

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

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

на тему: **«ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ
УЧАСНИКІВ ВІЙСЬКОВИХ ЛОКАЛЬНИХ КОНФЛІКТІВ
ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР (НА МАТЕРІАЛІ РЕГБІ)»**

здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня:
Білоус Аліна Сергіївна

(П.І.П.)

Науковий керівник: Н.М. Крушинська;

О.В. Юденко

канд. пед. наук
(науковий ступінь, вчене звання)

Рецензенти: М.М. Василенко;

(прізвище, ініціали)

доктор педагогічних наук, професор;
канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,

А.А. Мартиросян

президент Всеукраїнської Федерації регбіліг України

(підпис)

Рекомендовано до захисту на засіданні кафедри
(протокол № від 2021 р.)

Завідувач кафедри: Матвеев С.Ф.

(прізвище, ініціали)

кандидат педагогічних наук, професор
(науковий ступінь, вчене звання)

КИЇВ – 2021 (підпис)

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ОДИНИЦЬ ТА СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЗАСТОСУВАННЯ РЕГБІЛІГ В КОМПЛЕКСНІЙ СИСТЕМІ НАДАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ УЧАСНИКАМ БОЙОВИ.....	9
1.1 Фізкультурно-спортивна реабілітація військових із наслідками бойової травми: основні дефініції роботи та підходи до реалізації програм.....	9
1.2 Особливості реалізації програм проведення фізкультурно- спортивної реабілітації у ветеранів АТО/ООС із наслідками бойової в сучасних умовах в Україні.....	14
1.3 Регбіліг як складова комплексних програм відновлення психо-емоційного стану, підвищення рівня стресостійкості та соціальної адаптації учасників бойових дій.....	22
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1 Методи дослідження	29
2.1.1 Аналіз та узагальнення інформації навчально-методичної літератури та електронних інформаційних джерел.....	29
2.1.2 Психолого-педагогічне опитування з метою визначення психо-фізичного стану учасників дослідження.....	30
2.1.3 Психолого-педагогічна SMART-технологія для виявлення задоволеністю якістю життя у осіб із наслідками БТ.....	31
2.1.4 Методика визначення мотивів та потреб, які сприяють систематичним заняттям фізичною культурою і спортом.....	32
2.1.5 Анкетування за допомогою опитувальника розробленого автором.....	33
2.1.6 Педагогічне спостереження.....	33
2.1.7 Методи математично-статистичної обробки даних результатів дослідження.....	33

2.3	Організація дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3	ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНОГО СТАНУ РЕАЛІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ ІЗ РЕГБІЛІГ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ ІЗ НАСЛІДКАМИ БОЙОВОЇ ТРАВМИ	37
3.1	Визначення сучасного стану щодо особливостей використання засобів регбіліг в системі надання фізкультурно-спортивних послуг ветеранам бойових дій російсько-української війни.....	37
3.2	Вхідні дані дослідження у військовослужбовців з наслідками БТ до впровадження програми ФСР із використанням засобів регбіліг.....	47
	Висновки до третього розділу.....	50
РОЗДІЛ 4	ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ РЕГБІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЙСЬКОВИХ ІЗ НАСЛІДКАМИ БОЙОВОЇ ТРАВМИ.....	51
4.1	Оцінка ефективності програми ФСР із застосуванням засобів регбіліг для військовослужбовців із наслідками БТ дослідження (за показниками психо-фізичного стану).....	51
4.2	Динаміка показників якості життя та мотивів, які спонукають учасників АТО/ООС із наслідками БТ до систематичних занять у групах ФСР із використанням засобів регбіліг.....	58
	Висновки до четвертого розділу.....	59
РОЗДІЛ 5	НАУКОВА НОВИЗНА ТА ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	60
	ВИСНОВКИ.....	64
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	66
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
	ДОДАТКИ.....	80

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ОДИНИЦЬ ТА СКОРОЧЕНЬ

- ЗСУ – Збройні Сили України;
АТО – Антитерористична операція;
ООС – Операція Об'єднаних Сил;
ФСР – фізкультурно-спортивна реабілітація;
ФСП – фізкультурно-спортивні послуги;
ПТСР – посттравматичний стресовий розлад;
БПТ – бойова психічна арвма;
БТ – бойова травма;
ЧМТ – черепно-мозкова травма;
ГО – Громадська Організація;
ГС – Громадська Спілка
ГО ВСО УФРЛ – Громадська Організація Всеукраїнської спортивної організації «Української Федерації Регбіліг»;
АР – активна реабілітація;
ЕГ – експериментальна група дослідження;
КГ – контрольна група дослідження.
ЗСЖ – здоровий спосбі життя;
у.о. – умовні одиниці

Ключові слова: засоби військовослужбовці, регбіліг, фізкультурно-спортивна реабілітація, корекційний вплив, відновлення функцій, соціальна адаптація, бойова травма

ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлена значною щорічною кількістю осіб, які отримали інвалідність, каліцтва та інші дисфункції систем життєзабезпечення наслідок участі у бойових діях, і лєвова частка цих осіб – це військовослужбовців із наслідками бойової травми. Таких на сьогодні в Україні налічується понад 500000 осіб, а отримали якісні та ефективні реабілітаційні послуги та продовжують отримувати ФСП з метою корекційно-відновлювального впливу на їх стан фізичного, психічного, соціального здоров'я лише понад 40000 учасників бойових дій на Донбасі [1; 7; 26].

Окремі питання особливості спорту та фізичної культури осіб з інвалідністю внаслідок різних життєвих обставин представлено у дослідженнях вітчизняних *докторів наук з фізичного виховання і спорту* зі спеціальностей «24.00.01» та «24.00.02» таких як: Ю.А. Бріскін (теоретико-методичні основи спорту інвалідів як складової міжнародного олімпійського руху; 2007) [5]; І.О. Когут (соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні – на матеріалі адаптивного спорту; 2016) [33]. Питанням корекції та відновлення здоров'я військовослужбовців – учасників бойових дій різних років присвячено роботи вчених і дослідників не лише в сфері ФКіС, зокрема: *докторів педагогічних наук* Ю.Л. Бриндюкова присвячено вивченню теоретичних та практичних аспектів реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій в системі соціальних служб («13.00.05»; 2018) [5] та Т.М. Дегтяренко висвітлено теоретико-методологічні засади управління системою корекційно-реабілітаційної допомоги особам з психофізичними порушеннями (2012) [20]; *доктора медичних наук* (14.01.21) І.С. Савки розкриває особливості діагностики, комплексного лікування та профілактики пошкоджень кісток нижньої кінцівки у військовослужбовців внаслідок перевантаження (2011) [61].

І.М. Гайда представив медико-соціальне обґрунтування удосконалення системи медичної реабілітації військовослужбовців на регіональному рівні

(«14.02.03»; 2018) [14]; М.І. Гулієв охарактеризував інвалідність внаслідок військовосї травми в Азейбарджанській Республіці і медико-соціальну реабілітацію інвалідів (2004) [19]; В.М. Майко досліджував різні аспекти кісткової пластики при ампутаціях нижньої кінцівки («14.01.21»; 2001) [36]; С.В. Харченко досліджувала особливості особистості та соціального функціонування ветеранів воєнних дій в Афганістані («19.00.01»; 2001) [75].

Вивченням питання ставлення регбіліг в Україні, розвитку його як виду спорту, особливостям побудови тренувального процесу у спортсменів різної спортивної кваліфікації, актуальні проблеми підготовки спортсменів в Україні, які спеціалізуються в регбі стало тематикою досліджень таких вітчизнянних фахівців в сфері ФКіС (24.00.01 – *«Олімпійський і професійний спорт»*) як: О.М. Квасниця (удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості; 2018) [32]; А.А. Мартиросян висвітлив особливості швидко-силової підготовки кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді (2006) [38]; В.В. Пасько (інноваційні технології удосконалення фізичної та технічної підготовленості регбістів на етапі спеціалізованої базової підготовки; 2016) [48]; О.Б. Подоляка (удосконалення управління змагальною діяльністю в американському футболі на основі застосування інформаційних технологій; 2003) [50]. Також інтерес для фахівців із ФСР військових із наслідками БТ, вважаємо, мають представляти кваліфікаційні наукові роботи магістрантів таких як: Я.В. Кравченко [34]; О.О. Курбасов [35]; В.В. Правдивий [52]; С.О. Шапіро [78] та інших, в яких здійснено спроби дослідити особливості побудови програм фізичної терапії та активної реабілітації для учасників бойових дій із різними дисфункціями організму, які виникли внаслідок травматичного впливу подій російсько-української війни. Нажаль, на сьогодні в Україні Стандарти ФСР захисників України та членів їх родин знаходиться лише в стані розробки; відсутня єдина система якісного та ефективного повернення ветеранів бойових дій до життя на мирній території; спостерігається недостатня забезпеченість фахівцями, які б здійснювали роботу саме з означеним віковим та соціальним контингентом. Саме

тому вважаємо будь-які дослідження в цьому напрямку актуальним питанням сьогодення для нашої держави.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконується згідно Плану НДР НУФВСУ 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» (державна реєстрація № 0121U108294).

Мета роботи: визначити ефективності впливу регбіліг на стан психо-фізичної та соціальної адаптації учасників бойових дій в Україні в системі комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації захисників України.

Завдання:

1) Визначити на підставі аналізу та узагальненню даних літератури особливості використання різновидів засобів фізкультурно-спортивної реабілітації (ФСР), зокрема спортивних ігор – регбіліг;

2) Запропонувати діагностичну карту, ефективну для тренерів-інструкторів ФСР, які працюють із військовими із наслідками БТ;

3) Оцінити ефективність використання засобів регбіліг в комплексній системі ФСР військових із наслідками БТ за психо-фізичними показниками;

4) Визначити мотиви, які спонукають ветеранів АТО/ООС із наслідками БТ до систематичних занять в секціях ФСР, зокрема регбіліг і оцінити, як ці заняття впливають на якість життя військовослужбовців.

Об'єкт дослідження – процес фізкультурно-спортивної реабілітації (ФСР) учасників бойових дій в Україні.

Предмет дослідження – психо-фізичний стан та соціальна адаптація учасників військових локальних конфліктів із наслідками БТ в процесі занять регбіліг із корекційно-реабілітаційною метою.

Наукова новизна: вперше подано результати ефективності застосування спортивних ігор, зокрема регбіліг, як складової комплексних програм ФСР для військових із наслідками БТ.

Практична значущість полягає в отриманні даних, які підтверджують ефективність застосування регбіліг як ефективного засобу ФСР військовослужбовців із наслідками БТ; дозволяють рекомендувати використання засобів спортивних ігор (регбіліг), як ефективною складовою сучасних комплексних програм ФСР учасників бойових дій із наслідками БТ означеного вікового контингенту із більш широким колом залучення осіб, які потребують корекційно-реабілітаційного втручання. Всі наукові доробки автора висвітлено у наукометричних базах Google Scholar (https://scholar.google.com/citations?view_op=list_works&hl=ru&hl=ru&user=OIMLm8YAAAAAJ) та ORCID (<https://orcid.org/0000-0001-9694-1638>).

Апробація результатів дослідження здійснено в межах міжнародних наукових конференцій (XIII та XIV Міжнародні студентські конференції «Спорт та сучасне суспільство» (Київ) [55; 64]; «Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту» (Івано-Франківськ–Київ) [17]; «IV Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України»» (Київ) [54]; «The XXVI International Science Conference «Topical issues of practice and science» (London) [27]; «Trends in science and practice of today. Abstracts of XXVIII International Scientific and Practical Conference» (Ankara) [56]; «Science, theory and practice. Abstracts of XXIX International Scientific and Practical Conference» (Tokyo) [68]; «Results of modern scientific research and development. Proceedings of the 2nd International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing» (Madrid) [74]); фаховому виданні «Військова освіта» [18]; за цією тематикою виконано конкурсну наукову студентську роботу (2021; II місце).

Структура роботи: Робота викладена на 88 сторінках комп'ютерного набору матеріалу. Вона містить вступ, три розділи, загальні висновки та списку використаних джерел – 93 складових, 12 серед яких є іноземними та додатки. В роботі графічний матеріал подано у 26 рисунках та 3 таблицях.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЗАСТОСУВАННЯ РЕГБЛІГ В КОМПЛЕКСНІЙ СИСТЕМІ НАДАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1 Фізкультурно-спортивна реабілітація військових із наслідками бойової травми: основні дефініції роботи та підходи до реалізації програм

На сьогодні актуальним залишається питання максимально можливого, ефективного та функціонального відновлення стану здоров'я (фізичного, соціального та психічного) учасників бойових дій російсько-української війни, їх соціальна адаптація та корекція функціонування особистості в умовах щоденного мирного після ротацій. На нашу думку, важливим аспектом у вирішенні цього питання сьогодення має стати фізкультурно-спортивна реабілітація (далі – ФСР) захисників України із використанням засобів різних видів адаптивного спорту та фізичної рекреації.



Рис. 1.1 Основні дефініції дослідження щодо ФСР військовослужбовців із наслідками бойової травми [23; 24]

Хотілося б на початку нашого дослідження визначити основні терміни, якими ми будемо використовувати в нашій роботі, а саме: «фізкультурно-спортивні послуги», «фізкультурно-спортивна реабілітація», «реабілітаційні послуги», «фізична реабілітація», «спорт осіб з інвалідністю», «військовослужбовці», «комбатанти», «бойова травма». Основні дефініції роботи подано на рис. 1.1.

Отже, А.А. Булан [3] у своїх дослідження надає тлумачення поняття «комбатант» (фр. combattant – воюючий) у відповідності до міжнародного права, а саме – це «особи, які, беруть участь безпосередньо у воєнних діях та входять до складу збройних сил воюючої країни». На думку автора [3], «комбатант діє від імені держави, як суб'єкта міжнародного права, і тим самим держава бере на себе відповідальність за здійснювані ним дії, якщо ті не суперечать законам і звичаям війни».

Посилаючись на доробки таких фахівців як Б. Матвін, М.М. Кабанов, Н.М. Амосов, Г.С. Юмашев, В. Дега (W. Dega), W.K. Anemaet, R. Braddom, B. Zhang та ін., В.М. Мухін підкреслює думку про те, що «актуальною залишається думка спеціалістів, які наголошують на важливості та необхідності 3-го етапу терапевтичного впливу, мета якого полягає в «адаптації інвалідів до умов життя, що склалися внаслідок захворювання або травми» [4; 44; 82; 84; 92]. Саме тому, реабілітація є «процесом, завданням якого є запобігання інвалідності в період лікування хвороби і, особливо, попередження ускладнень та погіршення стану здоров'я» [92]. Важливою на його думку є бачення і самого процесу реабілітації К. Ренкером, який вважає, що «суть її полягає в тому, щоб за допомогою специфічних заходів реабілітації зробити інвалідів або осіб, які тимчасово втратили працездатність, здатними до активного життя в суспільстві, залучити їх до нормальної особистої і громадської діяльності» [92].

Сучасний погляд на поняття «психофізіологічна адаптація» є наступним – це «приспосовування до нових фізіологічним умовам праці або до нових психічним і фізичним навантаженням» [3; 63].

Значна кількість спеціалістів к сфері соціології та психології, фахівців з реабілітації та інших галузей відновлення та корекції здоров'я людини в сучасному суспільстві зазвичай тлумачать поняття «соціальна адаптація» як «інтерпретацію людини в суспільство, у процесі якої відбувається формування самосвідомості та рольової поведінки, здатності до самоконтролю й адекватних зв'язків і стосунків» [3; 4; 15; 29; 63]. Спеціалісти поняття «соціальна адаптація» також розглядають як «пристосування індивіда до умов соціального середовища, формування адекватної системи відносин із соціальними об'єктами, рольова пластичність поведінки, інтеграція особистості у соціальні групи, діяльність щодо освоєння стабільних соціальних умов, прийняття норм і цінностей нового соціального середовища, форм соціальної взаємодії» [4; 78].

Ю.Л. Бриндюков [4] у своїх наукових працях розкриває поняття «соціальна адаптація» з позицій сьогодення такими чином – це «активний процес пристосування до соціального середовища, спрямований на збереження та формування оптимального балансу між людиною, її внутрішнім станом і навколишнім середовищем тут і тепер та з перспективою на майбутнє». Також психологи вважають, що «успішність адаптації не так від особливостей та об'єктивних властивостей ситуації, як від особливостей і наявності індивідуальних ресурсів, адекватності й ефективності стратегій їхнього застосування» [4].

