцінки.

Футбол також може слугувати засобом психологічного розвантаження. Під час гри ветерани війни мають можливість відволіктися від негативних спогадів і емоцій, що сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги. У багатьох випадках спортивна діяльність стає комплексної програми відновлення, яка використовується для подолання наслідків бойового стресу. Під час ігор ветерани війни вчаться справлятися з емоційним навантаженням, працювати в команді та розвивати навички вирішення конфліктів.

У світі існує багато програм, які використовують футбол для відновлення ветеранів війни. Одним із яскравих прикладів є ініціатива «Walking Football» у Великій Британії, що орієнтована на ветеранів старшого віку. Ця програма передбачає адаптовану форму футболу з обмеженнями на швидкість гри, що дозволяє брати участь людям із різними фізичними можливостями [47].

Ще один успішний приклад – проєкт «Street Soccer USA», який залучає ветеранів у США до регулярних тренувань і змагань. Програма спрямована на підвищення впевненості у собі, покращення фізичної форми та створення мережі підтримки серед учасників. Учасники програми часто зазначають, що футбол допоміг їм знайти новий сенс життя та покращити відносини із сім'єю та друзями [47].

Загалом, футбол є ефективним інструментом соціалізації та психологічної підтримки ветеранів війни. Його впровадження в фізкультурно – спортивні реабілітаційні програми дозволяє досягати значних результатів у покращенні якості життя ветеранів, сприяючи їхній інтеграції в суспільство та відновленню фізичного і психічного здоров'я.

### **3.2 Приклади успішних практик в Україні та за кордоном**

Футбол, як один із найпопулярніших видів спорту у світі, відіграє важливу роль не лише у підтримці фізичної форми, але й у соціальній адаптації різних груп населення. В Україні, яка переживає наслідки війни, футбол стає

важливим елементом відновлення ветеранів бойових дій. Завдяки ініціативам громадських організацій, спортивних асоціацій та волонтерів, цей вид спорту активно використовується для відновлення фізичного і психологічного стану учасників бойових дій.

Військові конфлікти залишають значний вплив на здоров'я та психіку ветеранів. Багато з них стикаються з фізичними травмами, ампутаціями кінцівок, посттравматичним стресовим розладом та іншими наслідками війни. У такій ситуації спорт стає ефективним інструментом відновлення.

Футбол, зокрема, допомагає ветеранам бойових дій[40]:

1) Поліпшити фізичну форму. Рухливі тренування зміцнюють серцево-судинну систему, сприяють покращенню координації та загальної витривалості.

2) Відновити психологічний баланс. Гра у футбол знижує рівень стресу, допомагає ветеранам війни відволіктися від негативних спогадів та підвищує самооцінку.

3) Розвивати соціальні зв'язки. Командна гра сприяє побудові дружніх відносин, які можуть стати основою підтримки та взаємодопомоги.

Одним із найбільш яскравих прикладів використання футболу для фізкультурно – спортивної реабілітації ветеранів війни в Україні є проєкт «Ліга дужих», започаткований Українською асоціацією футболу. Ця ініціатива спрямована на залучення людей з ампутованими кінцівками або порушеннями функцій кінцівок до активного спортивного життя.

Мета проєкту – створити можливості для ветеранів бойових дій брати участь у змаганнях, знаходити нові цілі в житті, розвивати навички командної гри та стати частиною футбольної спільноти. Крім того, «Ліга дужих» сприяє популяризації ампутантського футболу як окремого виду спорту, відкриваючи нові перспективи для розвитку цього напрямку.

Одним із прикладів успішного впровадження практик відновлення через футбол є команда МСК «Дніпро» (Черкаси). Команда складається з ветеранів війни та людей з ампутаціями кінцівок. Вони беруть участь у національних

змаганнях, таких як Кубок України з АМП футболу, демонструючи не лише спортивні досягнення, але й силу духу [30].

Ще один приклад – ФК «Покрова АМП» зі Львова, який активно працює з ветеранами бойових дій, забезпечуючи їм можливість брати участь у тренуваннях та змаганнях. Завдяки злагодженій роботі тренерів і підтримці громади клуб став одним із лідерів у розвитку ампутантського футболу в Україні [30].

Команди «Шахтар Сталеві» (Донецьк) та АМП ФК Київ також є важливими учасниками цього процесу. Їх діяльність спрямована не лише на спортивний розвиток, але й на створення платформи для соціального відновлення ветеранів війни.

Окрім участі у змаганнях, важливою складовою фізкультурно – спортивної реабілітації є регулярні тренування. Вони дозволяють ветеранам бойових дій відновлювати фізичну форму, покращувати навички гри та відчувати радість від командної роботи. Професійні тренери забезпечують персоналізований підхід, враховуючи фізичні можливості кожного гравця.

Для аналізу практичних аспектів використання футболу у відновленні ветеранів війни доцільно розглянути успішні міжнародні приклади. Багато країн застосовують адаптовані футбольні програми, спрямовані на покращення фізичного та психічного стану ветеранів бойових дій, їх соціальну інтеграцію та зниження рівня тривоги.

У таблиці 3.2 наведено приклади таких програм, їх особливості та досягнуті результати, що можуть стати корисними для впровадження подібних ініціатив в інших країнах, зокрема в Україні (табл. 3.1).

**Таблиця 3.1** – Успішні практики використання футболу у фізкультурно – спортивної реабілітації ветеранів бойових дій за кордоном

Країна	Програма	Особливості	Результати
Великобританія	«Walking Football»	Футбол для ветеранів бойових дій із обмеженими фізичними можливостями; ходьба замість бігу.	Покращення фізичного стану, зменшення соціальної ізоляції, зниження тривожності та депресії.
США	«Soldier Strong Soccer»	Командні тренування, психологічна підтримка, освітні семінари.	Підвищення соціальної інтеграції, розвиток комунікаційних навичок.
Німеччина	«Integration Through Football»	Відновлення ветеранів бойових дій і біженців через футбол, індивідуальні консультації.	Зниження рівня стресу, розвиток навичок взаємодії, підтримка психоемоційного стану.
Австралія	«Football Therapy for Veterans»	Поєднання футболу з арт-терапією, творчі майстерні.	Зменшення стресу, підвищення самооцінки, розвиток комунікативних навичок.
Іспанія	«Adapted Football»	Футбол для ветеранів війни із фізичними обмеженнями, підтримка лікарів-реабітологів.	Соціальна інтеграція, подолання стигматизації, успіх на спортивних змаганнях.

У Великобританії футбол традиційно вважається частиною культури. Програма «Walking Football» (ходьбовий футбол) була створена для залучення людей старшого віку, зокрема ветеранів бойових дій, які мають обмеження у фізичній активності через травми або хвороби. У цій формі футболу заборонено бігати, а учасники пересуваються виключно ходьбою. Це знижує навантаження на суглоби та серцево-судинну систему, роблячи гру доступною для ветеранів війни із різними рівнями фізичної підготовки.

Програма не лише сприяє покращенню фізичного стану учасників, а й допомагає у подоланні соціальної ізоляції. Ветерани бойових дій створюють команди, беруть участь у змаганнях, де можуть спілкуватися з іншими, обговорювати спільні інтереси та знаходити нових друзів. Дослідження показали, що регулярна участь у «Walking Football» покращує настрій, зменшує рівень тривоги та депресії, а також допомагає у підтримці здоров'я серця.

У Сполучених Штатах проект «Soldier Strong Soccer» був ініційований для підтримки ветеранів війни, які повернулися з бойових дій у зонах конфліктів. Ця програма зосереджена на відновлення через футбол із фокусом на психологічну підтримку.

Основний акцент робиться на командній грі, яка сприяє розвитку навичок співпраці, довіри та взаємопідтримки. Учасники проходять індивідуальні тренування та беруть участь у матчах, які організуються як на місцевому, так і на національному рівні. У програмі працюють фахівці з психології, які допомагають ветеранам обговорювати емоційні переживання, пов'язані з війною.

Додатковою складовою є освітні семінари, які проводяться перед матчами. Ветеранів навчають технік стрес-менеджменту, стратегій розв'язання конфліктів та інших методів самопідтримки. За відгуками учасників, участь у «Soldier Strong Soccer» допомагає їм почуватися частиною спільноти та відчувати підтримку з боку інших ветеранів бойових дій.

Програма «Integration Through Football» у Німеччині спрямована на допомогу ветеранам війни і біженцям, які зазнали травматичних подій. Хоча головною метою проекту є соціальна інтеграція, для ветеранів бойових дій створюються окремі команди, які беруть участь у регіональних турнірах.

Ця ініціатива акцентує увагу на відновленні психоемоційного стану через спорт. Заняття проходять під керівництвом тренерів, які мають досвід роботи з травмованими людьми. Учасники отримують індивідуальні консультації, спрямовані на подолання посттравматичного стресового розладу та розвиток навичок взаємодії з оточенням.

Програма також активно співпрацює з громадськими організаціями та медичними закладами, що дозволяє забезпечити комплексний підхід до фізкультурно – спортивної реабілітації. Завдяки футболу колишні учасники бойових дій отримують можливість повернутися до нормального життя, подолати внутрішні бар'єри та знайти нові перспективи.

В Австралії футбольна терапія стає все популярнішою серед ветеранів бойових дій. Один із найбільш відомих проєктів «Football Therapy for Veterans» поєднує фізичні вправи з психологічною підтримкою. Програма включає тренування з футболу, групові обговорення та терапевтичні сесії.

Особливістю цієї ініціативи є використання методів арт-терапії разом із футболом. Після тренувань ветерани війни можуть брати участь у творчих майстернях, де вони створюють картини, пишуть вірші або розповіді про свої емоції. Такий підхід допомагає краще виражати переживання та працювати з травмами.

Організатори відзначають, що комбінування спорту та мистецтва створює сприятливі умови для зниження рівня стресу, підвищення самооцінки та покращення комунікативних навичок. Крім того, ветерани війни отримують можливість відчувати себе частиною великої спортивної спільноти.

В Іспанії особливу увагу приділяють ветеранам бойових дій із фізичними обмеженнями. У рамках програми «Adapted Football» створено спеціальні команди, де грають учасники з ампутаціями, протезами або іншими травмами.

Змагання організовуються на національному рівні, і ветерани війни мають змогу представляти свої регіони на спеціалізованих турнірах. У програмі беруть участь також лікарі-реабілітологи, які контролюють фізичний стан гравців і розробляють для них індивідуальні плани тренувань.

Крім фізичних переваг, такі ініціативи сприяють боротьбі зі стигматизацією ветеранів війни із обмеженими можливостями. Їхній успіх на футбольному полі стає прикладом для наслідування і надихає інших брати участь у подібних програмах.

У Канаді було засновано «Heroes Soccer League» – лігу для ветеранів, яка об'єднує тих, хто служив у різних підрозділах збройних сил. Основною метою є створення підтримуючої атмосфери, де колишні учасники бойових дій можуть подолати труднощі адаптації до цивільного життя.

Особливістю цієї програми є залучення сімей ветеранів бойових дій. Під час матчів організовуються активності для дітей, що сприяє зміцненню

сімейних зв'язків. Крім того, учасники отримують доступ до ресурсів із працевлаштування, психологічної підтримки та навчання нових навичок.

Результати досліджень показують, що ветерани війни, які беруть участь у «Heroes Soccer League», відзначають покращення фізичного стану, зниження внутрішньої напруги і підвищення задоволеності життям.

Футбол, як універсальний і доступний вид спорту, відіграє важливу роль у адаптації ветеранів війни, особливо в умовах постконфліктного суспільства. Завдяки фізичній активності, соціальній взаємодії та психологічній підтримці, цей вид спорту допомагає покращити фізичний стан, зменшити рівень стресу, сприяти соціальній інтеграції та зміцнити емоційне здоров'я ветеранів війни. Досвід України та інших країн свідчить, що реалізація адаптованих футбольних програм здатна стати ефективним інструментом відновлення та підтримки людей, які постраждали внаслідок військових конфліктів.

### **3.3 Інтеграція футболу в програми фізкультурно-спортивної реабілітації**

У сучасних умовах фізкультурно-спортивна реабілітація займає важливе місце у процесі відновлення здоров'я людей, зокрема ветеранів війни, осіб з обмеженими можливостями, а також людей, що перенесли важкі травми або захворювання. Спортивна діяльність, зокрема футбол, відіграє важливу роль у відновленні, оскільки вона сприяє відновленню фізичної сили, покращенню психологічного стану, соціалізації та адаптації до повсякденного життя. Інтеграція футболу в програми фізкультурно-спортивної реабілітації є не лише доцільною, а й необхідною для досягнення комплексних результатів у процесі відновлення здоров'я та реінтеграції осіб після травм або тривалих перерв у спортивній діяльності.

Футбол є універсальним видом спорту, який має великий потенціал для покращення фізичного стану людини, а також для розвитку соціальних та психологічних навичок. Його інтеграція в фізкультурно – спортивні реабілітаційні програми дає можливість не лише відновити фізичну форму, але

й підвищити рівень мотивації учасників, сприяти формуванню командного духу, покращити психоемоційний стан та підвищити впевненість у власних силах. Такі програми мають на меті не лише покращення фізичного стану учасників, а й сприяння їхній соціалізації, взаємодії з іншими людьми та подоланню психологічних бар'єрів [31].

Одним із основних аспектів інтеграції футболу в програми фізкультурно-спортивної реабілітації є адаптація тренувальних методик, що враховують фізичні та психологічні особливості кожного учасника. Оскільки ветерани війни або люди з обмеженими можливостями можуть мати різні ступені фізичної підготовленості, важливо розробляти індивідуальні програми, які б відповідали їхнім потребам та можливостям. Для цього необхідно проводити попередню оцінку фізичного стану кожного учасника програми, зокрема визначати рівень його витривалості, сили, гнучкості та координації рухів. Залежно від результатів цієї оцінки розробляються індивідуальні тренувальні плани, що дозволяють поступово збільшувати фізичні навантаження та уникати травм.

Адаптовані тренування можуть включати в себе не лише традиційні футбольні вправи, але й елементи відновлювальних фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили, витривалості, координації рухів та гнучкості. Доцільно включати вправи на баланс, вправи з м'ячем для покращення координації, легкі бігові навантаження, а також вправи на зміцнення м'язів спини та кінцівок. Такі заняття сприяють розвитку фізичних якостей, що необхідні для гри у футбол, а також покращують загальний фізичний стан учасників фізкультурно – спортивної реабілітації [32].

Ще одним важливим аспектом є психологічний компонент футбольних тренувань. Футбол є командним видом спорту, що передбачає активну взаємодію між учасниками, що може мати великий вплив на психоемоційний стан ветеранів бойових дій та інших учасників відновлення. Завдяки командним тренуванням колишні учасники бойових дій мають можливість відновлювати соціальні зв'язки, відчувати підтримку з боку товаришів, формувати

взаємодопомогу та командний дух. Це допомагає знижувати рівень стресу, покращує настрій і знижує депресивні стани, які часто супроводжують осіб, що пережили травми чи бойові дії.

У процесі відновлення також важливо враховувати наявність посттравматичних стресових розладів у ветеранів війни. Спільні футбольні тренування та змагання можуть допомогти поступово долати психологічні бар'єри, пов'язані з їхнім минулим досвідом. Взаємодія з іншими учасниками програми, спільні тренування та досягнення командних результатів сприяють підвищенню рівня самоповаги, впевненості в собі, а також дозволяють ветеранам війни переживати позитивні емоції, що є важливими для їхньої психологічної реабілітації. Психологічна підтримка на тренуваннях також включає роботу з фахівцями, які можуть допомогти учасникам адаптуватися до нових умов життя, відновити психологічний баланс і подолати наслідки травм.

Інтеграція футболу в програми фізкультурно – спортивної реабілітації також має важливий соціальний аспект. Ветерани бойових дій, які беруть участь у таких програмах, мають можливість не лише покращити свій фізичний і психологічний стан, а й відновити зв'язки з суспільством. Футбол є чудовим способом для ветеранів війни повернутися до активного способу життя, взаємодіяти з іншими людьми та відчувати свою значущість у соціумі. Командна робота на тренуваннях і змаганнях дозволяє відновити своє місце в суспільстві, покращити соціальні навички та знайти нові можливості для взаємодії з іншими людьми. Це сприяє їхній реінтеграції в суспільство після повернення з війни або після перенесених травм, що є важливим кроком у процесі відновлення [33].

Інтеграція футболу в програми фізкультурно-спортивної реабілітації також сприяє розвитку важливих життєвих навичок, таких як дисципліна, лідерство, відповідальність і здатність до співпраці. Ветерани війни, які займаються футболом, отримують можливість розвивати ці навички у командному середовищі, що є важливим аспектом для їхнього соціального та професійного відновлення. Це дозволяє їм краще адаптуватися до змін у

соціумі та повернутися до активної трудової діяльності або інших форм соціальної участі.

Успішна інтеграція футболу може стати важливим етапом у відновленні ветеранів війни та інших осіб, що потребують фізкультурно-спортивного відновлення. Для досягнення максимальних результатів важливо розробляти такі програми з урахуванням індивідуальних потреб кожного учасника, враховувати його фізичні та психологічні можливості, а також активно залучати фахівців з різних галузей, таких як фізіотерапевти, психологи та тренери. За умови комплексного підходу можна досягти реального покращення стану здоров'я та соціальної адаптації учасників.

Отже, інтеграція футболу в програми фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни є надзвичайно перспективною та ефективною стратегією, що дозволяє досягти значних результатів у відновленні фізичного та психологічного стану колишніх учасників бойових дій та інших осіб, що пережили травми або важкі захворювання. Це є важливим кроком до створення інтегрованих, багатофункціональних реабілітаційних програм, що забезпечують комплексний підхід до відновлення здоров'я та реінтеграції осіб у суспільство.

### **Висновок до Розділу 3**

1. Заглиблення у практичні аспекти застосування футболу у відновлювальному процесі дозволило по-новому поглянути на його роль. Ми з'ясували, що для ветеранів війни це набагато більше, ніж просто фізичне відновлення. Футбол стає тим соціальним «клеєм», який допомагає склеїти розірвані зв'язки зі світом. Командна гра ефективно протидіє відчуттю самотності та ізоляції, яке часто переслідує колишніх військових. Опинившись на полі, серед побратимів, ветеран знову відчуває себе частиною цілого, відновлює втрачене почуття причетності. До того ж, емоційний накал гри працює як природний психотерапевт: він допомагає переключити увагу, зняти внутрішню напругу та запобігти емоційному вигоранню, діючи комплексно.

2. Вивчення того, як це працює на практиці в інших країнах та в нас, дало дуже обнадійливі результати. Досвід таких країн, як США, Велика Британія чи Австралія, показує, наскільки гнучким може бути підхід: від спокійного «ходового футболу» (Walking Football) для тих, хто має серйозні обмеження, до програм, де спорт поєднують із психологічними тренінгами. Приємно відзначити, що Україна не пасе задніх. Проєкти на кшталт «Ліги дужих» чи діяльність клубів МСК «Дніпро» та «Покрова АМП» доводять, що навіть після важких ампутацій ветерани можуть повертатися до активного життя. Аналіз цих успішних кейсів допоміг нам виокремити ті механізми, які найкраще спрацюють саме в українських реаліях для вдосконалення системи реабілітації.

3. На основі проведеного аналізу обґрунтовано, як саме потрібно інтегрувати футбол у фізкультурно-спортивні реабілітаційні програми для учасників бойових дій, щоб це було безпечно та ефективно. Успіх залежить від гнучкості: правила гри, розміри поля, інтенсивність тренувань — усе це має підлаштовуватися під конкретну людину, її поранення та можливості. Ми довели, що просто «ганяти м'яча» недостатньо. Інтеграція має бути системною, де тренер, психолог і реабілітолог працюють разом. Тільки такий комплексний підхід гарантує, що ветеран війни не просто покращить фізичну форму, а й гармонійно повернеться до повноцінного життя в суспільстві.