З позицій сучасної медицини БПТ слід розглядати, як різновид посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР) у відповідності до Міжнародного класифікатору хвороб «МКХ-10» [3; 34; 35]. Вивчаючи ґрунтовно клінічну картину БПТ, слід підкреслити, що вона «зазвичай розподіляється на 2 великі групи: 1) прояви БПТ виникають у відносно короткий проміжок часу, практично в момент виникнення психотравмуючої ситуації (військовослужбовець, який отримав БПТ, може впасти в повну загальмованість (ступор), слабо/зовсім не реагувати на навколишню обстановку, іноді навпаки, виявляти високу рухову активність (кидатися, кричати тощо), у вкрай важких випадках виникають порушення слуху, зору, мови, координації рухів; слід

відрізнати БПТ від прояву розгубленості / боягузтва: ніякі заклики, умовляння, погрози, ляпаси не виводять людину із стану дезорієнтації і лише можуть погіршити наслідки БПТ; 2) відносяться БПТ, що розвиваються відносно тривалий час під впливом менш виражених, але постійно діючих факторів (накопичення психічної напруги відбувається постійно та непомітно для військовослужбовця: може стати замкнутим, похмурим, грубо реагувати на звернення до себе з боку товаришів)» [3; 34; 35].

О.А. Блінов [3] надає наступне тлумачення поняттю «бойова травма». Він тлумачить його як «ушкодження організму, яке виникає внаслідок впливу бойових дій на організм людини і призводить до суттєвих змін у його функціонуванні (іноді навіть на межі між життям і смертю); мають чіткий прояв на фізичному, психічному та соціальному рівнях» [3]. За сучасною класифікацією їх поділяють на 2 великі групи: «1) Бойова психічна травма; 2) Бойова травма, яка призвела до значних фізичних ушкоджень, каліцтва або інвалідності» [3]. Сазначимо, що командири підрозділів повинні звертати систематично увагу на стан підлеглих, виявляти тих осіб, які мають явні ознаки формування і розвитку психо-травм, відповідно вчасно евакуювати їх із зони ураження і максимальної небезпеки, що допоможе врятувати життя військовим, які не мають достатнього бойового досвіду.

Більшість фахівці сучасності наголошують на тому, що ПТСР – це «хронічне порушення психічного стану, який зазвичай розвивається після травматичної події (близько 8% чоловіків та 20% жінок, що пережили травматичні події, мають ПТСР)» [3; 25; 41; 44]. За оцінками Національного центру для ПТСР Департаменту підтримки ветеранів США, «кожний 8 зі 100 ветеранів в своєму житті стикаються з ПТСР». За українськими даними сьогодні офіційної статистики про стан прояву ПТСР у учасників АТО/ООС немає. При цьому К. Давіденко [3; 4; 21] наголошує на тому, що «посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) розвивається в осіб будь-якого віку після стресової ситуації або події загрозливого чи катастрофічного

характеру; приблизно 25–30% осіб, які перенесли травматичну подію, можуть зазнати ПТСР».



Рис. 1.2 Сучасний погляд на стани ПТСР у відповідності до перебігу його в часі (за дослідженнями С.О. Шапіро та О.В. Юденко) [51; 78]

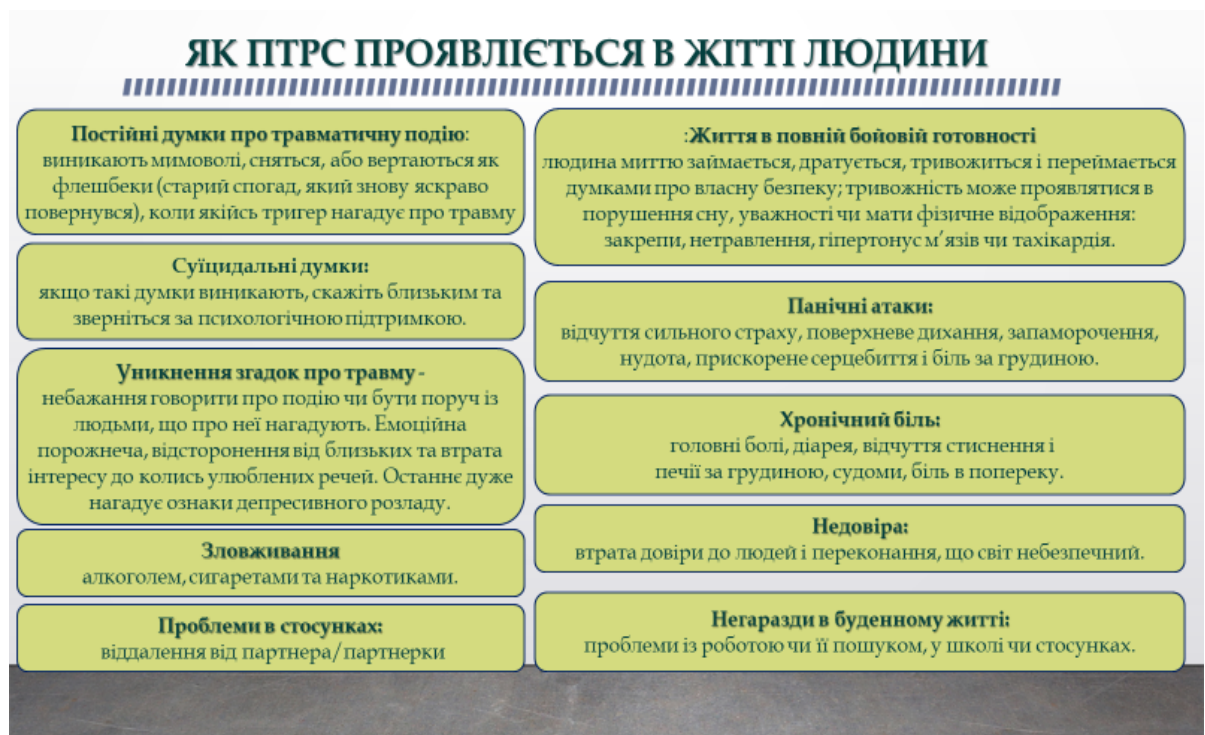


Рис. 1.3 Ознаки прояву ПТСР в житті людини (за дослідженнями С.О. Шапіро та О.В. Юденко) [51; 78]

У дослідженнях Н.А Мешкова [14] вивчено та надано характеристику стану здоров'я учасників війни на Сході України та висвітлено проблеми медичної реабілітації ветеранів бойових дій та наслідків травматичних уражень їх організму. І. Гайда М. Бадюк та І. Сушко [14] надають у своїх працях характеристику структури та перебігу сучасної БТ у військовослужбовців ЗСУ, а також визначають її особливості.

Більшість фахівців у різних сферах діяльності людини об'єднані думкою про те, що «реабілітація поранених бійців в Україні необхідно проводити спільними зусиллями» [3; 41]. Також Ю.Н. Астапов [14; 57] підкреслював думку про те, що «кожному, хто повернувся з війни на Сході України доведеться навчитися жити з чистого листа». О.І. Донець і Д.О. Шміголь [21] зазначають у своїх роботах, що «під впливом екстремальних умов (в тому числі і участі у бойових діях) в організмі людини відбуваються патологічні зміни з наслідками як фізичного, та і психологічного здоров'я військовослужбовців».

Узагальнюючи інформацію закордонних та вітчизняних дослідників щодо ролі та місця фізичного виховання і спорту можна зазначити наступне – їх об'єднує думка про те, що ця діяльність «є важливою частиною навчально-виховного процесу особистості в умовах сучасного суспільства; невід'ємною складовою повноцінного життя дорослого населення кожної держави в світі» [27, с. 500]. Фахівці наголошують на тому, що провідним завданням цього процесу повинно бути всебічне зміцнення здоров'я населення [27, с. 500].

1.2 Особливості реалізації програм проведення фізкультурно-спортивної реабілітації у ветеранів АТО/ООС із наслідками бойової в сучасних умовах в Україні

Вважаємо важливою для фахівців, які вирішують професійні завдання із військовослужбовцями із наслідками бойової травми та членами їх родин дослідження монографії О.А. Блінова «Психологія бойової психічної травми» (2016) [3].

Деякі важливі аспекти застосування різних засобів рухової активності з метою корекційно-терапевтичного впливу подано у роботах таких закордонних фахівців як: С.W. Hoge, D. McGurk, J.L. Thomas та співавтори вивчали питання відновлення травмованих військових США в Іраці [82]; J.J. Knapik, S.V. Jones, S. Darakjy та співавтори механізми відновлення та фактори ризику для військових армії США [83]; R. Marin вивчав різні аспекти фізичної медицини та реабілітації серед військових [84].

Непереоцінну значущість із позицій сьогодення для фахівців зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» в рамках нашого дослідження представляють монографії таких фахівців як Ю.А. Картавої із співавторами «Теоретичні та методичні аспекти корекційно-реабілітаційної діяльності»; В.М. Мухіна «Фізична реабілітація в травматології» [92]; підручники та навчально-методичні посібники О.М. Кокуна, Н.А. Агаєва, І.О. Пішко, Н.С. Лозінської та В.В. Остапчука «Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення» [93]; методичні рекомендації В.І. Шевчук, В.В. Кравченко, Н.М. Беляєва та О.Б. Яворовенко «Особливості медико-соціальної експертизи та реабілітації інвалідів військової служби та учасників антитерористичної операції» [3; 4; 18].

Питанням корекційно-відновлювальної діяльності в аспекті роботи саме з учасниками бойових дій в різні часи присвячено наукові пошуки І.М. Гайди [14]; І.М. Гулієва [19]; Г.В. Іванцова (пов'язані зі стресом невротичні розлади у військовослужбовців, які отримали механічну травму (клініка, принципи профілактики); В.М. Майко [36]; Т.М. Мустецова (біотехнічна система діагностики стану пацієнтів з політравмою) [43]; С.В. Харченко [75].

О.В. Юденко у співавторстві із Н.М. Крушинською та Ю.М. Юденко розкрито актуальні питання ФСР учасників військових локальних конфліктів в Україні [1] та разом із С.М. Жембровським представлені сучасні аспекти розвитку ФСР учасників військових локальних конфліктів з наслідками бойової травми [67].

Ю.О. Гріненко [16; 41; 57] неодноразово у своїх інтерв'ю підкреслював думку про те, що «реабілітація кожного з ветеранів АТО, їх повернення до мирного життя» є актуальним питанням сьогодення нашого суспільства; А. Тимошенко систематично звертає увагу на питання особливості протікання синдрому ПТСР у українських військових та знаходженню ефективних умов для повернення їх до мирного життя після демобілізації (ветеранів АТО/ООС та звільнених бранців (2017)). Г. Чабарай [16; 44] аналізував труднощі системи реабілітації людей з інвалідністю в Україні, чому ця система практично не працює в нашій країні, здійснював пошук шляхів, яким чином можна змінити ситуацію; неодноразово фахівцями різних галузей і керівництвом держави також, підкреслювалась думка про те, що спорт з позицій сьогодення повинен стати однією з провідних ланок реабілітації ветеранів АТО/ООС.

І.М. Гайда та Б.Б. Жупан [14] досліджували у своїх працях структуру сучасної БТ у військовослужбовців ЗСУ; О.І. Донець і Д.О. Шміголь [21] розкривають у своїх працях «особливості патологічних змін фізичного та психологічного здоров'я військовослужбовців під впливом екстремальних умов». І.І. Черненко присвятив свої наукові пошуки питанням вивчення «медико-соціального значення та організації психологічної допомоги та соціальної адаптації учасників бойових дій та членів їх сімей у сучасних умовах, які долають наслідки посттравматичного стресового синдрому».

Указ Президента, підписаний в травні 2018 р., який сприяв розвитку ФСР в Україні, а П. Порошенко підкреслив, що розвиток фізкультурно-спортивної реабілітації позитивно вплине на розвиток країни.

Свідому, працездатну за віком людину необхідно повертати назад до життя на мирній території після того, як вона пережила жахіття війни, має фізичні, психічні та соціальні наслідки і дисфункції внаслідок участі у бойових діях. Вважаємо, що це питання повинно носити не загальний характер, а враховувати особливості кожного бійця індивідуально в процесі отримання ним будь-яких фізкультурно-спортивних або інших корекційно-реабілітаційних засобів впливу.

На жаль, надавати високоефективну програму відновлення в Україні на сьогодні можуть лише поодинокі заклади реабілітації офіційні сторінки яких нами подано далі: «Next Step Ukraine» (<https://rsukraine.org.ua/next-step-ukraine/>), санаторій «Модричі» (<https://modrychi.com.ua/ua>), Західний реабілітаційно-спортивний центр НКСІУ (<https://westsportcenter.com.ua>), що відображено також на рисунку рис. 1.4. [52; 78].

Окремі корекційно-відновлювальні та реабілітаційні аспекти, які є притаманними проекту «Ігри Нескорених» та на власному досвіді пережито представниками команди України подано у кваліфікаційних роботах магістрів В.В. Правдивого [52] та Я.В. Кравченко [34]. Авторами [34; 41; 52] надано характеристики розвитку таборів активної реабілітації.



Рис. 1.4 Сучасні бази, які надають якісні ФСП та розробляють індивідуальні програми ФСР для військовослужбовців із наслідками БТ

Проведений нами особисто аналіз інформаційних джерел дозволяє констатувати, що практична робота дає позитивний вплив на учасників бойових дій. Різним аспектам надання сучасних ФСП військовослужбовцям та членам їх

родин, створення сучасної системи ФСР присвячено в період з 2017 по 2020 роки роботи О.В. Юденко із співавторами, а саме: питанням використання розрахункових індексів фахівцями з ФСР в роботі з учасниками бойових дій (з Н.М. Крушинською та І.І. Примою) [10]. Також науковець досліджує окремі аспекти застосування засобів фізичної терапії у військовослужбовців із наслідками бойової травми а саме: висвітлено сучасні підходи до формування програм фізичної терапії (ФТ) військових АТО з травмами нижніх кінцівок (разом із Я.В. Кравченко) [16]; представлено інноваційні засоби ФТ та ФСР військових із дисфункціями в колінному суглобі внаслідок БТ (з О.О. Курбасовим & Н.М. Крушинською) [28]; подано аспекти застосування засобів ФТ ветеранами АТО, які займаються легкою атлетикою в фізкультурно-оздоровчих секціях (з А.С. Білоус, Н.М. Крушинською & В.В. Шевченко [25]; здійснено оцінку впливу програми ФТ на стан здоров'я військовослужбовців АТО з ураженнями попереку на поліклінічному етапі (із В.В. Правдивим) [52].

Слід констатувати, що у своїх наукових працях О.В. Юденко у співавторстві із Я.М. Фроловим, А.О. Тесленко та Н.М. Крушинською вивчала особливості застосуванні суглобової гімнастики як ефективної складової комплексних програм ФСР учасників АТО; разом із М.О. Тимошук висвітлено особливості спортивного орієнтування як ефективної складової комплексної ФСР ветеранів-військовослужбовців АТО і ООС в Україні; із Н.М. Крушинською, І.А. Єфіменко та Т.В. Сіроткіною подано особливості застосування інноваційного засобу «Nordic Power Walking» як інноваційного засобу підготовки спортсменів в адаптивних видах спорту; разом із С.О. Шапіро [51; 78] охарактеризовано показники задоволеністю якістю життя у військових – учасників АТО/ООС, з наслідками БТ, які займаються спортивними іграми, зорема футболу, регбі та настільним тенісом.

В інформаційних джерелах зазначається, що «питаннями відновлення здоров'я військових, корекційно-реабілітаційній діяльності з метою покращення їх психо-фізичного та функціонального стану, сприяння їх соціальній адаптації та членів їх родин присвячено достатня кількість наукових праць в галузі

психології, соціології, медицини, фізичної реабілітації» [1; 44; 58]. Але спеціалісти об'єднані думкою про те, що «ФСР учасникам бойових дій та членам їх родин це в більшості випадків зона досліджень фахівців з країн НАТО, Ізраїлю, Великої Британії (зокрема принц Гарі є ідейним засновником та головним амбасадором «Invictus Games» / «Ігор нескорених» в Англії та в світі в цілому – спеціальні змагання для військовослужбовців, які є ветеранами бойових дій та отримали ураження внаслідок участі у військових операціях та виконання професійних завдань)» [1; 27; 28; 44; 58].

В.М. Мухін, посилаючись на наукові праці закордонних фахівців констатує, що «з позицій сьогодення та доказової медицини підтвердили свою ефективність 3 технології лікування: 1) когнітивна терапія процесуалізації (травмо-фокусована); 2) пролонгована терапія експозиції і десенсибілізація; 3) репроцесуалізація рухом очей (з англійської метод EMDR – eye movement desensitization and reprocessing)» [92]. Інші способи зазначені як додаткові або суміжні. Дж. Креймер [3; 14] досліджував у свої наукових пошуках питання присвячені психологічним засадам травма-терапії сімей учасників бойових дій.

У співпраці із А.А. Мартиросяном, О.В. Петрачковим та А.С. Білоус [18] охарактеризовано окремі аспекти сформованості готовності фахівців спеціальності 017 «ФКіС» щодо застосування засобів регбіліг в системі ФСР учасників АТО/ООС в Україні. Автори [18] підкреслюють думку про те, що «до ефективних та дієвих засобів ФСР в Україні для ветеранів АТО/ООС з позицій сьогодення необхідно відносити спортивні ігри, зокрема і регбі-7» [18]. За констатацією дослідників [18] – «це цікавий, захопливий, дуже емоційний вид спортивної діяльності, який дуже подобається чоловікам».

Зазначимо, що «у Хмельницькому у 2016 р. вперше 4 команди (з Хмельницького, Львова, Одеси та Києва) розіграли «Proskuriv Cup» – Кубок України з регбі серед ветеранів» [6; 7; 80]. «Більшість спортсменів об'єднані думкою про те, що адаптивний спорт, і регбі в тому ж числі, стає після повернення із Сходу не лише грою, а фактично другим життям» [7; 11; 80]. Зазначимо, що «чимало учасників «і досі грають у регбі – не лише серед

ветеранів, а й в Суперлізі чемпіонату України (наприклад серед гравців є О. Квасниця – кращий гравець чемпіонату Європи з регбі-7 2008 р.)» [6; 7; 18; 54]. Але чесно буде зазначити, що «рок за роком цей вид спорту стає все більш популярним, особливо серед досвідчених дорослих чоловіків, які використовують цю гру як рекреаційний відпочинок та ефективний засіб ФСР – прикладом цього є створення нових команд учасників АТО/ООС, які активно готуються до сезону з регбі та планують взяти участь в чемпіонаті України Першої ліги з регбі-7» [6; 7; 18; 54; 80].

О.В. Юденко, А.А. Мартиросян та А.С. Білоус констатують і погоджуються із думкою В. Лона, військовий збройних сил Великої Британії, констатує, що «українські військові дуже вправні, і не зважаючи на нашу перемогу, яка дісталась нам не просто, тому що ветерани бойових дій в Україні мають дуже високий технічний і тактичний рівень гри у регбі – вони спортивні, борються до останнього» [6; 7; 18; 54, с. 317]. Фахівці наголошують на тому, що «не зважаючи на те, що турніри в своїй більшості є товариськими, психоемоційний стан всіх учасників не менший ніж на відповідальних змаганнях високого рівня. Всі учасники змагань наголошують на тому, що перемогою є вже сам факт проведення турніру, який сприяє об'єднанню військових та правоохоронців з різних відомств і країн; називають змагання «доброю традицією, яку необхідно підтримувати і розвивати»» [6; 7; 18; 54, с. 317]. «Регбі – це найкращий вид спорту для військових: командна гра, жорсткий чоловічий спорт, де є пряме зіткнення, захвати, пробіжки; необхідно вміти бачити все поле та працювати в команді» [6; 7; 80].

Згідно з інформацією, яка подана на офіційному сайті Федерації регбі-ліг України, «Національна збірна України з регбі-7 входить в ТОП-12 найсильніших команд Європи» [45; 46]. Як наголошує суддя Жан Батіст Алікс, «той факт, що регбі потрапило і почало розповсюджуватись у військах є чудовим знаком, оскільки моральні і фізичні цінності цієї гри є дуже схожі з тими, які прищеплюються в армії; молоді спортсмени грають наряду з більш старшими гравцями – виховується честь і повага», але фахівець підкреслив, що «існує

негайна потреба у розвитку матеріально-технічної бази, створенні нових команд, та у більш частому проведенні змагань різного рівня» [30].

А. Ільченко [6; 7; 18; 54, с. 316; 80] на офіційній сторінці «RC The Brave Ukraine» у «Facebook» відзначив, що «дуже прикро, що такий динамічний, та водночас контактний вид спорту як регбі, не є популярним в Україні сьогодні». Але «якщо вивчити тактичний арсенал командних прийомів гри, то регбі перетвориться у дуже видовищне та динамічне дійство» [6; 7; 18; 54]. «Разом на війні, разом у грі» [58; 80] – це «слоган флешмобу у підтримку членів команди ветеранів АТО з регбі-7 «The Brave» та його загальну популяризацію; його головна мета – підтримка реабілітації ветеранів АТО/ООС через активні заняття спортом» [7; 54; 80]. Хлопці продовжують цю ідею і в соціальних мережах, систематично додаючи відео-звіти про відкриті тренування команд-ветеранів [6; 7; 54, с. 316; 80].

А. Ільченко наголошує, що «на сьогодні актуальними є різноманітні ветеранські ініціативи та активності, в яких військовослужбовці-ветерани часто підтримують один одного за принципом «рівний-рівному» [6; 7; 44]. Нажаль, на думку спортсмена-ветерана, «сьогодні в Україні практично відсутні спеціально підготовлені фахівці та інструктори, які готові вирішувати професійні завдання щодо ФСР та ФТ учасників бойових дій на Сході України, на ці посади часто встають самі ветерани, які мають попередній досвід та спортивну практику, не залежно від виду спорту» [6; 7; 58; 80].

Нажаль, всесвітня пандемія COVID-19, внесла свої корективи у розвиток адаптивного регбіліг для військовослужбовців із наслідками БТ. Зменшилась кількість команд, які залишилися активними учасниками процесу систематичних тренувань; також яким вдалося за роки нещадної хвороби зберігти повноцінний колективи комад в повному обсязі; ще менше серед них тих, хто не переніс важку хворобу і не потребував застосування засобів відновлення, в першу чергу функцій дихальної системи. Це є вкрай важливими, оскільки від її функціонального потенціалу залежить можливість людини виконувати рухові дії довгий час. Для регбіліг вище зазначене є непереоцінним, оскільки в процесі

цієї активної спортивної гри є велика потреба прояву значної силової підготовки та прояву загальної і спеціальної витривалості.

В нашому дослідженні ми розглядаємо «регбі як командний вид спорту, який дуже добре допомагає хлопцям повернутися в колектив», оскільки «командні види спорту допомагають реабілітації учасників бойових дій, сприяють адаптації колишніх бійців у колективі, дають можливість застосування набутих навичок у мирних цілях і умовах»; командна робота допомагає ефективно та гармонійно адаптуватися до соціуму; відновити комунікативні навички» [58].

1.3 Регбіліг як складова комплексних програм відновлення психо-емоційного стану, підвищення рівня стресостійкості та соціальної адаптації учасників бойових дій

Всі офіційні новини регбіліг в Україні, спортивно-розважальні події щодо популяризації регбіліг серед населення різних вікових категорій, рзклад змагань можна знаходити на офіційних каналах інформації – на Офіційній сторінці Всеукраїнської спортивної організації «Української Федерації Регбіліг» (ГО ВСО УФРЛ) [45] та Офіційній сторінці Федерації регбіліг України [46].

Вважаємо необхідним звернути увагу фахівців з регбіліг та американського футболу на ґрунтовні науково-методичні праці, які і на сьогодні є актуальними для ефективного вирішення професійних завдань тренерами в системі підготовки спортсменів, а саме: В.С. Ашаніна, Л.В. Філенко, О.В. Церковної та О.О. Овсяннікова «Інформаційні технології методологічного забезпечення наукових досліджень в фізичному вихованні та спорті» (2012) [29]; П. Волша «Переможне регбі» (1999) [12]; А. Гарсія та Ж. Фурукс «Регбі. Техніка. Тактика. Тренувальний процес» (1984) [15]; «Історія американського футболу» (Част.6. / Розд. 2 – навчальний посібник) [31]; С.І. Присяжнюка, В.П. Краснова, М.О. Третьякова «Фізичне виховання» (2007) [72]; Н.М. Терентьева, М.А. Мамешина та І.П. Масляка «Теорія та методика фізичного виховання»

(2008) [42; 69]; Е.С. Хайхема і В.Ж. Хайхема «Регбі на високих швидкостях» (1970) [76]; Ж.К. Холодова, Б.А. Варакіна і В.К. Петренчука «Засади підготовки регбістів» (1984) [77]; Б.М. Шиян та В.Г. Папуша «Теорія фізичного виховання» (2006) [79] та інших.

В.С. Месітським, А.А. Мартиросяном та О.Б. Подолякою [42] вперше в Україні було представлено оптимальні тактичні модельні характеристики, які дозволили глибше поглянути на систему підготовки команди до змагань; зробило можливим застосування означених авторами базових схем у всіх періодах підготовки команди, при цьому тренер враховує необхідний рівень розвитку фізичних якостей та техніко-тактичної підготовленості регбістів. Саме такий підхід дозволив авторам сформувавши модель оптимального управління навчально-тренувальним процесом регбістів різного рівня спортивної кваліфікації. В. Пасько, А. Мартиросян та В. Муха вивчали історичні аспекти розвитку регбіліг в Україні (2017) [30]; А.А. Мартиросян представив у своїх працях особливості комплексної методики розвитку швидко-силових здібностей кваліфікованих регбістів (2005) [37]; А.А. Мартиросян та О.Б. Подоляка досліджували методичні засади підготовки команд з регбі-7 у ВУЗах України (2005) [39; 40]; В.В. Пасько, О.Б. Подоляка та А.А. Мартиросян надали характеристику модельних характеристик як основа управління учбово-тренувальним процесом спортсменів-регбістів 16–18 років (2013) [70]; В.В. Пасько надала рекомендації щодо вдосконалення тренувального процесу регбістів на основі застосування моделей фізичної та технічної підготовленості (2017) [47]; В. Пасько, О. Подоляка, А. Мартиросян та І. Філенко (2012) охарактеризували регбіліг як пріоритетний вид спорту для України [59]; О.Б. Подоляка та В.В. Пасько розробили та впровадили навчальну комп'ютерну програму «регбі-13» для вдосконалення навчально-тренувального процесу в регбіліг (2011) [49]; визначили та охарактеризували доцільність використання комп'ютерних технологій у регбі (2010) [22]; А.С. Ровний та В.В. Пасько представили характеристику моделі фізичної підготовленості як основи управління тренувальним процесом регбістів на етапі спеціалізованої базової

підготовки (2017) [60], подали рекомендації щодо удосконалення тренувального процесу регбістів засобами гіпоксичного тренування (2017) [70].

Слід відзначити, що провідні фахівці з регбіліг систематично представляють результати своїх наукових праць на міжнародних науково-практичних конференціях, такі як V. Mucha, R. Sholokh & V. Pasko (2017) [85]; O.B. Podolyaka & A.A. Martirosyan (2005) [89]; O.B. Podolyaka & V.V. Pasko (2010) [90]; V.V. Pasko, O.B. Podolyaka, A.A. Martirosyan & I.U. Filenko (2012) [86]; V.V. Pasko (perfection of educational-training process on the basis of account of parameters technical preparation & special physical preparedness of rugby-players; 2014) [87; 88]; A.S. Rovniy, V.V. Pasko & O.V. Grebeniuk (2016) [91].

В.А. Секретний та О.Б. Неханевич [62] підкреслюють, що дуже важливим питанням після ЧМТ є необхідність здійснення ефективної ранньої діагностики рухових розладів, підбір оптимальних засобів фізичної терапії засобів. Автори представили власні дослідження на матеріалі роботи із групою хокеїстів. Але ми вважаємо, що ураження організму і дисфункції, які спостерігаються у військовослужбовців в наслідок ЧМТ.

Вважаємо необхідним відзначити той факт, що регбіліг як вид спорту, а також зокрема як засіб ФСР військовослужбовців висвілено в роботах дослідників та тренерів найвищої кваліфікації як: А.А. Мартиросян представив авторський альтернативний погляд на фізичні якості та рухові здібності спортсменів різного рівня спортивної кваліфікації (2008) [2]; В.С. Месітський, А.А. Мартиросян та О.Б. Подоляка досліджували визначення оптимальної моделі тактичної підготовки для управління навчально-тренувальним процесом у регбіліг (2014) [40; 42]; В.В. Пасько представила у своїх роботах особливості використання комп'ютерних технологій в учбово-тренувальному процесі у контактних ігрових видах спорту – на прикладі регбі (2010) [9]; О.Б. Подоляка, А.А. Мартиросян та І.Ю. Філенко представили основні положення впровадження регбі-5 у навчальний процес з фізичного виховання в середній школі (2013) [13].

Слід підкреслити, що наслідки БТ із якими доводиться боротися учасники бойових дій та учасникам локальних військових конфліктів полягають у

декількох площинах (фізичні ураження і дисфункції; психічні та психо-емоційні; соціальна дезадаптація). Саме подоланню наслідків цих травмуючих факторів (осколкові ураження, наслідки вибухів, ЧМТ різного ступеню важкості; міофасціальні, хімічні та інші ураження) [62].

Ми поділяємо вищезазначену думку фахівців та експертів в сфері регбійної підготовки. В нашому випадку, ми також вважаємо необхідним вважаємо при побудові фізкультурно-оздоровчого процесу із використанням засобів регбійної підготовки у військовослужбовців із наслідками БТ слід враховувати ступінь ураження організму внаслідок БТ; дисфункції, які виявлено внаслідок психо-фізичного та соціального деструктивного впливу військового конфлікту; врахувати ступінь каліцтва спричиненого БТ (за наявності), що дозволить фахівцю з ФСР максимально ефективно побудувати процес фізкультурно-оздоровчих занять, побудувати його на засадах індивідуального та особистісно-орієнтованого підходів.

Автори [68, с. 441] наголошують на тому, що важливими фактором участі ветеранів у програмах ФСР є те, що «діти, їх мрії надають йому сил, наснаги і фактично реалізують його реабілітацію в мирний соціум після повернення із фронту, допомагають і надихають в процесі відновлення після важких поранень». Вони підкреслюють головний мотив ветеранів російсько-української війни у повсякденній діяльності, до подій після поранення і реабілітації в цілому, можна сформулювати таким чином «головне не ноги, а те, що залишився живим» [68, с. 441].

Фахівці [68, с. 439] звертають увагу на те, що при формуванні матеріально-технічної бази для занять практично у будь-якому виді спорту «практично все доводиться відроджувати з нуля: бюджетних коштів на подібні проекти знайти практично не можливо – шукаємо волонтерів, меценатів, спонсорів; долаємо супротив бюрократів та корупціонерів; шукаємо місце біля для зручного розташування закладу в стаціонарному режимі, вирішуємо багато організаційних, освітніх, управлінських, юридичних питань тощо».

О.В. Юденко разом із І.В. Гевчуком, С.В. Бойченко та В.В. Шевченко (2020) [73] зазначають, що спортивні ігри, зокрема, традиційний футбол є ефективним засобом ФСП учасників військових локальних конфліктів; а футбол-гольф, разом із Т.В. Годуновою та В.В. Білошицьким (2021) [74] розглядаємо як інноваційну форму рухової активності в системі ФСП учасників АТО/ООС із наслідками БТ. Разом із А.С. Білоус, О.П. Павленко та Є.В. Дьоміним представлено результати дослідження щодо використання інноваційні форми вивчення мотивації осіб з травматичними ураженнями ОРА до спортивно-оздоровчої діяльності, зокрема в пул-білярді (2020) [55]; разом із С.О. Шапіро та Ю.М. Юденко охарактеризовано показник задоволеністю якістю життя у військових – учасників АТО/ООС, з наслідками БТ, які займаються спортивними іграми (2020) [51].