## РОЗДІЛ 4

### РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО– СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

#### **4.1. Співпраця з громадськими організаціями та спортивними федераціями**

Важливою складовою ефективного процесу відновлення ветеранів війни є інтеграція різноманітних ресурсів і партнерів, зокрема громадських організацій та спортивних федерацій. Ці організації можуть значно підвищити ефективність реабілітації, надаючи доступ до необхідних ресурсів, створюючи можливості для соціалізації та розвитку фізичної активності пацієнтів, а також беручи участь у формуванні інклюзивної спортивної та соціальної середовища. Співпраця між реабілітаційними установами та громадськими організаціями дозволяє вирішувати низку важливих питань, таких як підтримка осіб з інвалідністю, підвищення обізнаності про реабілітаційні програми, забезпечення фінансування та створення умов для реалізації різноманітних заходів. Крім того, громадські організації можуть виступати посередниками між пацієнтами та іншими ключовими гравцями в системі охорони здоров'я, а також допомагати у наданні послуг, що стосуються соціального захисту.

Партнерство з спортивними федераціями відкриває нові можливості для застосування спортивних практик у реабілітаційних програмах. Включення елементів спорту в процес відновлення дозволяє пацієнтам не лише фізично відновлюватися, але й знову знаходити себе в соціальному контексті, активно долучатися до спортивного життя. Спортивні федерації, зокрема ті, що спеціалізуються на адаптивних видах спорту, можуть сприяти розвитку інклюзивних програм, що включають людей з інвалідністю, забезпечуючи їх участь у змаганнях, тренуваннях та інших спортивних заходах.

Одним із важливих аспектів співпраці є навчання та підвищення кваліфікації медичних працівників, реабілітологів і тренерів. Спільні тренінги, семінари та конференції, організовані громадськими організаціями та

спортивними федераціями, дозволяють фахівцям обмінюватися досвідом, отримувати нові знання та навички, що сприяють розвитку реабілітаційних практик. Крім того, спортивні федерації можуть надати спеціалізовані тренувальні програми, що адаптовані до потреб пацієнтів на різних етапах реабілітації, від початкових до більш складних і високоспеціалізованих тренувань.

Завдяки цьому співробітництву створюються інклюзивні умови для реабілітації, що дозволяють пацієнтам не тільки відновлювати фізичні можливості, а й повертатися до активного соціального життя. Важливим етапом у цьому процесі є формування міжсекторальних зв'язків між медичними установами, громадськими організаціями та спортивними федераціями, що дозволяє створити більш цілісну і адаптовану систему реабілітації. Таке партнерство може забезпечити пацієнтам доступ до більш різноманітних і комплексних реабілітаційних послуг, що включають не лише фізичні вправи, але й психологічну підтримку, соціальну адаптацію та професійну реабілітацію.

Одним із ключових аспектів співпраці є надання можливості пацієнтам брати участь у спортивних змаганнях, що мають не лише фізичне, але й психологічне значення. Спортивні федерації можуть створювати інклюзивні спортивні заходи для людей з інвалідністю, тим самим заохочуючи їх до активного способу життя, підтримуючи дух змагання і командної роботи. Крім того, участь у таких змаганнях може бути важливим етапом соціалізації та повернення до звичного ритму життя, що є важливим елементом процесу реабілітації.

Громадські організації можуть також сприяти розвитку спеціалізованих програм для дітей і молоді, що мають проблеми з фізичним або психічним здоров'ям. Такі програми, реалізовані за підтримки громадських організацій, часто мають значну соціальну складову, забезпечуючи дітям не лише медичну допомогу, а й можливості для соціальної інтеграції, розвитку творчих здібностей та залучення до активних видів спорту.

Одним із важливих напрямків співпраці є створення спеціалізованих реабілітаційних центрів, які б надавали комплексну допомогу людям після травм або хвороб, що потребують тривалого відновлення. Такі центри можуть бути організовані на базі спортивних федерацій або громадських організацій, що працюють в галузі охорони здоров'я, надаючи пацієнтам комплексні послуги, від медичних процедур до психологічної підтримки та спортивних тренувань.

Забезпечення фінансування таких ініціатив є важливим аспектом співпраці. Громадські організації можуть допомогти в залученні додаткових коштів через гранти, фонди, благодійні внески та інші механізми фінансування, що дозволяє створити більш доступні умови для пацієнтів. Спортивні федерації також можуть забезпечити необхідне спортивне обладнання, тренувальні майданчики та інших ресурси для проведення реабілітаційних заходів.

Реалізація цих рекомендацій вимагатиме розробки спільних планів, які б враховували потреби різних груп пацієнтів, на основі яких створюватимуться індивідуальні реабілітаційні програми. Важливою складовою є моніторинг та оцінка ефективності таких програм, щоб мати змогу вчасно коригувати стратегії та підходи до реабілітації. Співпраця з громадськими організаціями та спортивними федераціями дозволить значно підвищити якість реабілітаційних послуг і забезпечити більш доступний доступ до медичних і спортивних програм для людей з різними фізичними та психологічними проблемами.

Для досягнення максимального ефекту необхідно забезпечити всебічну підтримку цих ініціатив на рівні місцевих органів влади, медичних установ, освітніх організацій і спортивних федерацій, а також громадських і благодійних організацій. Лише через об'єднання зусиль різних секторів суспільства можна досягти успіху в удосконаленні реабілітаційного процесу та створенні інклюзивного та доступного середовища для людей, які потребують реабілітації.

Таке партнерство дозволить вивести реабілітаційний процес на новий рівень, де кожна особа, незалежно від її фізичного або психічного стану,

отримає необхідну підтримку, доступ до ресурсів і можливості для розвитку, що сприятиме її соціальній адаптації, покращенню якості життя та досягненню повної реабілітації.

#### **4.2. Розробка та обґрунтування програми фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни засобами футболу**

Процес розробки авторської програми розпочався з глибокого та всебічного аналізу тієї складної ситуації, в якій опиняються українські захисники та захисниці після повернення з фронту. Вивчення наукової літератури, спілкування з фахівцями та безпосереднє спостереження за процесом адаптації військовослужбовців дозволили нам дійти висновку, що реабілітація ветеранів війни — це виклик, який виходить далеко за межі традиційної медицини. Це не просто процес загоєння фізичних ран чи відновлення втрачених рухових функцій. Це набагато складніший, багатовимірний феномен, який охоплює реконструкцію особистості, відновлення соціальних зв'язків та пошук нових сенсів у цивільному житті.

Повернення до мирного середовища для багатьох учасників бойових дій супроводжується гострим відчуттям дисонансу. Звичні соціальні алгоритми більше не працюють, старі зв'язки часто виявляються розірваними, а навички, які рятували життя на передовій, у мирному місті можуть ставати перешкодою для нормального спілкування. Ветерани часто опиняються у стані соціальної дезорієнтації та ізоляції, коли навколишній світ здається чужим і незрозумілим. У таких умовах стандартна модель реабілітації, сфокусована виключно на лікувальній фізкультурі (ЛФК) чи фізіотерапевтичних процедурах у лікарняних палатах, часто виявляється недостатньою. Вона працює з тілом, але не завжди досягає душі. Виникає гостра потреба в інструменті, який би діяв комплексно: одночасно зміцнював фізичний стан, стабілізував емоційний фон та повертав людину в соціум.

Саме таким універсальним та потужним інструментом у нашій роботі було обрано ігрові види спорту, і насамперед — футбол. Цей вибір не є

випадковим. Футбол володіє унікальним, часто недооціненим реабілітаційним потенціалом, який полягає в його соціальній природі. Це не просто біг за м'ячем чи змагання на швидкість. Футбол — це, по суті, модель соціуму в мініатюрі, де діють чіткі правила, існує ієрархія, взаємодія, підтримка партнера та, що найголовніше, спільна мета.

Для ветерана, який звик до військового побратимства та чіткої структури взаємин у підрозділі, футбольна команда стає тим ідеальним перехідним середовищем, де він знову відчувається «своїм». Тут він може відчути «плече» товариша, відновити довіру до оточуючих та реалізувати потребу в командній роботі, яка є базовою для військової психології. На полі зникають соціальні бар'єри та статуси, залишається лише гра, яка об'єднує всіх учасників у єдиний організм.

Окрім соціального аспекту, не менш важливим є і суто психологічний вплив гри. Висока динаміка футболу, необхідність швидко приймати рішення та концентрація уваги на ігрових моментах створюють потужний ефект переключення. Це дозволяє ветерану «випасти» з травматичних переживань, зняти внутрішню напругу, виплеснути накопичену агресію у конструктивне русло та отримати заряд позитивних емоцій від фізичної активності. Емоційний драйв гри діє як природний антидепресант, стимулюючи вироблення гормонів радості та знижуючи рівень кортизолу. Базуючись на цьому розумінні природи футболу як терапевтичного засобу, нами було розроблено авторську Програму фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни засобами футболу.

В основу концепції програми покладено людиноцентричний підхід. Ми свідомо змістили акцент зі спортивного результату (голи, очки, секунди, перемоги в турнірах) на процес відновлення та комфортне повернення людини до повноцінного життя. Головною метою програми визначено створення таких організаційно-педагогічних умов, за яких ветеран через доступну та адаптовану рухову активність зможе не лише відновити свої фізичні кондиції, втрачені внаслідок поранень, а й гармонізувати свій психологічний стан та повноцінно реінтегруватися в громаду.

Ми прагнули створити продукт, який би став своєрідним «містком» між медичним закладом і звичайним життям. Якщо в лікарні пацієнт є об'єктом лікування, то на футбольному полі він стає суб'єктом дії — гравцем, членом команди, який сам приймає рішення і несе відповідальність за результат. Ця зміна ролі є критично важливою для відновлення віри у власні сили та повернення відчуття контролю над своїм життям. Розробляючи зміст програми, ми виходили з того, що вона має бути максимально гнучкою та інклюзивною. Враховуючи специфіку контингенту (наявність ампутацій, наслідків мінно-вибухових травм, ушкоджень опорно-рухового апарату), методика базується на принципах адаптивного спорту. Це означає, що правила гри, розміри майданчика, інтенсивність навантажень та тривалість таймів можуть і повинні змінюватися залежно від можливостей учасників. Головне правило — «не нашкодь», а основний критерій успіху — не рахунок на табло, а бажання ветерана прийти на наступне тренування.