Вкрай важливого значення охарактеризована діяльність в межах роботи позашкільних гуртків спортивно-оздоровчого та рекреаційного спрямування набуває у відповідності до реалізації Наказу Президента України № 342/2020 «Національну стратегію розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їхніх сімей» [1] та надання військовослужбовцям – ветеранам бойових дій та членам їх родин, вимушено переміщеним особам сучасних ФСП з метою подолання наслідків руйнівного і деструктивного впливу військового конфлікту на фізичному, психологічному та соціальному рівнях. Саме такий напрямок діяльності запропонували фахівці Клубу «Краплинки» розробивши сучасну програму реабілітації військовослужбовців із наслідками БТ, членів їх родин та дітей і молоді, які належать до категорії «внутрішньо переміщених осіб» із комплексним використанням засобів яхтингу, плавання, баскетболу, стрільби з луку, атр-терапії тощо (рис. 1.5) [41].



Рис. 1.5 Різновиди рухової активності, які впроваджуються в таборах активної реабілітації учасників бойових дій із наслідками бойової травми [41]

Їх провідне призначення вбачаємо у зміцненні здоров'я, підвищенні фізичних і функціональних можливостей організму людини, забезпеченні здорового дозвілля, відтворенні трудового потенціалу населення України. Саме тому ми розглядаємо загальну фізичну підготовку як основний, базовий різновид фізичного виховання, який реалізує комплексну спрямованість системи фізичного виховання в цілому, враховуючи її зміст, засоби, методи та форми організації рухової діяльності людини, передбачає створення надійної бази фізичної підготовленості до будь-якого виду діяльності людини у процесі життя (побутової, навчальної, професійної, соціальної тощо). Особливої актуальності це питання набуває коли мова йде про застосування інновацій в галузі фізичної культури і спорту з метою відновлення соціальної адаптації, психо-фізичного та функціонального стану військовослужбовців із наслідками БТ. Графічно це подано на рис. 1.6 представлені напрямки програми реабілітації: 1) оздоровчий і реабілітаційний; 2) соціально-культурний; 3) психологічний та їх головні завдання. бойових дій, членів їх родин та вимушено переміщених осіб із зони військового конфлікту [27]



Рис. 1.6 Структурні компоненти програми реабілітації для учасників

Формування та відновлення загальної фізичної підготовки зіштовхуються із тим, що тренери просто не готові правильно і максимально безпечно побудувати процес тренування та максимально ефективно вивести спортсмена до важливого старту, врахувати особливості їх адаптації до спортивних протезів тощо.

Висновки до першого розділу

Фахівці з комплексної ФСР зазначають, що «регбі – командний вид спорту, він дуже добре допомагає хлопцям повернутися в колектив». Вони об'єднані думкою про те, що «командні види спорту допомагають реабілітації учасників бойових дій, сприяють адаптації колишніх бійців у колективі, дають можливість застосування набутих навичок у мирних цілях і умовах»; командна робота допомагає ефективно та гармонійно адаптуватися до соціуму; відновити комунікативні навички.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для досягнення мети і вирішення завдань нашого дослідження було використано такі методи:

- аналіз та узагальнення інформації навчально-методичної літератури та електронних інформаційних джерел;
- психолого-педагогічне опитування з метою визначення психо-фізичного стану учасників дослідження (опитувальник для первинного скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР); опитувальник респондента про стан здоров'я (PHQ-9) – шкала самооцінки депресії);
- психолого-педагогічна SMART-технологія для виявлення задоволеністю якістю життя у осіб із наслідками БТ – «Колесо життєвого балансу»;
- методика визначення мотивів та потреб, які сприяють систематичним заняттям фізичною культурою і спортом
- анкетування за допомогою опитувальника розробленого автором;
- педагогічне спостереження;
- методи математично-статистичної обробки даних результатів дослідження.

2.1.1 Аналіз та узагальнення інформації навчально-методичної літератури та електронних інформаційних джерел. Відповідно до тематики нашого дослідження нами було вивчено та проаналізовано доступні електронні джерела вітчизняних та зарубіжних авторів. Вивчався досвід застосування засобів спортивних ігор, зокрема регбіліг у комплексних корекційно-відновлювальних програмах для ветеранів бойових дій та членів їх родин. Було проведено аналіз та узагальнення методів контролю, оцінки ефективності комплексної програми ФСР, які можуть бути використані в процесі дослідження.

В ході дослідження було опрацьовано фонди таких наукових бібліотек як: Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського; Національного університету фізичної культури та спорту України; Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова; Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. Таким чином, нами було вивчено та опрацьовано в процесі написання магістерської роботи джерел спеціальної науково-методичної літератури, з них – іноземні.

2.1.2 Психолого-педагогічне опитування з метою визначення психо-фізичного стану учасників дослідження

Методика експрес-діагностики для первинного скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [57; 93]. «Дозволяє при відсутності достатньої кількості часу на ґрунтовні дослідження провести первинний скринінг та виявити ознаки ПТСР. Зміст опитувальника та бланк методики подано нами в таблиці 2.1. Оцінювання отриманих результатів здійснюється наступним чином: «якщо 4 і більше позитивних відповідей – вказують на ймовірність ПТСР (тоді рекомендують провести більш детальну діагностику респондента на наявність ознак ПТСР)» [93]. Бланк методики подано в ДодаткуБ.1.

Методика визначення рівня здоров'я у військовослужбовців (PHQ-9 – самооцінка рівня депресивного стану) [57; 65; 93]

«Опитувальник респондента про стан здоров'я (Patient Health Questionnaire – PHQ-9) є шкалою самооцінки депресії, яка складається з дев'яти пунктів і є ефективна в діагностиці великого депресивного розладу, так само як і для вибору методу/засобу лікування та моніторингу результатів» [93].

О.М, Кокун [93] та співавтори вказують на те, що «у відповідності до інструкції хворому потрібно відповідати на питання як часто за останні 2 тижні Вас турбували наступні прояви? Зробіть позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку» (навпроти відповіді слід поставити позначку)».

Фахівці наголошують на тому, що опитування респондента «про стан здоров'я (PHQ-9) є шкалою самооцінки депресії у військовослужбовців» [93].

При цьому «закордонні фахівці рекомендують його використовувати в якості методики експрес-оцінювання респондентом власного стану здоров'я (Patient Health Questionnaire – PHQ-9), визначаючи самостійно за відповідною шкалою рівень депресії (містить 9 пунктів та є ефективною при діагностуванні великого депресивного розладу, для вибору методів та засобів терапевтичного впливу, моніторингу результатів» (*Додаток Б.2*) [93].

У магістрерському дослідженні В.В. Правдивого [52] подано зміст опитувальника та результати інтерпретації отриманих даних: «у відповідності до інструкції хворому потрібно відповідати на питання як часто за останні 2 тижні Вас турбували наступні прояви? Зробіть позначку у відповідній клітинці бланку анкети (табл. 2.2).

Інтерпретація результатів здійснюється за критеріями оцінки результатів PHQ-9*. Загальний бал «тяжкості депресії»: а) 0-4 – депресія відсутня; б) 5-9 – легка («субклінічна») депресія; в) 10-14 – помірної тяжкості депресія; г) 15-19 – середньої тяжкості депресія; д) 20-27 – тяжка депресія. Бал ≥ 10 є інформативним у значенні великого депресивного розладу з чутливістю та специфічністю 83%.

Інструкція: як часто за останні 2 тижні Вас турбували наступні прояви? Зробіть позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку (потрібну цифру обведіть кружечком)

2.1.3 Психолого-педагогічна SMART-технологія для виявлення задоволеності якістю життя у осіб із наслідками БТ.

Психолого-педагогічна SMART-технологія «Колесо життєвого балансу» [52; 78]

Для оцінки якості життя нами було використано методику «Колесо життєвого балансу» [59]. Методика є простим психологічним методом, «суть якого полягає в тому, щоб визначити, наскільки гармонійним є життя людини, наскільки особистість задоволена своїми досягненнями та тримає баланс в найактуальніших сферах життя. Метод формує спрощену, але дуже корисну картину Вашої життєвої ситуації та допомагає ефективно визначити уразливі

місця у житті, пріоритети, цілі й життєві плани, визначити з фахівцями методи корекції в тих, пунктах де людина відчуває найбільший дискомфорт» (бланк для самоцінювання подано на рисунку 2.1) [52].

2.1.4 Методика визначення мотивів та потреб, які сприяють систематичним заняттям фізичною культурою і спортом.

Методика «Вивчення мотивів занять спортом» (за В.І. Тропніковим) [35; 52; 55]

Методика розроблена В.І. Тропніковим для з'ясування ступеня важливості різних причин (ситуацій, обставин), які спонукали і спонукають спортсмена продовжувати займатися вибраним видом спорту (*Додаток Б.3*).

Інструкція: постарайтеся якомога точніше оцінити причини (ситуації, обставини), які спонукали і спонукають вас продовжувати займатися цим видом спорту. Вам пропонується перелік можливих причин, які зазвичай називають спортсмени. Перш за все прогляньте весь пропонований список. Всі причини потрібно оцінити балами від 5 до 1 за ступенем значущості і важливості їх для продовження вами занять цим видом спорту. Причини, які не мають для вас ніякого значення, оцінюються в 1 бал. У бланку для відповідей запишіть проставлений вами бал поряд з номером відповіді (причини). Всі причини потрібно оцінити балами від 5 до 1 за ступенем значущості та важливості їх для продовження вами занять цим видом спорту. Причини, які не мають для вас жодного значення, оцінюються в 1 бал. У бланку для відповідей запишіть проставлений вами бал в комірці поруч з номером відповіді (причини) [35; 55].

Результати оцінюємо наступним чином за виявленням ступеню прояву кожного з мотивів (потреб) у наступній відповідності до рис. 2.2.



Рис. 2.2 Схема розрахунку балів

Фахівці наголошують на тому, що проявів мотивів необхідно вирахувати середньостатистичний процент мотиву.

2.1.5 Анкетування за допомогою опитувальника розробленого автором. З метою виявлення особливостей проведення занять в групах ФСР із використанням засобів регбіліг автором було розроблено опитувальник, який використовувався в он-лайн форматі із використанням додатку Google Форми (<https://docs.google.com/forms/d/1zun2Y5I0sLhuI9GjcnGUkEYe0s2Jm7bfZ6LvDp-gooY/edit>)

2.1.6 Педагогічне спостереження було спрямоване на виявлення особливостей проведення тренувального процесу в групах ФСР із використанням засобів регбіліг у військовослужбовців із наслідками БТ.

2.1.7 Методи математично-статистичної обробки даних результатів дослідження. Математична та статистична обробка результатів дослідження проводилась на ЕОМ Dell (ОС Windows-10) в програмі Microsoft Office Excel 2016. Для цього було проведено розрахунки наступних статистичних даних: середня арифметична величина M , середня помилка середнього арифметичного m . Достовірність різниці при зрівнянні непов'язаних між групових даних

оцінювалася за критерієм Стьюдента. Достовірними вважалися розбіжності при $p < 0,05$, що визначалося за таблицею вірогідності Стьюдента.

2.2 Організація дослідження

В дослідженні взяли участь ветерани бойових дій на Сході України, які на сьогодні систематично отримують фізкультурно-спортивні послуги за програмою, що реалізується в межах Указу Президента № 342/2020 [26] і всебічно підтримується Громадською спілкою «Національна рада спортивної реабілітації захисників України». Всього до нашого педагогічного дослідження долучилося 45 осіб I-II зрілого віку – учасники російсько-української війни із наслідками бойової травми.

Учасники поділені на Експериментальну групу (16 осіб) та Контрольну групу (29 осіб), які займаються регбіліг та систематично відвідують заняття з фізкультурно-спортивної реабілітації. Дослідження тривало протягом часу із початку жовтня 2020 року до жовтня 2021 року. Всі досліджувані нами показники фіксувалися на початок та на кінець педагогічного експерименту.

Всі учасники нашого дослідження мали наслідки БТ з дисфункціями ОРА та ЦНС; їх можна всіх віднести до вікової групи I-II зрілий вік – саме ці чоловіки є основним контингентом захисників України сьогодні. Тренування здійснюються 2 рази на тиждень (вівторок та четверг з 18.00 до 20.00) та 1 раз на вихідних (до цих занять залучаються близькі друзі, родичі або діти – як вболівальники або активні учасники родинних тренувань). Заняття триває на початкових етапах 40-50 хв., більш адаптовані військові займаються 60-90 хв.

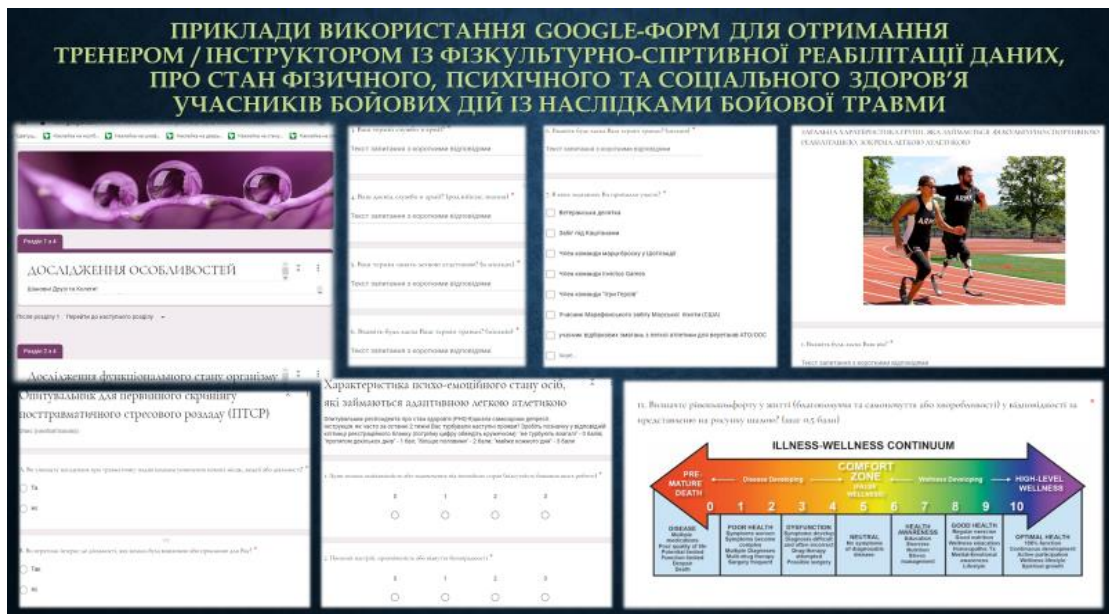


Рис. 2.2 Приклади використання інформаційних платформ фахівцями ФСР

Фахівці з ФСР використовують інноваційні засоби контролю поазників тренувань, що стало особливо актуальним в умовах пандемії COVID-19 – тренери можуть надавати програму тренування, особливо персональних (з бігу, ходьби тощо) із дотриманням певного навантаження (за контролем ЧСС), а всі звітні дані в режимі on-line спортсмени надають у відповідних формах програм «Strava», «Nike-Run-Club», «Adidas-Running» та інших (рис. 2.2).

Дослідження проводилось в 4 етапи.

1 етап (жовтень – грудень 2020 р.) – збір та аналіз науково-методичної літератури та інформаційних джерел, підготовка змісту роботи, написання обґрунтування кваліфікаційної роботи; підготовка 1 розділу роботи.

2 етап (січень 2020р. – травень 2021р.) – було підготовлено 2 та 3 розділи роботи;

3 етап (травень – серпень 2021 р.) –Проведено педагогічне опитування, спостереження та анкетування. Остаточо сформульовано наукову новизну та практичну значущість, підготовлено 4 розділ роботи.

4 етап (вересень – листопад 2021 р.) – було проаналізовано і узагальнено результати досліджень; підготовлено 5 розділ роботи; сформульовано остаточні

висновки роботи; розроблено практичні рекомендації та оформлено текст кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНОГО СТАНУ РЕАЛІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ ІЗ РЕГБІЛІГ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ ІЗ НАСЛІДКАМИ БОЙОВОЇ ТРАВМИ

3.1 Визначення сучасного стану щодо особливостей використання засобів регбіліг в системі надання фізкультурно-спортивних послуг ветеранам бойових дій російсько-української війни

На рис. 3.1 нами представлено розроблений нами опитувальник, який ми використовували в ході нашої роботи у Google Формх (<https://docs.google.com/forms/d/1zun2Y5I0sLhuI9GjcnGUkEYe0s2Jm7bfZ6LvDp-gooY/edit>)



Рис.3.1 Опитувальник учасників дослідження – військовослужбовців із наслідками бойової травми – ветеранів АТО/ООС

На рис. 3.1 нами подано розподіл учасників педагогічного експерименту за віковими групами, а саме: у вікову категорію 25-35 років потрапили 14 осіб

(29,16% респондентів); у вікову групу 36 і старше віднесено 34 військововими із наслідками БТ, які займаються в спортивно-оздоровчих секціях адаптивного (70,83% учасників дослідження).