Таким чином, запропонована програма є не просто набором тренувальних вправ, а цілісною системою психофізичного відновлення, яка використовує футбол як універсальну мову комунікації та інструмент повернення до активного життя.

Ключовою особливістю запропонованої методики є відмова від форсованого підходу. Ми розуміємо, що організм та психіка ветерана, які перебували в умовах надмірного стресу, потребують часу на перелаштування. Тому в основу архітекtonіки програми покладено принцип періодизації та поступового нарощування навантажень. Програма розрахована на 20 тижнів систематичної роботи і структурно поділена на п'ять взаємопов'язаних етапів. Кожен з них має чітко визначені часові рамки, специфічну мету та набір інструментів впливу. Така поетапність дозволяє уникнути травматизму, запобігти психологічному вигоранню учасників та забезпечити плавний перехід від пасивної реабілітації до активного спортивного життя. Загальна структура та зміст програми представлені у Таблиці 4.1 (табл. 4.1).

**Таблиця 4.1** – Програма фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни із залученням футболу

Етап	Мета	Діяльність	Тривалість	Результат
Початковий	Ознайомлення ветеранів війни із програмою, формування довіри.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перші зустрічі з командою.</li> <li>- Проведення тренінгів з основ психологічної підтримки.</li> <li>- Обговорення фізичних можливостей учасників.</li> </ul>	2 тижні	Формування групової динаміки, встановлення довіри між ветеранами війни та тренерами.
Підготовчий	Фізична адаптація та покращення загального стану здоров'я.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Загальнофізичні вправи.</li> <li>- Легкі тренування з елементами футболу.</li> <li>- Фізіотерапія для учасників із травмами.</li> </ul>	4 тижні	Поліпшення фізичного стану, зниження стресу та підвищення енергії.
Основний	Інтеграція ветеранів війни у футбольну активність.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведення тренувань на полі.</li> <li>- Технічні вправи з футболу.</li> <li>- Групові ігри та товариські матчі.</li> <li>- Психологічна підтримка.</li> </ul>	8 тижнів	Розвиток навичок командної роботи, поліпшення фізичної форми, відновлення соціальних навичок.
Соціалізація	Сприяння інтеграції у суспільство.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Організація турнірів для ветеранів війни.</li> <li>- Зустрічі з громадою.</li> <li>- Виступи ветеранів війни як мотиваторів для молоді.</li> </ul>	4 тижні	Посилення соціальних зв'язків, підвищення самооцінки, участь у суспільному житті.
Завершення програми	Підведення підсумків та планування подальшої участі ветеранів війни у спорті.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оцінка досягнень програми.</li> <li>- Рекомендації щодо подальшої реабілітації.</li> <li>- Планування індивідуальних спортивних цілей.</li> <li>- Урочисте завершення.</li> </ul>	2 тижні	Учасники здобувають впевненість у своїх можливостях і отримують чіткий план подальшої активності.

Реалізація програми відбувалась в 5 етапів, які нижче детально охарактеризовані та обґрунтовані.

1. Початковий етап (адаптаційно-діагностичний) Цей період, тривалістю 2 тижні, є фундаментом усієї програми. Його головна мета — не стільки спорт, скільки психологія. Для багатьох ветеранів сам факт приходу до спортивної зали чи на стадіон вже є викликом. Вони можуть відчувати невпевненість через свої фізичні вади (наприклад, ампутацію), соромитися свого тіла або мати недовіру до цивільних тренерів. Тому завданням цього етапу є створення безпечного простору. Ми проводимо індивідуальні бесіди, щоб з'ясувати реальний фізичний стан кожного учасника, його больові точки та очікування. Важливим елементом є «знайомство без краваток» — неформальне спілкування, яке дозволяє сформувати первинну довіру до тренерського складу та між учасниками групи. Фізичні навантаження тут мінімальні й носять ознайомчий характер.

2. Підготовчий етап (базовий) Протягом наступних 4 тижнів акцент зміщується на функціональну підготовку організму. Ми не можемо дати м'яч людині, яка ще не навчилася впевнено тримати рівновагу на протезі або має слабкий м'язовий корсет після тривалого лікування. На цьому етапі домінують засоби загальної фізичної підготовки (ЗФП), адаптовані під можливості ветеранів. Вправи спрямовані на відновлення координації рухів, гнучкості та витривалості. Саме тут починається поступове введення елементів футболу — прості передачі, ведення м'яча в повільному темпі, що дозволяє відновити нейром'язові зв'язки без ризику отримання травм. Паралельно продовжується робота з фізіотерапевтами для корекції індивідуальних фізичних обмежень.

3. Основний етап (тренувально-ігровий) Це «серце» нашої програми, найбільш тривалий період, що займає 8 тижнів. Тут відбувається повноцінна інтеграція у футбольну активність. Однак, на відміну від професійного спорту, наші тренування будуються на принципах безконтактної гри та спрощених правил. Учасники відпрацьовують технічні прийоми, взаємодію в парах та

трійках, вчаться «відчувати» партнера на полі. Ключовим моментом є групові ігри (міні-футбол). Саме в грі активуються механізми психологічного розвантаження: азарт витісняє тривогу, а необхідність миттєво приймати рішення переключає мозок з негативних думок на дію. На цьому етапі формується справжній колектив — команда, де кожен відчуває свою значущість і відповідальність за спільний результат.

4. Етап соціалізації (інтеграційний) Коли група сформована і фізично зміцніла (14-й тиждень), програма виводить учасників із «зони комфорту» закритого тренувального процесу у широкий світ. Мета цього 4-тижневого етапу — реінтеграція ветерана в соціум. Ми організуємо товариські турніри, куди запрошуються глядачі, родини, представники громади. Ветерани беруть участь у зустрічах з молоддю, виступаючи в ролі мотиваторів та наставників. Це дозволяє їм змінити самосприйняття: з позиції «людини, яка потребує допомоги» вони переходять у позицію «героя, який надихає інших». Таке соціальне визнання є потужним фактором відновлення самооцінки.

5. Завершальний етап (підсумковий) Фінальні 2 тижні присвячені аналізу пройденого шляху та плануванню майбутнього. Реабілітація не повинна закінчуватися останнім свистком тренера. Наше завдання — сформувати у ветерана стійку звичку до фізичної активності. На цьому етапі проводиться повторне тестування фізичних показників, щоб кожен учасник наочно побачив свій прогрес. Відбувається урочисте завершення курсу, вручення сертифікатів або нагород, що фіксує ситуацію успіху. Тренери надають індивідуальні рекомендації для подальших самостійних занять або переходу до регулярних аматорських чи професійних (паралімпійських) спортивних секцій. Таким чином, запропонована структура програми забезпечує цілісність впливу та логічну завершеність реабілітаційного циклу.

До формування експертної групи ми підійшли максимально відповідально. Вдалося зібрати потужну команду фахівців, до якої увійшли практикуючі тренери, що працюють з інклюзивними групами. Щоб перевести фахові судження у вимірювану площину, ми розробили спеціальну анкету

(Додаток А). Її структура була продумана так, щоб охопити всі грані методики: від загальної актуальності до таких дрібниць, як зручність використання рекомендацій на тренуванні. Експерти оцінювали 15 параметрів за 5-бальною шкалою. Це дозволило нам трансформувати емоції та враження у чітку мову статистики. Аналіз отриманих результатів виявив показову однотайність серед фахівців (табл. 4.2).

**Таблиця 4.2** – Результати експертного оцінювання якості програми

№	Критерій оцінювання	Середній бал ( $\mu$ )
1	Актуальність програми та відповідність потребам часу	5,0
2	Практична значущість (готовність до впровадження)	5,0
3	Відповідність назви та змісту програми	4,9
4	Логічність та послідовність структури	4,9
5	Зручність у користуванні для тренерів	4,9
6	Доступність викладу матеріалу	4,8
7	Оптимальність (відсутність зайвого навантаження)	4,8
8	Наукова новизна та оригінальність підходів	4,7
9	Інформативність для сфери фізичної культури	4,8
10	Загальна оцінка ефективності	4,9

Поглянувши на цифри, можна помітити цікаву тенденцію, абсолютний максимум (5,0 балів) програма отримала за актуальність. Це зайвий раз доводить: суспільство і професійна спільнота давно чекали на інструмент, який допоможе ефективно використовувати футбол у реабілітації. Потреба в таких рішеннях сьогодні просто колосальна, аналогічна оцінка (5,0) за критерієм «Практична значущість». Високі бали за логічність та зручність (4,9) свідчать, що нам вдалося знайти баланс — зробити програму науково обґрунтованою, але не перевантаженою складною термінологією. Деякі експерти радили в майбутньому розширити банк практичних вправ та кейсів. Ці побажання носили рекомендаційний характер і не вплинули на загальний позитивний вердикт.

У підсумку загальна оцінка програми є стабільно високою, що свідчить про її якість, продуманість і потенціал до впровадження. Експертне опитування підтвердило доцільність використання програми у професійній, освітній та

науковій діяльності, а також її значення для підготовки волонтерів, які працюватимуть у сфері адаптивного спорту.

#### **4.3. Створення спеціалізованих спортивних клубів для ветеранів війни**

Військові ветерани, які повертаються з бойових дій, часто стикаються з низкою фізичних, психологічних та соціальних проблем, які потребують комплексного підходу до реабілітації. Одним із важливих напрямків цієї реабілітації є фізичне відновлення, що може значною мірою сприяти покращенню фізичного стану ветеранів бойових дій, а також допомогти їм адаптуватися до мирного життя. У цьому контексті створення спеціалізованих спортивних клубів для ветеранів війни може стати одним з найефективніших засобів підтримки їхнього здоров'я та соціальної інтеграції.

Проблеми, з якими стикаються ветерани війни, часто включають фізичні травми, психоемоційні розлади, стрес, депресії та порушення соціальних зв'язків. Окрім медичних та психологічних послуг, важливим елементом їхньої реабілітації є фізична активність, яка допомагає не лише покращити фізичний стан, але й відновити психоемоційний баланс, сприяє формуванню позитивного настрою та підвищує рівень мотивації до життя. Враховуючи це, спортивні клуби для ветеранів бойових дій можуть стати важливим інструментом реабілітаційного процесу, а їхня діяльність повинна бути спрямована на різні аспекти відновлення ветеранів бойових дій.

Створення спеціалізованих спортивних клубів для ветеранів війни є важливою складовою реабілітації, оскільки фізичні вправи не лише допомагають відновити здоров'я, але й мають значний вплив на психічне та емоційне благополуччя. Ветерани війни, які часто стикаються з травмами та хронічними захворюваннями, можуть отримати значну допомогу в спеціалізованих клубах, де розробляються індивідуальні програми реабілітації, що відповідають їхнім потребам. Такі програми можуть включати фізичні

вправи для відновлення рухової активності, зміцнення серцево-судинної системи, поліпшення гнучкості та витривалості [23].

Спортивні клуби для ветеранів бойових дій повинні бути обладнані відповідно до потреб людей з різними фізичними обмеженнями. Це може включати доступ до реабілітаційних тренажерів, індивідуальні тренування з фахівцями з фізичної терапії, психологічну підтримку та консультування. Важливою частиною є створення інклюзивної атмосфери, де ветерани можуть спілкуватися з іншими людьми, що пережили подібні труднощі, обмінюватися досвідом і підтримувати одне одного в процесі відновлення [17].

Крім фізичної активності, важливим аспектом створення спеціалізованих спортивних клубів є підтримка психологічного здоров'я. Після пережитих бойових дій багато ветеранів стикаються з посттравматичним стресовим розладом, депресією та іншими психологічними проблемами. Фізична активність є важливим елементом у подоланні цих проблем, оскільки спорт допомагає знизити рівень стресу, покращити настрій та зменшити симптоми депресії [26].

Окрім того, соціалізація є важливим аспектом для ветеранів війни, які можуть відчувати себе відокремленими від суспільства. Спортивні клуби можуть стати місцем для побудови нових соціальних зв'язків, що дозволяє почуватися частиною громади. Спільні заняття спортом, участь у командних змаганнях або спільні тренування створюють можливості для підтримки здорових взаємин, підвищують рівень комунікації та зміцнюють почуття самоповаги та довіри до інших.

Щоб спортивні клуби для ветеранів війни були максимально ефективними, вони повинні бути організовані відповідно до низки принципів, які враховують специфіку потреб цієї категорії людей [23]:

– Індивідуальний підхід. Кожен ветеран бойових дій має свої фізичні та психологічні потреби, тому програми тренувань повинні бути індивідуалізованими. Важливо розробляти персоналізовані плани тренувань,

які враховують наявні травми, стан здоров'я, фізичну підготовленість та психологічний стан ветерана війни.

– Доступність. Спортивні клуби для колишніх учасників бойових дій повинні бути доступними для всіх, незалежно від їхнього соціального статусу чи фізичних можливостей. Це включає доступність транспорту, спорядження, спеціально обладнаних приміщень, а також забезпечення необхідної кількості тренерів та медичного персоналу.

– Психологічна підтримка. Важливою складовою роботи спортивних клубів є психологічна підтримка. Ветерани війни можуть зазнавати емоційних труднощів, пов'язаних з адаптацією до мирного життя, тому професійна психологічна допомога є необхідною частиною реабілітаційного процесу.

– Командна взаємодія. Спортивні клуби для ветеранів війни повинні створювати умови для спільних тренувань і командних заходів, що сприяють формуванню почуття колективу, зниженню відчуття ізольованості та підтримці у важких ситуаціях.

– Залучення партнерів та волонтерів. Для успішної роботи таких клубів важливе залучення партнерів, таких як місцеві органи влади, бізнес-структури, благодійні організації, а також волонтерів, які можуть надавати допомогу в організації заходів і підтримці ветеранів війни.

Створення спеціалізованих спортивних клубів для ветеранів війни є важливим кроком на шляху до покращення їхнього фізичного та психологічного здоров'я. Спорт може стати важливим інструментом у процесі реабілітації, допомагаючи відновити здоров'я, адаптуватися до мирного життя та знайти нові соціальні зв'язки. Важливо, щоб такі клуби мали доступне, інклюзивне середовище, індивідуальний підхід до кожного ветерана війни, а також забезпечували психологічну підтримку. Для успішної реалізації таких ініціатив необхідно залучати як державні, так і приватні ресурси, а також створювати ефективні партнерства з громадськими організаціями та волонтерами. Спортивні клуби для ветеранів війни мають стати місцем не лише

для фізичних тренувань, а й для розвитку соціальних навичок, психологічної підтримки та взаємодії з іншими людьми, що пережили подібні труднощі.

#### **4.4. Рекомендації щодо покращення інфраструктури для фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни**

Спортивна реабілітація є важливим етапом відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я ветеранів війни, які пережили складні бойові умови та травми. Враховуючи зростаючі потреби цієї категорії громадян у реабілітаційних послугах, важливим аспектом є розвиток та покращення інфраструктури для спортивної реабілітації ветеранів бойових дій. Повертаючись до мирного життя після служби, вони часто стикаються з різноманітними фізичними травмами, посттравматичним стресовим розладом, депресіями та іншими психоемоційними проблемами, що робить реабілітацію через фізичну активність важливим компонентом їхнього відновлення. Однак для того, щоб процес реабілітації був ефективним, необхідно створити відповідні умови та інфраструктуру, що відповідає специфічним потребам ветеранів бойових дій [18].

На сьогодні в Україні існує ряд реабілітаційних центрів, де ветерани війни можуть отримати медичну та фізичну допомогу, але інфраструктура для спортивної реабілітації в цілому потребує суттєвого удосконалення. Багато з наявних центрів не мають спеціалізованих тренажерів, належного обладнання або достатньо кваліфікованих тренерів для роботи з ветеранами бойових дій, особливо тими, хто має важкі фізичні обмеження або психоемоційні проблеми. Крім того, відсутність спеціалізованих спортивних майданчиків, інклюзивних тренувальних програм, а також невелика кількість психологів, що працюють з ветеранами бойових дій, ускладнює процес відновлення.

Існуючі спортивні клуби та реабілітаційні центри не завжди готові до роботи з людьми, які мають специфічні потреби після бойових дій. Це пов'язано з недостатнім рівнем інфраструктурних ресурсів, відсутністю відповідного навчання персоналу та обмеженим доступом до сучасних реабілітаційних

технологій. Тому для досягнення більшого успіху у відновленні колишніх учасників бойових дій необхідно запровадити зміни в інфраструктурі, створивши умови, які відповідають специфічним вимогам цієї категорії людей.

Одним із найефективніших рішень щодо покращення інфраструктури для фізкультурно - спортивної реабілітації ветеранів війни є створення спеціалізованих спортивних центрів та клубів для цієї категорії людей. Такі клуби повинні бути обладнані всім необхідним для фізичної реабілітації, включаючи тренажери для відновлення рухової активності, басейни для водної терапії, спеціальні фітнес-зони, а також кабінети для психологічної підтримки. У таких центрах вони можуть отримувати індивідуальні та групові тренування, брати участь у спортивних змаганнях і навіть займатися активним відпочинком, що сприяє відновленню фізичного та емоційного стану [17].

У рамках таких центрів може бути створено декілька напрямків роботи: відновлення рухових функцій після травм, реабілітація після операцій, психоемоційна підтримка через спорт, а також програми для поліпшення загального стану здоров'я ветеранів війни. Важливим елементом є створення інклюзивних тренувальних програм, що дозволяють брати участь у відновленні колишніх учасників бойових дій з різними фізичними обмеженнями.

Для ефективного проведення спортивної реабілітації ветеранів війни необхідно інвестувати в сучасне спортивне обладнання та інфраструктуру. Ветерани бойових дій, які мають важкі травми, часто потребують спеціальних тренажерів, розроблених для людей з обмеженими можливостями. Такими можуть бути тренажери для реабілітації після травм, спеціалізовані тренажери для поліпшення рухливості, витривалості, гнучкості, а також адаптовані спортивні інструменти для людей з інвалідністю.

Необхідно також облаштувати доступні зони для відпочинку колишніх учасників бойових дій, які будуть сприяти соціалізації та зміцненню їхнього психоемоційного здоров'я. Створення комфортних, безпечних та доступних для всіх умов допоможе їм почуватися частиною громади та сприятиме покращенню їхнього загального самопочуття [49].

Неможливо переоцінити важливість психологічної підтримки для ветеранів бойових дій, які пережили бойові дії. Тому необхідно створювати спеціалізовані програми психологічної підтримки, що супроводжують спортивну реабілітацію. Спортивні тренування повинні поєднуватися з роботою з психологами, які допомагають справлятися з посттравматичним стресовим розладом, депресією та іншими психоемоційними проблемами. Важливо також запровадити програми групової терапії, де ветерани війни можуть спілкуватися з іншими людьми, що пережили подібні ситуації, що створює атмосферу підтримки та розуміння.

Програми психологічної підтримки повинні включати різноманітні методики, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, методи релаксації та медитації, що допомагають знижувати рівень стресу, підвищувати самооцінку та відновлювати емоційну стабільність. Психологічна допомога повинна надаватися на всіх етапах реабілітації та після її завершення, щоб колишні учасники бойових дій могли адаптуватися до життя в мирному середовищі.

Для ефективної роботи спортивних центрів для ветеранів війни важливо підготувати та навчити персонал, який працюватиме з цією категорією осіб. Від тренерів, фізіотерапевтів та психологів вимагається не тільки спеціалізовані знання, але й емпатія, здатність до комунікації з людьми, які пережили важкі травми та стресові ситуації.

Навчання персоналу повинно охоплювати не лише базові медичні та психологічні аспекти реабілітації, а й методи, які дозволяють працювати з людьми, які мають специфічні потреби після травм чи бойових дій. Зокрема, тренери повинні бути обізнаними в питаннях адаптації тренувальних програм для людей з обмеженими фізичними можливостями, а психологи – в аспектах роботи з ветеранами війни, що пережили посттравматичний стрес.