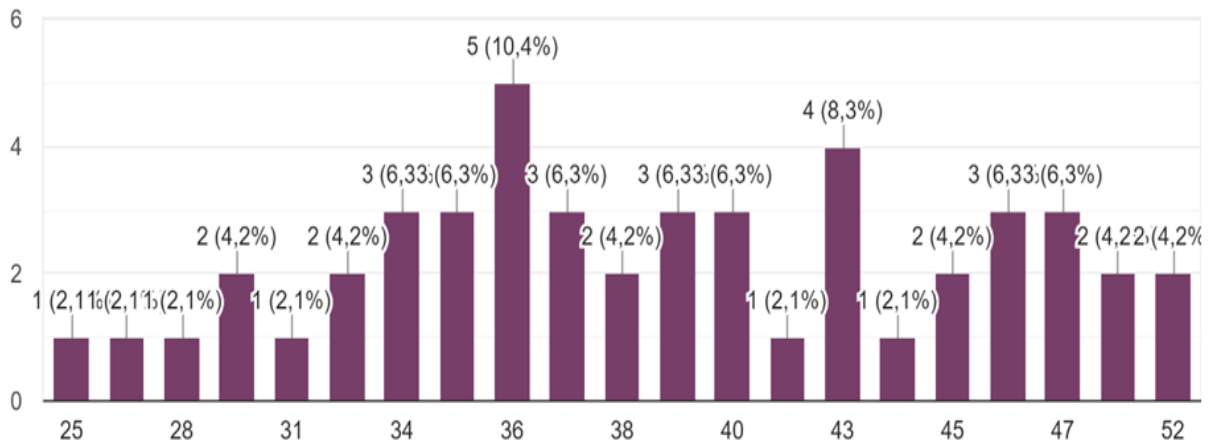


Рис. 3.2 Розподіл учасників дослідження за віковими групами (%)

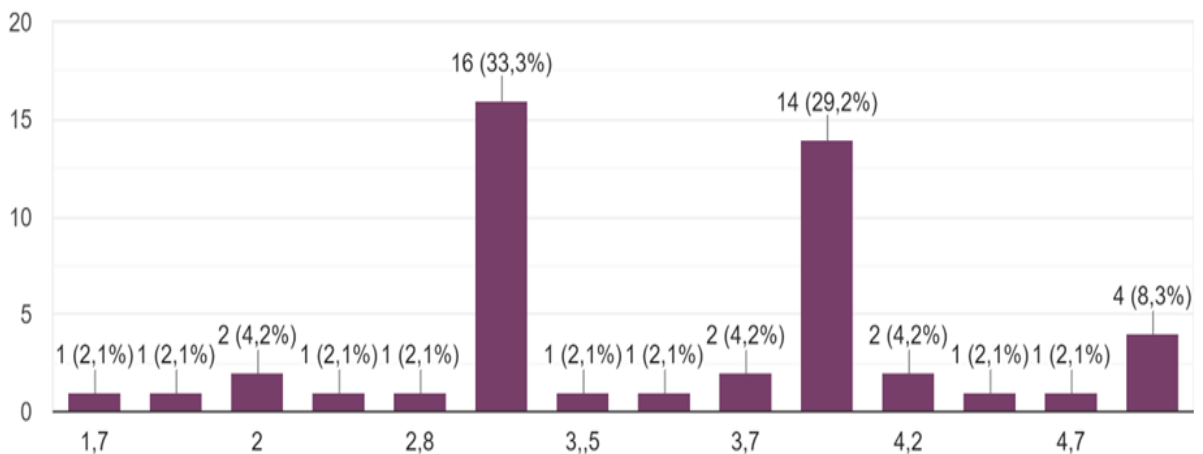


Рис. 3.3 Термін часу, який сплинув після отримання бойової травми військовослужбовцями – учасниками АТО/ООС (%)

Аналізуючи відповіді на питання військовослужбовців із наслідками бойової травми, які займаються адаптивним регбі ми з'ясували чи відомо їм яким чином з позицій сьогодення слід тлумачити поняття «фізкультурно-спортивні послуги» було виявлено, що 45,8% опитаних надали позитивну відповідь; не мали відповіді на це питання 20,8% опитаних; зазначили, що мають лише поодинокі відомості за означене питання 33,3% військовослужбовців (див. рис. 3.4).

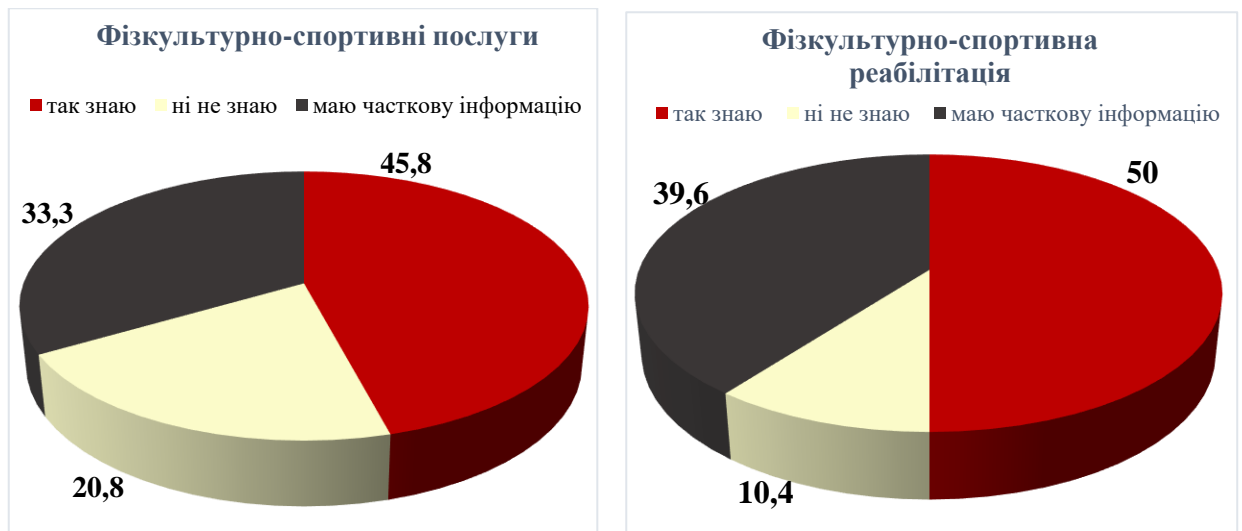


Рис. 3.4 Порівняння розподілу відповідей військовослужбовців із наслідками БТ щодо їх обізнаності у визначенні понять «фізкультурно-спортивні послуги» та «фізкультурно-спортивна реабілітація» (%)

Далі ми з'ясували чи мають військовослужбовці із наслідками бойової травми сучасне уявлення про те, яким чином слід тлумачити поняття «фізкультурно-спортивна реабілітація». Відповіді засвідчили такий розподіл відповідей на питання: знають яким чином слід визначати це поняття 50% респондентів; зазначили, що не мають відповіді на це питання 10,4% опитаних; вказали, що мають лише поодинокі відповіді на означене питання 39,6% військовослужбовців (див. рис. 3.4).

Відповіді на питання анкети щодо того скільки часу військовослужбовці із наслідками бойової травми займаєтесь руховою активністю з корекційно-відновлювальною метою засвідчили, що термін занять близько 1 року мають 20,8% опитаних; від 1 до 2 років займаються в секціях адаптивного регбі 14,6% респондентів; найбільша кількість відповідей опитаних припала на варіант «від 2 до 3 років» 39,6% респондентів; мають досвід фізкультурно-оздоровчих занять від 4 до 5 років 6,3% опитаних; 18,8% військовослужбовців вказали на те, що ще від шпиталю були залучені був долучений до програм відновлення здоров'я учасників бойових дій із наслідками БТ; жоден військовослужбовець, який приймає участь у нашому дослідженні не має досвіду занять з фізкультурно-оздоровчою метою понад 5 років (див. рис.3.5).

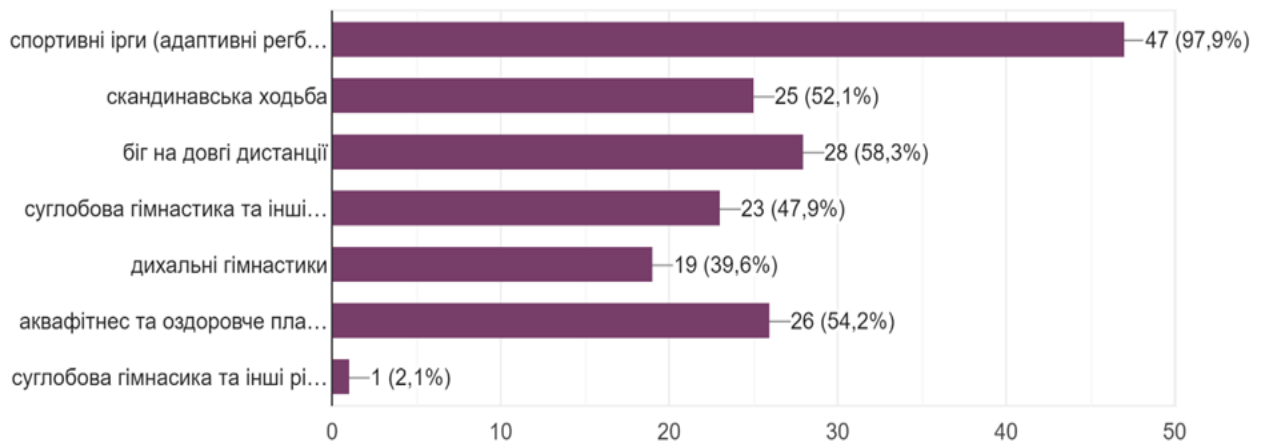


Рис. 3.5 Розподіл відповідей щодо того яким різновидам рухової активності надають перевагу військовослужбовці із наслідками БТ (%)

Цікавим виявився розподіл відповідей наших респондентів щодо того які різновиди рухової активності найбільше до вподоби в комплексній системі корекційно-відновлювальних засобів для військовослужбовців із наслідками бойової травми: вказали на те, що це є спортивні ігри (адаптивні регбі, волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, бадмінтон) 97,9% опитаних; скандинавська ходьба – 52,1% респондентів; надають перевагу бігу на довгі дистанції 58,3% військовослужбовців із наслідками БТ; 50% використовують із задоволенням суглобову гімнастику та інші різновиди терапевтичних вправ для корекції функціонального стану ОРА; із задоволенням займаються аквафітнесом та оздоровчим плаванням 54,2% респондентів; використовують в комплексній системі корекційно-відновлювальних засобів дихальні гімнастики 39,6% опитаних.

Ми з'ясували на початку нашого дослідження, яким чином військовослужбовців із наслідками бойової травми отримують сучасні фізкультурно-спортивні послуги. Розподіл відповідей засвідчив наступне: 60,4% респондентів вказали, що «я тренуюсь разом із побратимами»; 33,3% опитаних зазначили, що відвідують заняття разом із дружиною та дітьми; «мої рідні часом відвідують зі мною тренування» зазначили 37,5% респондентів; 37,5% респондентів уточнили, що «мої рідні відвідують змагання в яких виступаю та вболівають за мене особисто та за моїх побратимів»; зазначили, що

тренуються самостійно 20,8% опитаних військових; 2,1% респондентів вказали, що рідні відвідують змагання де вони виступають і систематично за них вболівають (див. рис. 3.6).

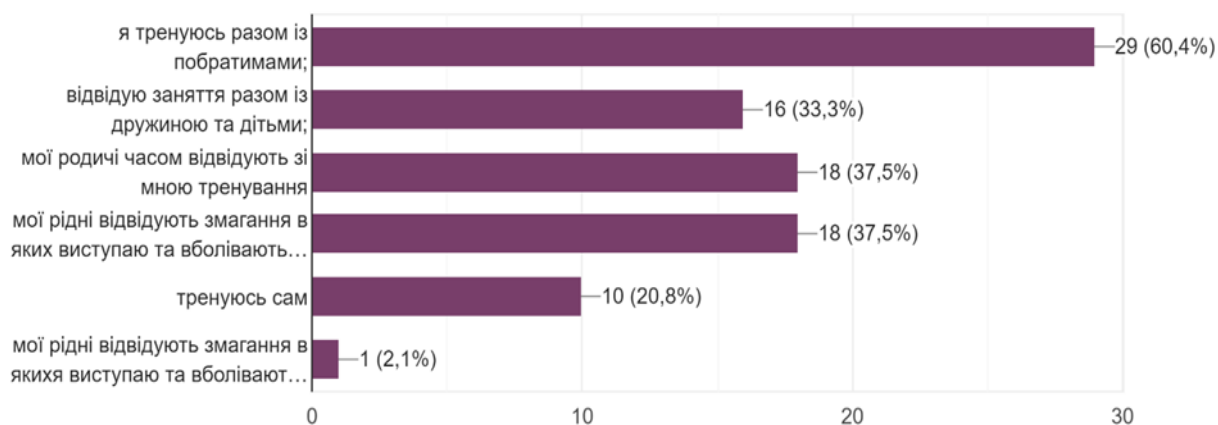


Рис. 3.6 Розподіл відповідей щодо яким чином військовослужбовців із наслідками БТ отримують сучасні ФСП (%)

Було з'ясовано, яку кількість разів на тиждень військовослужбовців відвідують фізкультурно-оздоровчі секції з адаптивного регбі. Розподіл отриманих відповідей засвідчив наступне: «3 рази на тиждень» відвідують 43,8% опитаних; 25% респондентів зазначили, що можуть тренуватися «лише на вихідних»; 47,9% опитаних вказали на те, що намагаюся бути на тренуваннях не менше 2-х разів на тиждень в колективі і додавати 1-2 заняття самостійно (рис. 3.7).