Для досягнення максимального ефекту в відновлення ветеранів бойових дій важливою є співпраця з громадськими організаціями, волонтерами та іншими зацікавленими сторонами. Громадські організації можуть надавати

фінансову та матеріальну допомогу, організовувати заходи, які підтримують соціалізацію ветеранів війни та допомагають їм в адаптації до цивільного життя [48].

Волонтери можуть допомогти в організації спортивних заходів, наданні психологічної підтримки, а також у соціалізації. Спільна робота громадських організацій, волонтерів та державних структур сприятиме створенню міцної інфраструктури, яка забезпечить їх необхідними послугами та можливістю для успішної реабілітації.

Покращення інфраструктури для фізкультурно - спортивної реабілітації ветеранів війни є важливим кроком на шляху до їхнього відновлення та соціальної адаптації. Для цього необхідно створити спеціалізовані спортивні клуби, обладнані сучасними тренажерами та інфраструктурою, що відповідає їх потребам. Важливо також забезпечити психологічну підтримку, навчання персоналу та спільну роботу з громадськими організаціями. Тільки за умови комплексного підходу до адаптації колишніх учасників бойових дій можна досягти ефективних результатів у покращенні їхнього фізичного, емоційного та соціального стану.

#### **Висновок до Розділу 4**

1. Співпраця з громадськими організаціями та спортивними федераціями є ключовим елементом успішної фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, оскільки ці структури можуть забезпечити необхідні ресурси, організувати спортивні заходи та створити мережу підтримки для учасників. Важливо, щоб такі партнерства не обмежувалися лише фінансовою підтримкою, а й включали активну участь у навчанні персоналу, організації інклюзивних програм та забезпеченні доступу до сучасного спортивного обладнання. Ця співпраця сприятиме розвитку комплексних реабілітаційних програм, що включають як фізичну активність, так і психологічну підтримку.

2. На основі аналізу сучасних тенденцій та запитів практики розроблено програму фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни засобами футболу. Її концептуальною основою є відмова від форсованих навантажень на користь поетапної архітекtonіки, яка включає п'ять взаємопов'язаних етапів: початковий, підготовчий, основний, етап соціалізації та завершальний. Така структура забезпечує реалізацію принципу наступності та дозволяє плавно трансформувати процес відновлення від первинної адаптації до активної ігрової діяльності. Ефективність та практичну цінність розробленої програми підтверджено результатами експертного оцінювання.

3. Створення спеціалізованих спортивних клубів для ветеранів війни є важливим кроком до поліпшення процесу реабілітації. Ветерани, які пережили бойові дії, мають особливі потреби як у фізичній, так і в психологічній підтримці, тому необхідно створювати умови для проведення адаптованих тренувань, що відповідають їхнім можливостям та потребам. Спеціалізовані клуби дозволяють не тільки підвищити фізичну активність, але й забезпечити ветеранам соціалізацію, підтримку однодумців та можливість брати участь у спортивних заходах, що значно сприяє покращенню їхнього психоемоційного стану.

4. Покращення інфраструктури для фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни є критично важливим для забезпечення ефективності процесу відновлення. Інвестування в сучасне обладнання, створення доступних тренажерних залів, спортивних майданчиків та спеціалізованих центрів реабілітації, що враховують потреби ветеранів, дозволяє створити умови для максимального відновлення фізичних і психоемоційних функцій. Крім того, важливими є зручні та доступні інфраструктурні елементи, такі як комфортні зони відпочинку, доступні для людей з інвалідністю, а також кваліфіковані фахівці, які можуть надати комплексну допомогу. Реалізація цих рекомендацій сприятиме значному покращенню якості реабілітаційного процесу та допоможе ветеранам повноцінно адаптуватися до мирного життя.

## РОЗДІЛ 5

### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ

У даному розділі представлено підсумки власної роботи, їх аналіз та узагальнення.

Аналіз та узагальнення матеріалів дослідження дали змогу по-новому поглянути на проблему відновлення ветеранів війни. Глибоке занурення у фахову літературу та вивчення документальних джерел підтвердило нашу гіпотезу: питання повернення учасників бойових дій до мирного життя є одним із найбільш болючих і водночас пріоритетних викликів для сучасного українського суспільства. Науковий дискурс навколо цієї теми помітно еволюціонує. Якщо раніше домінував вузькопрофільний, суто медичний погляд на реабілітацію (як на "ремонт" пошкодженого організму), то сьогодні дослідники дедалі частіше говорять про необхідність комплексного, біопсихосоціального підходу. Стає очевидним, що повноцінне відновлення ветерана неможливе без гармонізації його психологічного стану та, що не менш важливо, без відновлення розірваних соціальних зв'язків. У цій новій парадигмі фізична культура і спорт перестають бути просто засобом покращення м'язового тону. Вони перетворюються на потужний інструмент ресоціалізації — своєрідний міст, що з'єднує людину з громадою.

Систематизація передового міжнародного досвіду, зокрема країн із давніми традиціями підтримки учасників бойових дій дозволила виявити чітку тенденцію: адаптивний спорт там вже давно вийшов за межі волонтерських ініціатив, ставши частиною державної політики. Аналізуючи феномен таких глобальних платформ, як «Invictus Games» та «Warrior Games», а також успіх спеціалізованих програм на кшталт британського «Walking Football», ми змогли виокремити ключовий механізм їхньої дієвості. Він полягає у використанні командної взаємодії для реконструкції так званої «військової ідентичності». Спортивна команда для ветерана стає проекцією його бойового підрозділу: тут діють зрозумілі правила, панує дух взаємопідтримки та є спільна мета, що

дозволяє ефективно ламати бар'єри соціальної ізоляції. Чесний погляд на українські реалії оголив низку системних проблем. Попри активний розвиток ветеранського руху та появу яскравих, успішних кейсів (як-от проєкт «Ліга дужих», діяльність клубів МСК «Дніпро» чи «Покрова АМП»), загальна картина залишається неоднорідною. Відчувається гострий дефіцит науково обґрунтованих методик, які були б адаптовані саме до специфіки сучасних бойових травм — передусім ампутацій та наслідків мінно-вибухових поранень. Крім того, наявна спортивна інфраструктура часто не відповідає елементарним вимогам безбар'єрності, а кадровий потенціал тренерів потребує суттєвого підсилення спеціальними знаннями. Ці фактори поєднують гостроту соціального запиту з браком методичного забезпечення. Вони стали рушієм, що зумовив необхідність розробки власного, авторського підходу до організації реабілітаційного процесу засобами футболу.

Ключовим результатом дослідження стала розробка авторської програми фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни засобами футболу, основу якої покладено людиноцентричний підхід та свідому відмову від форсованих тренувальних навантажень. Було доведено, що успішна реабілітація можлива лише за умови дотримання принципів періодизації та наступності, де кожен наступний крок логічно впливає з попереднього.

На відміну від існуючих спортивних методик, які часто орієнтовані на досягнення результату за будь-яку ціну, наша програма має чітку поетапну архітектоніку. Вона розрахована на 20-тижневий цикл і структурно складається з п'яти взаємопов'язаних модулів, кожен з яких вирішує специфічні завдання відновлення.

Розпочинається процес із Початкового етапу (тривалістю 2 тижні), який ми визначили як адаптаційно-діагностичний. Його стратегічна мета — не фізичне навантаження, а формування психологічного комфорту. Для багатьох ветеранів, особливо тих, хто має наслідки поранень, сам факт повернення на стадіон є серйозним викликом. Тому на цьому етапі головна увага приділяється індивідуальним бесідам, подоланню бар'єрів невпевненості та побудові

довірливих відносин між тренером і ветераном. Ми створюємо безпечний простір, де учасник розуміє: його тут чекають і приймають таким, яким він є.

Наступним логічним кроком є Підготовчий етап (4 тижні), де відбувається поступове включення організму в роботу. Тут ми фокусуємося на відновленні базових фізичних якостей — координації, гнучкості та витривалості. Враховуючи, що значна частина учасників може мати ампутації або травми опорно-рухового апарату, засоби футболу на цьому етапі вводяться дозовано, а основний акцент робиться на загальній фізичній підготовці та адаптації до протезів або допоміжних засобів. Головне правило цього періоду — «не нашкодь».

Центральним елементом програми виступає Основний етап, який триває 8 тижнів. Саме тут відбувається безпосередня інтеграція у футбольну гру. Проте ми наголошуємо на необхідності модифікації правил: використання безконтактних технік, зменшення ігрового майданчика та спрощення тактичних завдань. Це дозволяє активувати механізми психологічного розвантаження: ігровий азарт та концентрація на м'ячі витісняють тривожні думки, знижують рівень внутрішньої напруги та повертають радість руху. На цьому етапі футбольна команда остаточно формується як соціальна група підтримки.

Четвертий модуль — Етап соціалізації (4 тижні) — виводить процес відновлення за межі тренувального залу. Ми обґрунтували важливість участі ветеранів у відкритих турнірах, зустрічах з громадою та молоддю. Це дозволяє змінити соціальну роль учасника: з позиції людини, яка потребує реабілітації, він переходить у позицію активного члена суспільства, спортсмена, прикладу для наслідування. Таке соціальне визнання є потужним фактором закріплення позитивної самооцінки.

Завершується цикл Підсумковим етапом (2 тижні), завданням якого є фіксація досягнутих результатів та формування мотивації до подальших самостійних занять спортом. Ми переконані, що реабілітація не повинна закінчуватися із завершенням програми; вона має стати поштовхом до зміни способу життя.

Запропонована структура дозволяє плавно трансформувати процес відновлення: від обережного входження в руховий режим та психологічної адаптації до активної ігрової діяльності та, зрештою, до повноцінної реінтеграції в соціум.

Розробка будь-якого нового методичного продукту, особливо коли йдеться про таку чутливу та соціально значущу сферу, як реабілітація захисників, вимагає ретельної перевірки. Ми чітко усвідомлювали: навіть найбільш логічна теоретична модель залишається лише гіпотезою, доки вона не пройде «випробування реальністю» та критичний аналіз з боку професійної спільноти. Оскільки проведення повномасштабного педагогічного експерименту в умовах воєнного стану має низку об'єктивних обмежень, ключовим інструментом верифікації нашої розробки став метод експертних оцінок.