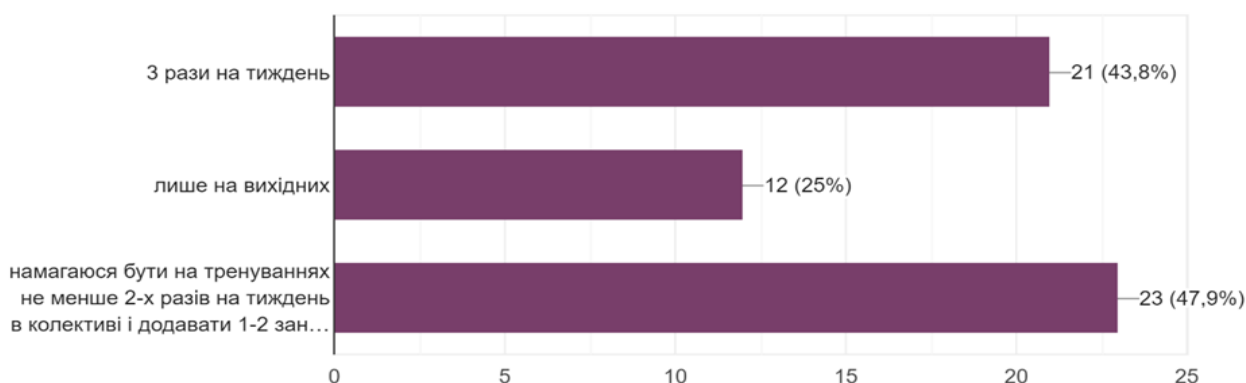


Рис. 3.7 Розподіл відповідей щодо того з якою інтенсивністю протягом тижня військовослужбовці із наслідками БТ можуть відвідувати фізкультурно-оздоровчі секції з адаптивного регбіліг (%)

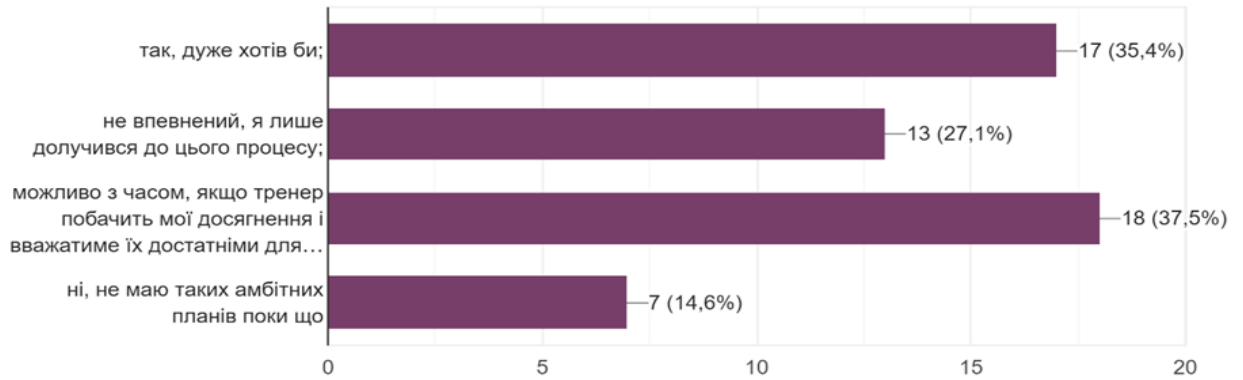


Рис. 3.8 Розподіл відповідей щодо того чи хотіли б військовослужбовці ввійти до складу Національної збірної для участі у міжнародних змаганнях (%)

Нам було цікаво з'ясувати наскільки військовослужбовці із наслідками БТ хотіли б стати членом Національної збірної ветеранів-військовослужбовців та виступати на міжнародних змаганнях. Отже, розподіл відповідей має такий вигляд: 35,4% респондентів вказали, що «так, дуже хотів би»; 27,1% опитаних військовослужбовців із наслідками БТ вказали, що «не впевнений, я лише долучився до цього процесу»; 37,5% учасників педагогічного дослідження зазначили, що «можливо з часом, якщо тренер побачить мої досягнення і вважатиме їх достатніми для реалізації цієї ідеї»; і лише 14,6% опитаних вказали, що вони не мають таких амбітних планів, принаймні, поки що, можливо з часом (рис. 3.8).

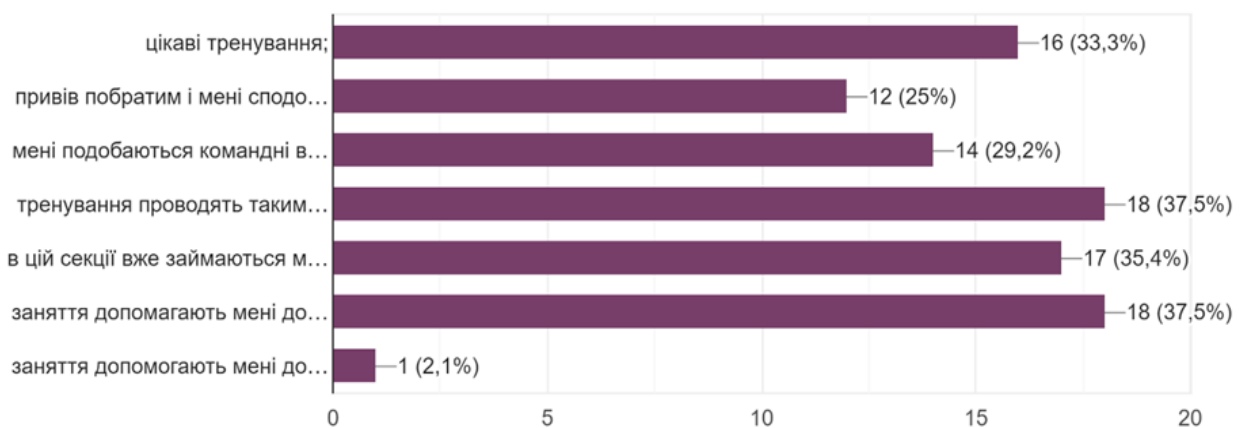


Рис. 3.9 Розподіл відповідей щодо того чому саме військовослужбовці із наслідками бойової травми обрали саме фізкультурно-оздоровчу секцію із регбіліг (%)

На рис. 3.9 нами представлено розподіл відповідей щодо того чому саме військовослужбовці із наслідками бойової травми обрали саме фізкультурно-оздоровчу секцію із регбіліг, який дозволяє нам говорити про те, що цьому сприяли цікаві тренування – 33,3% респондентів; зазначили, що на їх рішення вплинуло те, що до секції мене привів побратим і мені сподобалось – 25% респондентів; 29,2% опитаних вказали на те, що їм подобаються командні види спорту; важливим фактором який вплинув на рішення про вибір секції у 37,5% респондентів було те, що тренування проводять таким чином, що можна залучати і членів родин – для мене це важливо; 35,4% опитаних зазначили, що в цій секції вже займаються мої знайомі – ветерани АТО/ООС, волонтери; 39,6% учасників дослідження вказали на те, що заняття допомагають мені долати наслідки бойової травми та деструктивний вплив військового конфлікту.

Відповіді на питання щодо того чи має Ваш інструктор із регбіліг має достатній досвід роботи із військовослужбовцями із наслідками бойової травми дозволили нам констатувати наступне: так, вважаю, що має зазначили 53,2% опитаних; 36,2% респондентів наголосили на тому, що їм важко відповісти, оскільки він фахівець в цьому виді спорту – досвід роботи із військовими вважаємо питанням часу та набуттям відповідних компетенцій із часом; 10,6% військовослужбовців із наслідками БТ вказали на те, що задоволені цим частково, але вважаю, що спеціальні організації мають проводити для таких фахівців спеціалізовані семінари, тренінги, майстер-класи тощо (рис. 3.10).



Рис. 3.10 Відповіді щодо того наскільки військовослужбовці із наслідками БТ задоволені рівнем професійної підготовки тренерів інструкторів та матеріально-технічною базою (%)

Відповіді на питання щодо того наскільки військовослужбовців із наслідками БТ задоволені рівень матеріально-технічної бази для занять із регбіліг засвідчили, що респонденти мають наступну думку: вказали «так, повністю задовольняє» 23,4% респондентів; є частково задоволені наявною матеріально-технічною базою 17% опитаних; 14,9% військовослужбовців, які відвідують фізкультурно-оздоровчі секції зазначили, що зовсім не задоволені об'єктами для надання ФСП, підкресливши, що іноді до них навіть немає відкритого доступу; 44,6% учасникам дослідження було важко відповісти, і вказали на те, що їх тренер є фахівцем із регбіліг, а робота із наслідками БТ має бути питанням набуття відповідних компетенцій в процесі вирішення професійних завдань і потребує певного часу (рис. 3.10).

Отримано такий розподіл відповідей щодо особливостей джерел інформації звідки військовослужбовці із наслідками БТ дізнаються про надання сучасних ФСП учасникам бойових дій та членам їх родин; вимушено переміщеним особам, а саме: вказали на те, що це Інтернет-мережа 16,7% опитаних; через побратимів – 39,6% респондентів; через друзів та рідних – вказали 29,2% опитаних; 25% учасників дослідження зазначили, що отримують інформацію через Telegram & Viber групи військовослужбовців, які вже займаються та пропагують ЗСЖ і якісне відновлення психо-фізичного стану, підвищення рівня стресостійкості та соціальної адаптації через рухову активність; по 22,9% опитаних відповідей пришло на такі варіанти відповідей як «через волонтерів» та вказали на те, що «їх запросили до такої групи мій знайомий тренер-інструктор із ФСП» (рис. 3.11).

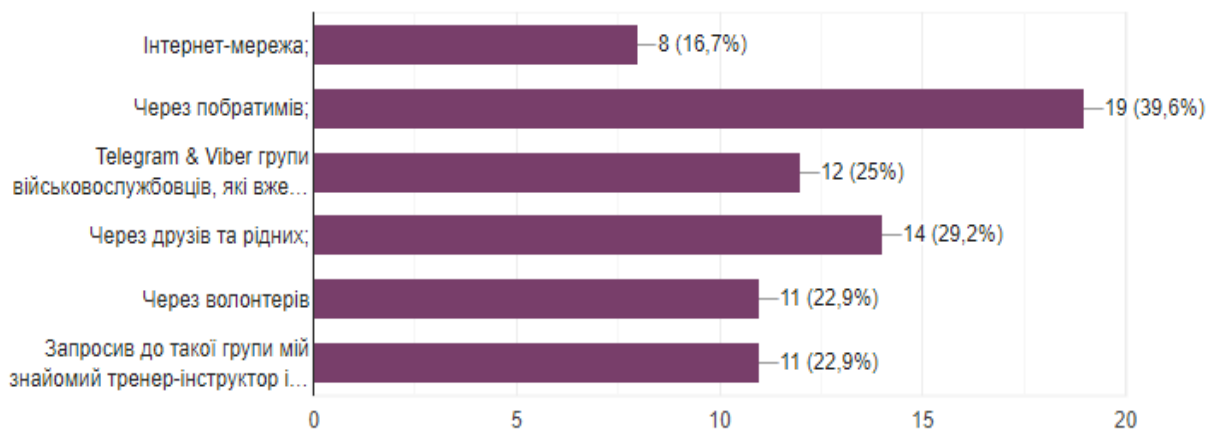


Рис. 3.11 Характеристика відповідей учасників бойових дій про інформування фізкультурно-спортивних послуг (%)

Учасники експерименту зазначили, що заняття у фізкультурно-оздоровчих секціях зменшують ступінь прояву ПТСР; 43,8% військових із наслідками БТ зазначили, що спостерігають відновлення окремих втрачених соціально-комунікативних навичок; 39,6 % опитаних вказали на те, що заняття сприяють за їх особистими спостереженнями зменшенню проявів депресивних станів і 37,5% опитаних відзначили, що в процесі систематичних занять підвищився рівень їх стресостійкості до різних зовнішніх подразників (рис. 3.12).

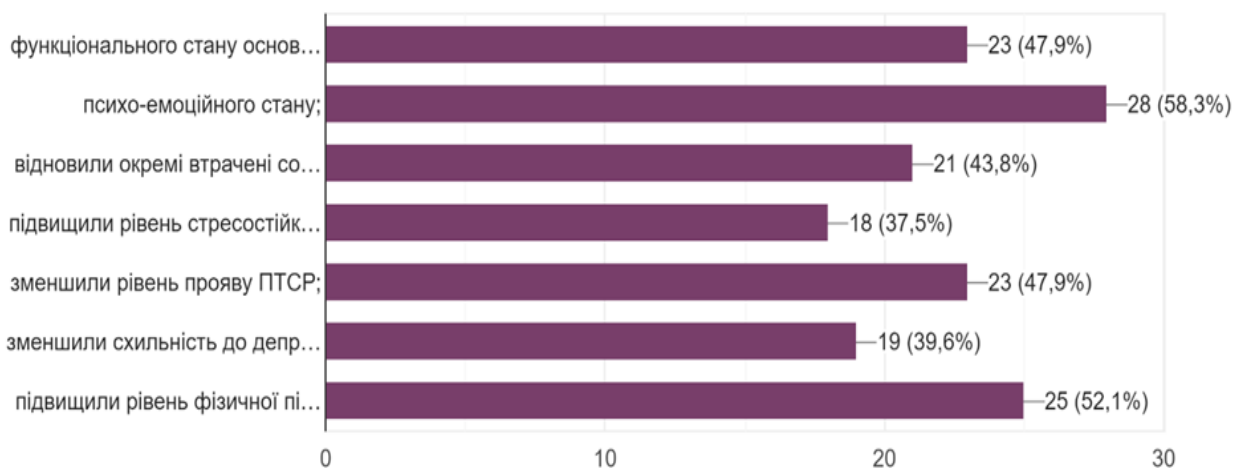


Рис. 3.12 Яким чином на думку військовослужбовців заняття з регбіліг впливають на стан їх організму (%)

Розподіл відповідей на питання «Чи вважаєте Ви необхідним проведення спортивних свят та фізкультурно-оздоровчих заходів з метою психо-фізичної та

соціальної адаптації ветеранів АТО/ООС та членів їх родин?» засвідчив, що: 54,2% респондентів вважають, це дуже ефективним засобом корекційно-відновлювального впливу; можливо, це має позитивний вплив на особистість військовослужбовців та їх оточення, але мені це ґрунтовно не відомо; 20,8% опитаних підкреслили, що їм важко було надати відповіді на означене питання; ні, не бачу користі від таких заходів; краще надавати цілеспрямовану адресну допомогу на мою думку; 20,8% учасників дослідження зазначили, що можливо проведення таких заходів мають позитивний вплив на особистість військовослужбовців із наслідками БТ та їх оточення, але мені це ґрунтовно не відомо; 4,2% респондентів вказали на те, що не вважають корисними проведення таких заходів, і на їх думку, краще надавати цілеспрямовану адресну допомогу тим, хто її потребує.

Нами було також отримано наступний розподіл відповідей на питання «Які корекційно-відновлювальні або реабілітаційні технології Вам також подобаються?», а саме: 95,7% учасників дослідження вважають корисними та ефективними застосування таких інноваційних, мобільних фітнес-технологій (Procedos, TRX, Nordic Power Walking, Black Roll); 80,4% вважають ефективними техніками, які можуть бути використаними в ході кожного заняття або в якості самостійних засобів відновлення – це міофасціальний реліз; 67,4% респондентів надають перевагу лікувально-відновлювальним засобам впливу у термо-зоні (лазня, хамам тощо); 58,7% респондентів вважають, що це можуть бути корекційно-відновлювальні техніки східних гімнастик для суглобів та хребта; 54,3% опитаних зазначили, що в умовах спеціалізованих закладів це можуть бути методики анімало-терапія (іпотерапія, дельфінотерапія, каністерапія тощо); 45,7% учасників дослідження відзначили позитивний терапевтичний вплив масажу Watsu; по 43,5% опитаних вважають корисним використання в заняттях з ФСР арт-терапевтичні технології та музико-терапії; 4,3% респондентів у варіанті відповіді «інше» військовослужбовці із наслідками БТ вказали, що це корекційно-відновлювальні техніки йога-терапії для усунення дисфункцій хребта, суглобів та системи дихання. (рис. 3.13).

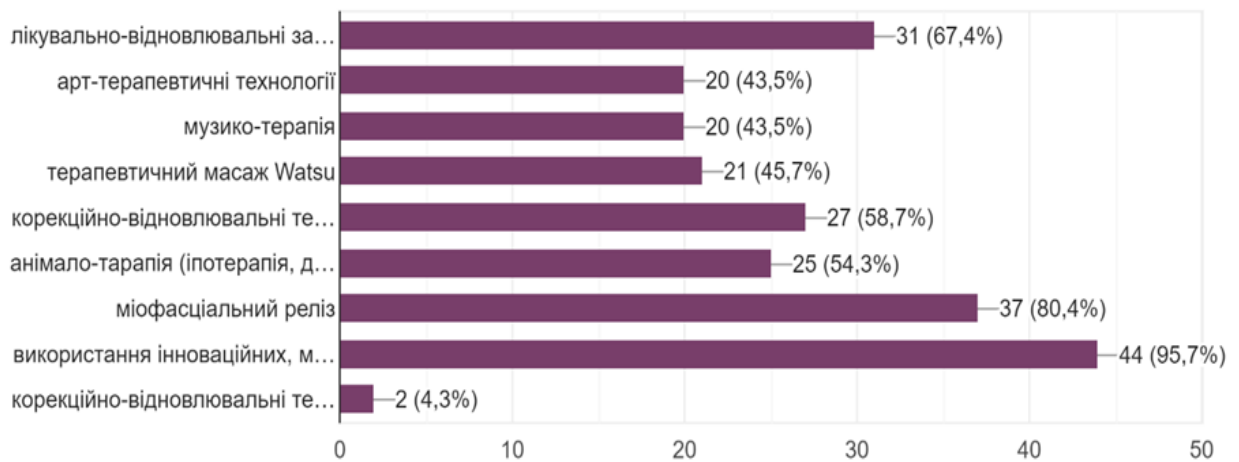


Рис. 3.13 Корекційно-відновлювальні питання учасників бойових дій необхідні для тренерів-інструкторів (%)

Більшість учасників дослідження вказали на те, що їм не вистачає інформації про те, і яким чином, особливо поза межами Києва та Київської області можна займатися в секціях ФСР спортивними іграми для учасників бойових дій, зокрема і регбіліг. Також більша частина учасників опитування констатували, що для них важливим участь у тренуваннях побратимів, друзів, членів родини; на змаганнях їх підтримка є дуже значною, підвищує самооцінку, мотивацію на подальші успіхи тощо.

3.2 Вхідні дані дослідження у військовослужбовців з наслідками БТ до впровадження програми ФСР із використанням засобів регбіліг

Показники психо-фізичного стану у військовослужбовців із дисфункціями внаслідок БТ (за наявності ПТРС та депресивних станів) на початок дослідження дозволили констатувати, що у них відзначається психо-емоційного напруження, розлади нервової діяльності, які впливають на якість життя, особливості харчування та відпочинку людини, на їх реакцію на зовнішні стресові ситуації тощо. Отже, військовослужбовці, які отримують ФСП в секціях регбіліг ЕГ мали середній показник ПТРС в межах групи дорівнював $5,78 \pm 0,94$ балів (надмірний

рівень), а у представників КГ його зафіксовано на рівні $5,60 \pm 0,78$ балів (надмірний рівень).

На початок дослідження за шкалою самооцінки депресії (PHQ-9) у військовослужбовців КГ показник дорівнює ($19,21 \pm 1,17$ балів (це депресія середньої тяжкості, її крайня межа); у військових ЕГ він зафіксований в межах ($19,42 \pm 1,56$ балів (зафіксовано крайню межу депресії середньої тяжкості). Графічно дані представлені нами рисунку 4.1 та в таблиці 4.1 даної роботи.

На початок дослідження за критерієм Стьюденту всі досліджувані показники не мають достовірних відмінностей.

Отже, за показником проявів ПТСР та депресивних розладів констатуємо, що стан учасників АТО/ООС I-II зрілого віку із наслідками впливу БТ потребує втручання спеціалістів, які б надавали систематичні корекційно-віднолювальні послуги, в тому числі, з використанням різноманітних засобів рухової діяльності, які б сприяли їх психо-фізичній та соціальній адаптації означеного контингенту в умовах мирного суспільства.

На початок дослідження виявлено наступний розподіл за ступенем значущості серед усіх маркерів у представників ЕГ, а саме: «сімейні стосунки» $4,81 \pm 0,92$ бали; «друзі, спілкування» $4,09 \pm 1,2$ бали; «досягнення мети в житті» $4,03 \pm 0,8$ бали; «радість та задоволеність від життя» $3,38 \pm 0,86$ бали; «самооцінка» $3,38 \pm 0,84$ бали; «стабільність і безпека» $3,03 \pm 0,89$ бали; «побут і комфорт» $2,59 \pm 0,54$ бали; «поточні доходи та витрати» $2,53 \pm 0,82$ бали; «капітал, збереження» $2,47 \pm 1,1$ бали; «робота, бізнес» $2,38 \pm 0,98$ бали; «особистісне зростання» $2,16 \pm 0,58$ бали; «відпочинок» $2,06 \pm 0,58$ бали; «подорожі» $2,00 \pm 0,81$ бали; «здоров'я» $1,81 \pm 0,73$ бали; «благодійність» $1,28 \pm 0,85$ бали. Відповідно найбільш важливими маркерами в житті військовослужбовців із наслідками БТ є «сімейні стосунки», «друзі, спілкування» та «досягнення мети в житті», а найменш значущими виявлено «подорожі», «здоров'я» та «благодійність».

У військовослужбовців КГ які займаються адаптивним регбі на початок дослідження було визначено такий розподіл маркерів технології «Колесо

життєвого балансу» за ступенем їх значущості, а саме: «друзі, спілкування» $4,28 \pm 0,75$ балів; «досягнення мети в житті» $4,20 \pm 0,53$ балів; «самооцінка» $3,48 \pm 0,44$ балів; «радість та задоволеність від життя» $3,47 \pm 0,72$ бали; «стабільність і безпека» $3,22 \pm 0,62$ балів; «сімейні стосунки» $3,17 \pm 0,21$ балів; «побут і комфорт» $2,67 \pm 0,42$ балів; «поточні доходи та витрати» $2,56 \pm 0,36$ балів; «робота, бізнес» $2,28 \pm 0,29$ балів; «особистісне зростання» $2,28 \pm 0,28$ балів; «капітал, збереження» $2,26 \pm 0,37$ балів; «відпочинок» $1,98 \pm 0,33$ балів; «подорожі» $1,83 \pm 0,48$ бали; «здоров'я» $1,70 \pm 0,29$ бали; «благодійність» $1,30 \pm 0,33$ бали. Відповідно найбільш значущими є «друзі, спілкування», «досягнення мети в житті» та «самооцінка», а найменш важливими названі «подорожі», «здоров'я» та «благодійність».

Дослідження мотивації до занять ФКіС у військовослужбовців із дисфункціями внаслідок БТ (за В.І. Тропніковим). Методика дозволяє виявити ступінь важливості різних причин, ситуацій та обставин, які керують особистістю при прийнятті рішення займатися тим чи іншим різновидом рухової активності або спорт, чи продовжить людина в подальшому ці заняття або визначиться із тим, що заняття спортом це не її покликання в житті.

На початок нашого педагогічного дослідження зафіксовано, що найбільш значущими мотивами, які спонукають до занять регбіліг військових КГ є такі як: (потреба у спілкуванні – $34,9 \pm 2,72$ балів, потреба у «поліпшенні самопочуття і здоров'я» $34,41 \pm 1,27$ балів; важливість колективіської спрямованості тренувань $30,95 \pm 1,02$ балів та «фізичного удосконалення» – $30,92 \pm 1,71$ балів. Найменш важливими виявилися такі мотиви і потреби як: $10,01 \pm 1,12$ балів мотив «естетичного задоволення та гострих емоцій»; $14,75 \pm 1,83$ балів потреба у «матеріальних благах» та $17,42 \pm 1,98$ балів «потреба у схваленні». Наочно всі результати дослідження подано у табл. 4.3.

У учасників бойових дій на Сході України з травматичними ураженнями в ЕГ на початок педагогічного дослідження, найбільш важливими визначено потреби у спілкуванні ($29,61 \pm 1,55$ балів), у поліпшенні самопочуття і здоров'я ($32,36 \pm 1,49$ балів) та у фізичній досконалості ($33,65 \pm 1,84$ балів). Найменш

значущими для прийняття рішень щодо систематичних занять в групах ФСР із використанням засобів регбіліг є потреба у матеріальних благах ($10,89 \pm 1,08$ балів), мотив естетичного задоволення та гострих емоцій ($11,42 \pm 1,61$ балів) і мотив підвищення престижу, бажання слави ($14,61 \pm 1,39$ балів).

Висновки до третього розділу

Нами було визначено на підставі проведеного опитування учасників дослідження, які відвідують фізкультурно-оздоровчі секції з адаптивного регбіліг, в ході якого виявлено найбільш пріоритетні фактори, які впливають на вибір у означеній категорії осіб місця, колективу для занять, мотивації до занять в означених секціях, ступінь вибагливості до матеріально-технічної бази тощо; також представлено середні значення усіх досліджуваних показників в групах на початок нашого педагогічного експерименту.

РОЗДІЛ 4

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ РЕГБІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЙСЬКОВИХ ІЗ НАСЛІДКАМИ БОЙОВОЇ ТРАВМИ

4.1 Оцінка ефективності програми ФСР із застосуванням засобів регбіліг для військовослужбовців із наслідками БТ дослідження (за показниками психо-фізичного стану)

В ході дослідження нами психо-фізичного стану у учасників АТО/ООС із дисфункціями внаслідок бойової травми за показником протягу ПТСР, депресивних та тривожних станів свідчить про те, що відбулося кількісне та якісне зменшення показника на завершення нашого дослідження. Відповідно, у учасників дослідження ЕГ, які займаються регбіліг зафіксовано середній показник в групі $2,33 \pm 0,59$ балів (оптимальний рівень; зменшення показника протягом нашого дослідження зафіксовано в межах 59,69%; за критерієм Стьюдента є достовірні відмінності між середніми значеннями показника на початок та на кінець дослідження – відповідно в таблиці 4.1 і рис. 4.1). У представників КГ на кінець дослідження виявлено також позитивна динаміка цього показника – він дорівнював $2,29 \pm 0,46$ балів (оптимальний рівень; динаміка показника свідчить про його зменшення протягом дослідження на 59,11%; за критерієм Стьюдента зафіксовано достовірні відмінності між даними на початок та на кінець дослідження). Таким чином, ми можемо констатувати, що систематичні заняття в секціях ФСР із використанням засобів регбіліг сприяють кількісному та якісному зменшенню проявів дисфункцій притаманним при синдромі ПТСР, депресивних та тривожних розладів у військовослужбовців із наслідками БТ, зокрема у чоловіків I-II зрілого віку.

На кінець дослідження за шкалою самооцінки депресії (PHQ-9) у військовослужбовців з наслідками БТ в КГ показник $10,76 \pm 1,39$ балів (майже нижня межа депресії помірної тяжкості); протягом дослідження показник

зменшився на 43,99%); у військових ЕГ показник в межах групи зафіксований в межах $12,64 \pm 1,58$ балів (депресія помірної тяжкості; протягом дослідження показник зменшився на 34,91%). За показниками прояву ПТСР та PHQ-9 в межах кожної досліджуваної групи протягом нашого педагогічного експерименту виявлено достовірні відмінності за критерієм Стьюденту. Графічно отримані дані подано на рисунку 4.1 та в табл. 4.1.

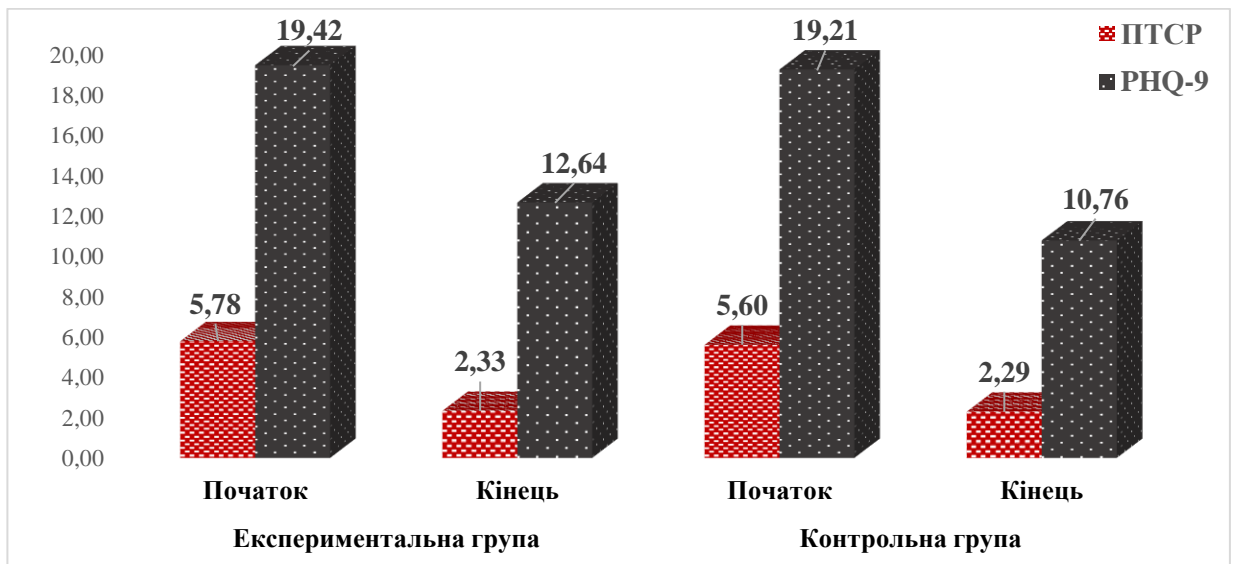


Рис. 4.1 Середні значення показників прояву депресивного стану (PHQ-9) та ПТСР у військових із наслідками БТ (в балах)

Таблиця 4.1

Середні показники прояву ступеню ПТСР та депресивного стану у військових із наслідками БТ, які займаються регбіліг (в балах)

№	Показник	Етапи дослідження		t роз.	t гр.	Зміна показника %
		Початок (M ± m)	Кінець (M ± m)			
Військовослужбовці КГ (N = 29 військовослужбовців)						
1	ПТСР	5,60±0,78	2,29±0,46	28,67	2,00	↓ 59,11
2	PHQ-9	19,21±1,17	10,76±1,39	25,05		↓ 43,99
Військовослужбовці ЕГ (N = 16 військовослужбовців)						
1	ПТСР	5,78±0,94	2,33±0,59	13,93	2,04	↓ 59,69
2	PHQ-9	19,42±1,56	12,64±1,58	12,21		↓ 34,91

Примітка: наявність достовірних відмінностей за критерієм Стьюденту фіксується при $t \text{ роз.} > t \text{ гр.}$

4.2 Динаміка показників якості життя та мотивів, які спонукають учасників АТО/ООС із наслідками БТ до систематичних занять у групах ФСП із використанням засобів регбіліг

В дослідження застосовувалась педагогічна SMART-технологія «Колесо життєвого балансу» (табл. 4.2 і рис. 4.2), яка дозволила розподілити всі критерії за їх середніми значеннями та визначити ті, якими найбільш за все незадоволені військові із дисфункціями внаслідок бойової травми, які отримують ФСП в секціях з адаптивного регбіліг. Також дані представлені на рисунку 4.2 свідчать про підвищення задоволеності кожним із критеріїв за яким визначалась якість життя учасників бойових дій на Східі України.

На кінець педагогічного дослідження розподіл маркерів методики свідчає про кількісні та якісні зміни серед тих показників, які впливають на задоволеність військовослужбовців ЕК на задоволеність життям: «сімейні стосунки» $7,78 \pm 1,02$ балів; «друзі, спілкування» $6,91 \pm 1,21$ балів; «самооцінка» $6,69 \pm 1,33$ балів; «радість та задоволеність від життя» $6,63 \pm 1,13$ балів; «особистісне зростання» $6,38 \pm 1,08$ балів; «стабільність і безпека» $6,25 \pm 1,02$ балів; «досягнення мети в житті» $6,22 \pm 0,9$ балів; «здоров'я» $5,91 \pm 0,75$ балів; «робота, бізнес» $5,91 \pm 1,11$ балів; «відпочинок» $5,47 \pm 0,89$ балів; «побут і комфорт» $5,34 \pm 0,82$ балів; «подорожі» $5,03 \pm 0,74$ балів; «капітал, збереження» $4,69 \pm 0,79$ балів; «поточні доходи та витрати» $4,19 \pm 0,83$ балів; «благодійність» $4,13 \pm 1,07$ балів. Отже, бачимо, що покращилось ставлення до свого здоров'я і представники ЕК констатують його поліпшення, якісне та кількісне; найбільш значущими маркерами виявилися «сімейні стосунки», «друзі, спілкування», «самооцінка» та «радість та задоволеність від життя»; найменш значущими маркерами визначені «капітал, збереження», «поточні доходи та витрати» та «благодійність» (табл. 4.2).