Було сформовано групу з 12 висококваліфікованих фахівців. Це не випадкові люди, а ті, хто щодня стикається з викликами галузі: викладачі профільних кафедр закладів вищої освіти, практикуючі тренери, які працюють з інклюзивними групами, та досвідчені реабілітологи. Такий різноплановий склад комісії дозволив отримати об'ємну, багатогранну оцінку — поглянути на програму і з наукової точки зору, і крізь призму суто прикладних потреб.

Для збору даних нами було використано спеціалізовану анкету, структура якої охоплювала 15 ключових критеріїв якості (див. Додаток А). Експертам пропонувалося оцінити параметри програми за 5-бальною шкалою, що дало нам можливість перевести якісні фахові судження у площину об'єктивних статистичних показників.

Аналіз отриманих емпіричних даних засвідчив високий рівень підтримки запропонованої методики серед професіоналів. Розрахунок середніх арифметичних величин виявив показову однотайність думок експертів. Абсолютний максимум (середній бал – 5,0) програма отримала за критерієм «Актуальність». Це є беззаперечним підтвердженням нашої вихідної тези про

те, що суспільство і професійна спільнота відчують гострий дефіцит сучасних інструментів для роботи з ветеранами.

Проте, найбільш вагомим результатом для нас стала аналогічна максимальна оцінка (5,0 балів) за показником «Практична значущість». Фактично, практики дали нам «зелене світло». Вони підтвердили, що розроблена програма не є відірваним від життя теоретизуванням, а являє собою готовий, дієвий інструментарій, який можна впроваджувати у діяльність спортивних клубів та реабілітаційних центрів вже сьогодні.

Також варто відзначити високі бали за логічність структури та зручність у користуванні (4,9 балів). Це свідчить про те, що нам вдалося знайти правильний баланс: зробити програму науково обґрунтованою, але при цьому не перевантаженою складною термінологією, зрозумілою для тренера-практика. Показник доступності викладу матеріалу (4,8 балів) також підтверджує універсальність методики.

Звісно, процес оцінювання не був позбавлений конструктивної критики. Окремі експерти висловили побажання щодо розширення банку практичних кейсів та відеоматеріалів, що ми обов'язково врахуємо у подальшій роботі. Втім, ці рекомендації не вплинули на загальний позитивний вердикт.

Таким чином, результати математичної обробки експертних анкет дають підстави стверджувати: розроблена Програма фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни засобами футболу є якісним, своєчасним та високоефективним продуктом. Вона відповідає сучасним вимогам інклюзивності, базується на доказових методах і має високий потенціал для широкого впровадження в Україні.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження дозволяє стверджувати, що в магістерській роботі вирішено важливе науково-практичне завдання, яке полягає в обґрунтуванні організаційних засад відновлення ветеранів війни. Отримані дані не лише підтверджують актуальність обраного напрямку, а й вносять новий вклад у розвиток теорії та методики адаптивного спорту.

Враховуючи вищезазначене, можемо стверджувати, що в результаті магістерського дослідження:

- вперше обґрунтовано та розроблено структуру комплексної програми фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, яка базується на засобах футболу. Її ключовою відмінністю є поетапна структура, що дозволяє поступово трансформувати процес відновлення: від первинної психологічної адаптації та формування довіри до активної ігрової діяльності та повноцінної соціалізації в громаді;

- удосконалено організаційно-методичне забезпечення тренувального процесу ветеранів з наслідками бойових травм. Зокрема, запропоновано диференційовані підходи до класифікації та дозування фізичних навантажень залежно від характеру уражень опорно-рухового апарату (ампутації, травми) та поточного психофізичного стану займаючих, що забезпечує індивідуалізацію реабілітації;

- набули подальшого розвитку теоретичні положення щодо механізмів адаптації передового міжнародного досвіду (зокрема країн НАТО: США та Великої Британії) до українських реалій. Обґрунтовано шляхи створення інклюзивного простору на базі вітчизняних громадських організацій та спортивних клубів, які виступають центрами ветеранської спільноти;

- доповнено наукові дані про відновлювальний потенціал ігрових видів спорту, а саме футболу, як дієвого інструменту ресоціалізації. Уточнено роль командної взаємодії у відновленні комунікативних навичок ветеранів, зниженні рівня їхньої внутрішньої напруги та покращенні міжособистісної взаємодії в колективі.

Таким чином, підсумки дослідження підтверджують значущість фізкультурно-спортивної реабілітації, зокрема через футбол, для комплексного відновлення ветеранів війни, а також вказують на необхідність подальшого розвитку програм із врахуванням сучасних тенденцій.

## ВИСНОВКИ

1. У результаті аналізу даних літературних джерел, з'ясовано, що фізкультурно-спортивна реабілітація є невід'ємною складовою відновлення фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя ветеранів війни. Наявні програми акцентують увагу на поетапності процесу фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, поєднанні фізичних вправ, психологічної підтримки та соціальної інтеграції, що відповідає сучасним міжнародним підходам.

2. Аналіз зарубіжного досвіду (США, Великої Британії, Канади, Німеччини, Австралії) підтвердив, що використання спорту, зокрема ігрових видів, є провідним інструментом відновлення ветеранів. Футбол у більшості країн розглядається як ефективний засіб не лише фізичної реабілітації, а й відновлення соціальних навичок, зменшення симптомів тривоги, ізоляції та посттравматичного стресу.

3. Встановлено, що футбол для ветеранів війни є не просто фізичною активністю, а комплексним інструментом соціально-психологічної реадaptaції. Командний характер гри сприяє відновленню відчуття взаємопідтримки, колективної відповідальності та згуртованості, які є важливими елементами ідентичності військових. З'ясовано, що участь у футбольних тренуваннях сприяє зменшенню рівня емоційної напруги, покращує стресостійкість та допомагає ветеранам формувати нові соціальні зв'язки. Динамічний ігровий процес забезпечує природний механізм переключення уваги від негативних спогадів, сприяє регуляції емоцій та конструктивному вивільненню агресії. Таким чином, футбол має значний потенціал як засіб подолання відчуття соціального відчуження та покращення психоемоційного стану ветеранів.

4. У ході дослідження розроблено програму фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни засобами футболу, що складається з п'яти логічно послідовних етапів: адаптаційного, підготовчого, основного, соціалізаційного та завершального. Така структура забезпечує поступове відновлення фізичних

можливостей, психоемоційної стабільності та навичок соціальної взаємодії. Запропонована програма враховує індивідуальні потреби ветеранів, рівень їх фізичної підготовленості, наявність травм та психологічних наслідків бойових дій. Вона спрямована на відновлення м'язового тону, розвиток загальної витривалості та формування позитивного емоційного досвіду через участь у тренуваннях і змагальній діяльності.

5. Результати експертного оцінювання показали, що розроблена програма є практично значущою, реалістичною для впровадження та відповідає сучасним вимогам реабілітаційної роботи з ветеранами війни. Експерти відзначили її чітку логіку побудови, мультикомпонентність та адаптивність до різних категорій ветеранів. Отримані оцінки свідчать, що запропонована програма здатна значно підвищити ефективність фізкультурно-спортивної реабілітації, забезпечити покращення фізичного стану, психологічного комфорту та рівня соціальної інтеграції ветеранів. Програма може бути рекомендована для впровадження у спортивних клубах, центрах реабілітації та громадських організаціях ветеранського спрямування.

Футбол, як доступний і масовий вид спорту, має суттєвий потенціал для ветеранів війни – він сприяє відновленню фізичного здоров'я, психологічної рівноваги та успішній соціальній адаптації. Реалізація розробленої програми і відповідних організаційних заходів створює умови для підвищення якості життя ветеранів, зміцнення їх психологічного благополуччя та активного включення в громадське життя.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

У ході дослідження було розроблено низку практичних рекомендацій щодо використання футболу у програмах фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни. Мета цих рекомендацій – оптимізувати процес адаптації, підвищити ефективність програм та сприяти соціальній і психологічній адаптації ветеранів до мирного життя після участі у військових конфліктах.

Для забезпечення успішної соціальної адаптації рекомендується створювати футбольні команди, що включають учасників із різним рівнем фізичної підготовки. Важливо, щоб заняття були доступні не лише для фізично активних ветеранів, а й для тих, хто має обмеження щодо фізичних навантажень. Урахування індивідуальних особливостей учасників допоможе створити комфортну атмосферу для розвитку та соціалізації.

Програми тренувань повинні бути гнучкими та адаптованими до потреб кожного ветерана. Доцільно впроваджувати етапи адаптації, що дозволять поступово збільшувати інтенсивність фізичних навантажень відповідно до фізичного стану учасників. Такий підхід зменшить ризик травм та забезпечить комфортний процес реабілітації.

Оскільки психологічний стан ветеранів є ключовим для успішної реабілітації, до програм рекомендується включати психологічні консультації та психотерапевтичні методи. Вони допоможуть знизити рівень тривожності, депресії та посттравматичного стресу. Психологічну підтримку можна інтегрувати у тренувальний процес через спеціальні вправи для зняття стресу та покращення емоційного благополуччя.

Важливим аспектом є створення спеціалізованих спортивно-реабілітаційних центрів для ветеранів, де працюватимуть фізіотерапевти, психологи, тренери та спортивні лікарі. Такий комплексний підхід дозволить не лише відновлювати фізичну форму, а й отримувати необхідну психологічну підтримку.

Регулярна організація спортивних турнірів і змагань з футболу серед ветеранів сприятиме їхній соціальній інтеграції, розвитку командних навичок та мотивації продовжувати фізичні тренування після завершення реабілітаційних програм.

Для забезпечення додаткових ресурсів доцільно укласти партнерства з місцевими спортивними організаціями, фондами, державними та недержавними установами, що підтримують ветеранів. Такі партнерства дозволять проводити спеціальні заходи, забезпечувати тренування та надавати необхідне спортивне обладнання.

Необхідно також розробити систему моніторингу та оцінки ефективності програм фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни. Це дасть змогу коригувати стратегії віднолення, визначати найбільш ефективні методи та надавати учасникам зворотний зв'язок. Регулярна оцінка результатів забезпечить високу якість послуг і постійне вдосконалення програм.

Впровадження цих рекомендацій дозволить значно підвищити ефективність використання футболу як засобу реабілітації, сприяючи фізичному відновленню, психологічній адаптації та соціальній інтеграції ветеранів війни.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арєф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми. Київ : Талком, 2016. 245 с.
3. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: [дисертація]. Хмельницький ; Тернопіль : 2018. 559 с.
4. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник / Р. О. Валецька. Львів : Волинська книга, 2007. 348 с.
5. Варавіна О. М. , Марєєва Т. Є. , Баланова С. Г. , Лацева К. Ю. Оздоровча фізична культура як функціональна адаптація резервів організму людини. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. Чернігів : ЧДПУ, 2006 № 35 с. 434-437
6. Вовк Л. В. Культура здорового способу життя особистості. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2012. Вип. 1. с. 24-30.
7. Глухих В. І. , Сиромятников М. М. Раціональна рухова активність як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань студентів. Навчально - методичний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2013. 51 с.
8. Грибан Г. П. Актуальні проблеми здоров'я сучасної молоді. Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку : зб. матер. тез наук.-практ. конф. За ред. І. В. Гущуката ін. Острог : Вид-во Нац. університету «Острозька академія». 2018. с. 140–142.
9. Грибан В. Г. Валеологія : підручник / В. Г. Грибан/ Київ : Центр учбової літератури, 2005. 214 с.
10. 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.

11. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 1. Черкаси : ЦНТЕІ, 2005. с. 165–175.

12. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів : 2014. с. 177–179.

13. Іщенко М. В. Здоров'я людини: фізична культура та здоровий спосіб життя. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2013. 132 с.

14. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. Київ : Олімпійська література, 2008. 392 с.

15. Мазур В. А. , Скавронський О. П. Вплив рухової активності на організм людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2016. Вип. 9. с. 256–264.

16. Масляк І. П. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. теорет. журн.]. Харків : ХДАФК, 2014. № 6 (44). с. 69-72.

17. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя [автореферат]. Київ : 2019. 20 с.

18. Москаленко Н. В. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку // Спортивний вісник Придніпров'я, 2007. №1. с. 16-21.

19. Ніцеля О. Вплив фізичного навантаження на стан здорової функції // Молода спортивна наука України. Зб. Наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів : ЛДФК, 2000. Вип. 4. с. 328-330.

20. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів : рек. МОНУ 2-ге вид. Київ : Освіта України, 2010. 294 с.

21. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М. С. Корольчук , В. М. Крайнюк , А. Ф. Косенко , Т. І. Кочергіна. Загальна редакція М.С.Корольчука. Київ : Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.
22. Присяжнюк С. І. , Краснов В. П. , Третьяков М. О. , Раєвський Р. Т. , Кійко В. Й. , Панченко В. Ф. Фізичне виховання : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
23. Пузань Я. П. , Крушинська Н. М. Розвиток спорту серед учасників бойових дій в Україні. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 р. Київ : 2021. 287 с.
24. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Харків : ОВС, 2007. с. 329–357.
25. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Том 1. 391 с.
26. Теорія і методика фізичного виховання / За редакцією Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Том 2. 368 с.
27. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.; Т. 2. 366 с.
28. Фізичне виховання. Бокс. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. Назимок В. В. , Гаврилова Н. М. , Мартинов Ю. О. , Добровольський В. Е. , Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135 с.
29. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 251 с.
30. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності : конспект лекції / Т. В. Шепеленко , О. Р. Лучко , С. С. Довженко , М. І. Дорош. Харків : УкрДАЗТ, 2013. 28 с.
31. Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення : матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених (Черкаси, 5

грудня 2022 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси : 2022. 118 с.

32. Чапляк А. П. , Романів О. П. , Надь Б. Я. Основні напрямки реабілітації учасників бойових дій. Україна. Здоров'я нації. 2018. 3/1(51):59–61.

33. Шаповаленко Є. О. Вплив фізичного виховання на розвиток підлітка // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2014. №1. с. 134-139.

34. Шепеленко Т. В. , Буц А. М. , Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

35. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. Част. 1. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2002. 272 с.

36. Dixon K. Life after war: yes, you, can. CreateSpace; 2017. 217 p.

37. Hoffmeyer D , Cullis K. Warrion to patriot citizen. Transition your military service and skills to your new civilian adventure. CreateSpace; 2017. 284 p.

38. Melzer N. The principle of distinction between civilians and combatants. In: Clapham, A. And Gaeta, P. (eds.) The Oxford Handbook of International Law in Armed Conflict. Oxford University Press: Oxford; 2015. p. 18.

39. Melzer N. Report of the Special Rapporteur on torture and other cruel, inhuman or degrading treatment of punishment on his mission to Ukraine. Project Report. Office of the High Commissioner on Human Rights. Publisher's; 2019.

40. Trening. Teoria Sportu / pod red. T. Ulatowskiego. Warszawa, 1992. Т.1. 324 p.

41. Arthur-Banning S. G. , Garst B. A. , Oh Y. S. , Domka M. University-Based Adaptive Sport Camps as a Model for Engaging Injured Military Veterans in Community Development. Journal of Park and Recreation Administration. 2021. Vol. 39, No. 3. P. 1-8.

42. Besemann M. , Hebert J. , Thompson J. M. , Cooper R.A. , Gupta G. , Brémault-Phillips S. , Dentry S. J. Reflections on recovery, rehabilitation and reintegration of injured service members and veterans from a bio-psychosocial-

spiritual perspective. *Canadian Journal of Surgery*. 2018 Dec;61(6 Suppl 1). P. 219-231.

43. Greer N. , Balser D. , McKenzie L. , Nicholson H. , MacDonald R. , Rosebush C. , Senk A. , Tonkin B. , Wilt T.J. *Adaptive Sports for Disabled Veterans*. Washington (DC): Department of Veterans Affairs (US); 2019 Feb. VA Evidence-based Synthesis Program Reports. p. 20-25.

44. Haiachi M. C. , de Ávila E. B. , Cardoso V. D. , Canuto S. C. M. , Kumakura R. S. , de Oliveira A. F. S. , Mataruna-dos-Santos L. J. *Military rehabilitation programs and Paralympic Movement*. Olympic Studies Forum, Supplementary Issue: Rio 2016 Olympic Games Third Anniversary Special Edition. 2019 Sep 2-3; Federal University of Sergipe, Aracaju, Brazil. p. 20-22.

45. Hendrick A. , Binks E. , Ferguson N. , Di Lemma L. *Unveiling the Influence of Competitive Sports on the Sense of Self and Identity of Disabled Veterans: A Systematic Review and Mixed-Methods Synthesis*. 2024. P. 194-212.

46. Hendrick A. , Binks E. , Ferguson N. , Di Lemma L. *Unveiling the Influence of Competitive Sports on the Sense of Self and Identity of Disabled Veterans: A Systematic Review and Mixed-Methods Synthesis*. *Identity*. 2024. Vol. 24, № 3, p. 194-212.

47. Lundberg N. , Bennett J. , Smith S. *Outcomes of Adaptive Sports and Recreation Participation among Veterans Returning from Combat with Acquired Disability*. *Therapeutic Recreation Journal*. 2011; XLV(2). P.105-120.

48. Sidiropoulos A. N. , Glasberg J. J. , Moore T. E. , Nelson L. M. , Maikos J. T. *Acute influence of an adaptive sporting event on quality of life in veterans with disabilities*. *PLoS One*. 2022 Nov 28;17(11) p. 1-15.

49. Tinney M. J. , Nguyen C. *Supporting a lifetime of fitness for the military veteran athlete: a narrative review*. *Front. Sports Act. Living*. 2024 Dec 12;6. p. 94-98.

50. Whiting Z. G. , Falk D. , Lee J. , Weinman B. , Pines J. M. , Lee K. *Community organization factors affecting veteran participation in adaptive sports*. *J Spinal Cord Med*. 2020 Aug 18;45(3). p. 395-401.



## **ДОДАТКИ**

### Анкета

**Шановний експерте**, просимо Вас дати оцінку розробці програми «*Фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни засобами футболу*». Для цього вам потрібно оцінити за 5-бальною шкалою (де 5-найвища оцінка, 1- найменша) за такими критеріями:

№	Показник	Бал				
		5	4	3	2	1
1	Актуальність програми	5	4	3	2	1
2	Відповідність назви змісту програми та суті досліджуваної проблеми	5	4	3	2	1
3	Новизна, оригінальність програми	5	4	3	2	1
4	Зміст програми дозволяє реалізувати мету та завдання досліджуваної проблеми	5	4	3	2	1
5	Коректність (правдивість, однозначність, несуперечливість інформації)	5	4	3	2	1
6	Простота, доступність (для студентів, викладачів)	5	4	3	2	1
7	Оптимальність (відповідність викликам сьогодення)	5	4	3	2	1
8	Лаконічність (непереобтяженість)	5	4	3	2	1
9	Зручність у користуванні (не потребує значних зусиль, тривалого часу, спеціального обладнання тощо)	5	4	3	2	1
10	Чіткість і зрозумілість (не виникало непорозуміння з окремими питаннями)	5	4	3	2	1
11	Практична значущість (отримана програма знайде застосування на практиці)	5	4	3	2	1
12	Наукова значущість (отримана програма може слугувати інструментом для наукових досліджень)	5	4	3	2	1
13	Інформативність програми для сфери фізичної культури і спорту	5	4	3	2	1
14	Доцільність використання в освітній, науковій та спортивній діяльності	5	4	3	2	1
15	Загальна оцінка	5	4	3	2	1

Якщо бажаєте залишити коментар до якогось із питань або до програми в цілому зробіть це у полі нижче \_\_\_\_\_

1. Ваша стаття?

Жіноча

Чоловіча

2. Ваш стаж роботи \_\_\_\_\_

3. Науковий ступінь/вчене звання \_\_\_\_\_

4. Заклад освіти? \_\_\_\_\_

**Дякуємо, що долучилися до опитування!**

**Бажаємо Вам здоров'я і мирного неба!**