По завершенню нашого педагогічного дослідження були виявлено наступний розподіл маркерів за ступінню їх значущості для військовослужбовців КГ, а саме: «сімейні стосунки» $7,81 \pm 1,07$ бали; «друзі, спілкування»

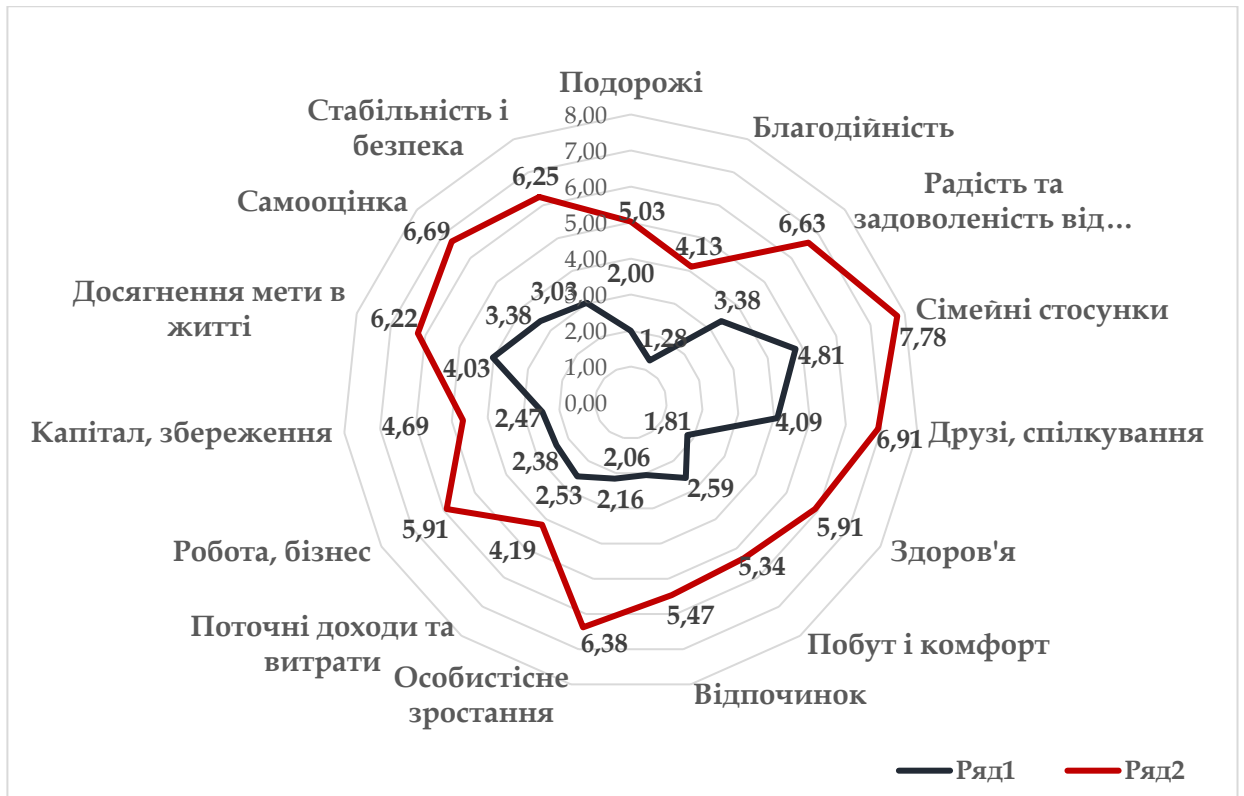
7,31±0,97 бали; «досягнення мети в житті» 6,22±1,03 балів; «самооцінка» 6,19±1,26 балів; «особистісне зростання» 5,96±1,04 балів; «стабільність і безпека» 5,85±0,89 балів; «здоров'я» 5,83±0,76 бали «робота, бізнес» 5,70±0,92 балів; «побут і комфорт» 5,57±0,52 балів; «відпочинок» 5,46±0,67 балів; «капітал, збереження» 4,61±0,83 балів; «поточні доходи та витрати» 4,20±0,68 балів; «радість та задоволеність від життя» 3,87±0,58 бали; «подорожі» 3,80±0,63 бали; «благодійність» 3,5±0,29 бали.

Таблиця 4.2

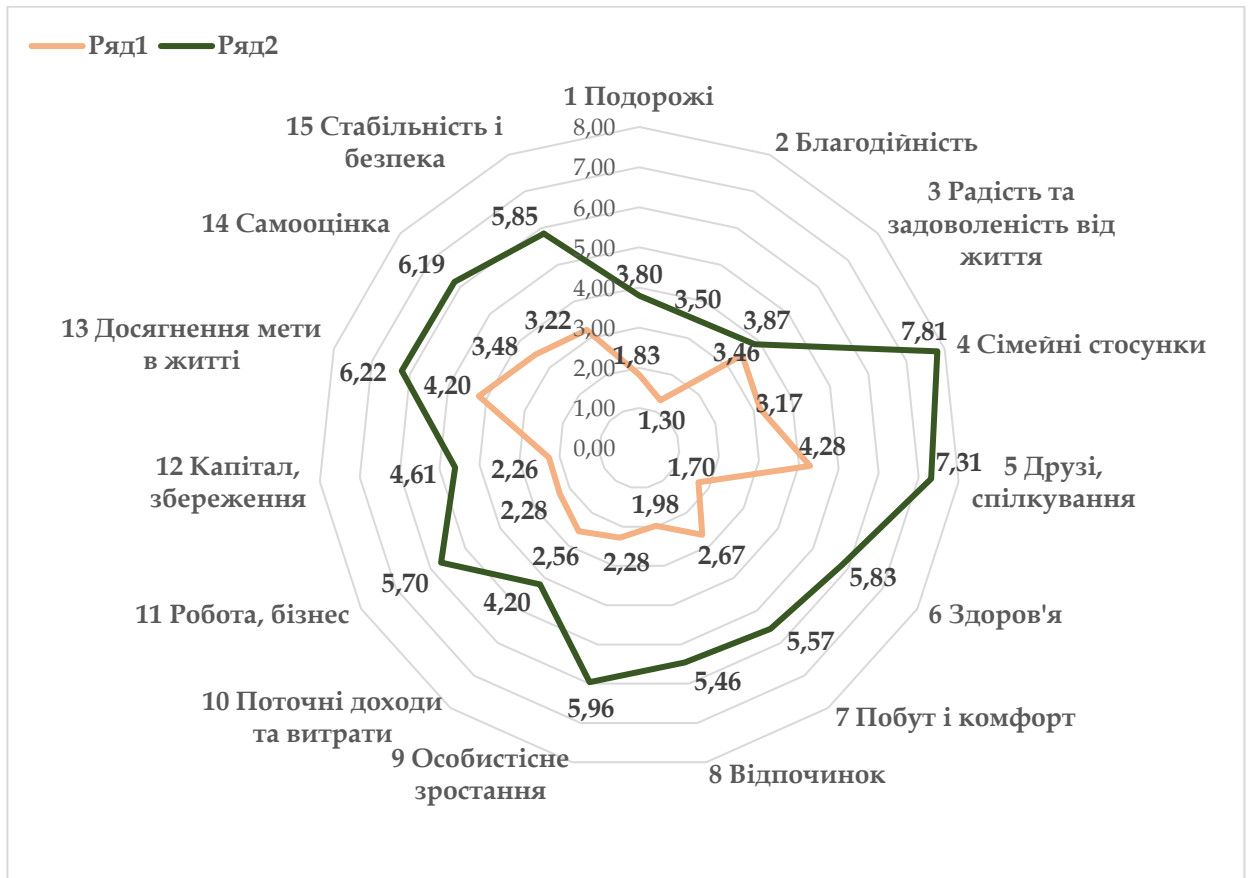
**Середні показники динаміки задоволеністю якістю життя
за окремими маркерами в ході дослідження у військовослужбовців із
наслідками БТ I-II зрілого віку, які займаються регбіліг (в балах)**

№	Маркери	Експериментальна група, N=16		t розр. в ЕГ	Контрольна Група, N=29		t розр. в КГ	t розр. між ЕГ і КГ на кінець
		Початок	Кінець		Початок	Кінець		
1	Подорожі	2,00±0,81	5,03±0,74	11,60	1,83±0,48	3,80±0,63	12,92	5,56
2	Благодійність	1,28±0,85	4,13±1,07	8,34	1,30±0,33	3,5±0,29	26,02	2,31
3	Радість та задоволеність від життя	3,38±0,86	6,63±1,13	9,15	3,47±0,72	3,87±0,58	2,25	9,09
4	Сімейні стосунки	4,81±0,92	7,78±1,02	8,65	3,17±0,21	7,81±1,07	22,11	0,09
5	Друзі, спілкування	4,09±1,20	6,91±1,21	7,13	4,28±0,75	7,31±0,97	12,84	1,13
6	Здоров'я	1,81±0,73	5,91±0,75	15,67	1,70±0,29	5,83±0,76	18,91	0,34
7	Побут і комфорт	2,59±0,54	5,34±0,82	11,20	2,67±0,42	5,57±0,52	22,54	1,01
8	Відпочинок	2,06±0,58	5,47±0,89	12,84	1,98±0,33	5,46±0,67	24,21	0,04
9	Особистісне зростання	2,16±0,58	6,38±1,08	13,77	2,28±0,28	5,96±1,04	17,75	1,25
10	Поточні доходи та витрати	2,53±0,82	4,19±0,83	5,69	2,56±0,36	4,20±0,68	11,08	0,04
11	Робота, бізнес	2,38±0,98	5,91±1,11	9,54	2,28±0,29	5,70±0,92	18,42	0,64
12	Капітал, збереження	2,47±1,10	4,69±0,79	6,56	2,26±0,37	4,61±0,83	13,44	0,31
13	Досягнення мети в житті	4,03±0,80	6,22±0,90	7,27	4,20±0,53	6,22±1,18	7,68	0,00
14	Самооцінка	3,38±0,84	6,69±1,33	8,42	3,48±0,44	6,19±1,26	10,55	1,21
15	Стабільність і безпека	3,03±0,89	6,25±1,02	9,51	3,22±0,62	5,85±0,89	12,60	1,30

Примітка: наявність достовірних відмінностей за критерієм Ст'юденту фіксується при $t \text{ розр.} > t \text{ гр.}$; $t \text{ гр. ЕГ} = 2,04$; $t \text{ гр. КГ} = 2,00$; $t \text{ гр. КГ та ЕГ} = 2,02$.



А. Експериментальна група



Б. Контрольна група

Рис. 4.2 Показники задоволеністю якістю життя у військовослужбовців із наслідками бойової травми, які займаються регбіліг (в балах)

Відзначимо, що і у представників після завершення педагогічного дослідження також виявлено кількісні та якісні зміни в оцінюванні за всіма маркерами технології, було визначено, що найбільш значущими є «сімейні стосунки», «друзі, спілкування» та «досягнення мети в житті», пи цьому найменш цінними є для військовослужбовців є «радість та задоволеність від життя», «подорожі» та «благодійність».

Дані позначені в таблиці 4.2 кольоровими клітинками по завершенні дослідження не мають статистично достовірних відмінностей за критерієм Стюдент при порівнянні даних військовослужбовців ЕГ та КГ. При цьому в межах кожної групи порівнюючи середні дані в межах групи ЕГ та КГ нами виявлено статистично достовірні відмінності, що наочно подано нами і таблиці 4.2. Ми можемо пояснити, ці результати таким чином, що за маркерами в межах яких не виявлено статистично відмінної достовірності за критерієм Студенту сприйняття цього фактору та його впливу на якість життя військовослужбовців зі наслідками БТ має однакове значення для представників в обох групах.

Отже, завдяки використанню smart-технології «Колесо життєвого балансу» ми маємо можливість стверджувати, що систематичні заняття в секціях регбіліг підвищилось оцінювання здоров'я, як особистісної та сімейної цінності, збільшилась довіра до своїх рідних та друзів, які періодично або повноцінно підтримують учасників бойових дій зараз на тренуваннях, а також вболівають за них на змаганнях, в яких ті беруть участь підвищуючи їх самооцінку, самоповагу, додаючи впевненості у власних силах і у подоланні будь яких негативних наслідків бойових дій, які мають присутність в їхньому житті. Вони навчилися, за допомогою використання цієї методики використовувти прості та реальні кроки, які дозволяють змінювати власне життя та своїх близьких, планувати його, досягаючи конкретних змін та результатів. Позитивним є те, що звіт респондент робить не куратору, який допомагає в процесі реалізації технології та аналізу, а це аналіз та звіт самому собі.

Вважаємо, що отримані нами позитивні кількісні та якісні результати досліджень слід і надалі продовжувати закріплювати через систематичні

тренування, які ми рекомендуємо проводити 3-4 рази на тиждень, по можливості долучити до тренувань своїх близьких, що сприятиме відношенню соціального комфорту в родині, підвищить рівень довіри до своїх близьких, дозволить відчувати їм єдність через сумісну фізичну діяльність. Дані задоволеністю якістю життя за всіма досліджуваними нами маркерами у військових із наслідками БТ, які займаються у секціях адаптивного регбіліг подано в табл. 4.2 та на рис. 4.2.

Таблиця 4.3

Динаміка зміни мотивації у військовослужбовців із наслідками бойової травми до занять фізичною культурою і спортом в групах з регбіліг (за В.І. Тропніковим; в балах)

№	Показник	Етапи дослідження		t роз.	t гр.	Приріс %
		Початок (M ± m)	Кінець (M ± m)			
Військовослужбовці Контрольної групи (N=29 осіб)						
1	Пізнання	25,07±0,98	32,08±1,88	24,96	2,00	↑ 21,85
2	Спілкування	34,03±1,67	37,56±2,47	8,94		↑ 9,4
3	Матеріальних благ	15,07±2,22	20,72±1,96	14,40		↑ 27,27
4	Розвитку характеру і психічних якостей	27,76±1,75	29,24±2,14	2,88		↑ 5,33
5	Фізичної досконалості	30,32±1,45	37,54±1,92	22,66		↑ 19,23
6	Поліпшення самопочуття і здоров'я	34,41±1,27	38,53±2,01	9,33		↑ 11,97
7	Естетичного задоволення та гострих емоцій	11,39±2,31	13,76±2,44	3,80		↑ 20,81
8	Придбання корисних для життя умінь і знань	27,61±1,59	30,29±1,72	6,16		↑ 9,71
9	Потреба у схваленні	17,11±1,44	23,55±2,01	19,66		↑ 27,35
10	Підвищення престижу, бажання слави	19,78±1,08	20,81±1,22	3,40		↑ 5,21
11	Колективістська спрямованість	30,01±0,87	34,56±1,09	24,63		↑ 13,17
Військовослужбовці Експериментальна групи (N=16 осіб)						
1	Пізнання	25,02±1,23	33,08±2,07	14,20	2,04	↑ 24,37
2	Спілкування	29,61±1,55	33,86±1,01	9,75		↑ 12,55
3	Матеріальних благ	10,89±1,08	12,08±1,76	2,44		↑ 14,92
4	Розвитку характеру і психічних якостей	17,39±2,41	22,34±1,75	6,65		↑ 28,46
5	Фізичної досконалості	33,65±1,84	38,75±1,73	8,57		↑ 13,16
6	Поліпшення самопочуття і здоров'я	32,36±1,49	36,87±1,63	8,17		↑ 13,94
7	Естетичного задоволення та гострих емоцій	11,42±1,61	13,89±1,38	4,66		↑ 21,63
8	Придбання корисних для життя умінь і знань	28,77±1,09	31,09±1,88	4,53		↑ 7,46
9	Потреба у схваленні	19,51±2,07	23,02±1,36	6,01		↑ 15,25
10	Підвищення престижу, бажання слави	14,61±1,39	23,29±1,28	18,37		↑ 59,41
11	Колективістська спрямованість	27,65±1,48	29,55±1,41	3,72		↑ 6,87

Дослідження мотивації до занять ФКіС у військовослужбовців із дисфункціями внаслідок БТ (за В.І. Тропніковим). У таблиці 4.3 ми представили дані опитування у військовослужбовців КГ на кінець дослідження, які займаються в групах ФСР з адаптивного регбіліг зафіксований наступний розподіл мотивів як: самими вагомими є такі – мотив та потреба у пізнанні дорівнює $32,08 \pm 1,88$ балам; мотив колективістської спрямованості дорівнює $34,56 \pm 1,09$ балам; потреба фізичної досконалості визначено в межах $37,54 \pm 1,92$ балів; потреба у спілкуванні – на рівні $37,56 \pm 2,47$ балів; потреба поліпшення самопочуття і здоров'я ($38,53 \pm 2,01$ балів); мотиви, які найменшим чином посприяють їх бажанню займатися ФСР та отримувати будь-які ФСП – мотив естетичного задоволення та гострих емоцій ($13,76 \pm 2,44$ балів), потреба у матеріальних благах ($20,72 \pm 1,96$ балів) і підвищення престижу, бажання слави ($20,81 \pm 1,22$ балів).

У учасників АТО/ООС ЕГ, які систематично займаються в групах регбіліг на кінець дослідження отримано наступні дані в межах групи за розподілом мотивів та потреб, які спонукають їх до систематичних тренувань в групах ФСР, а саме: мотив придбання корисних для життя умінь і знань ($31,09 \pm 1,88$ балів); мотив та потреба у пізнанні ($33,08 \pm 2,07$ балів); потреба у спілкуванні – $33,86 \pm 1,01$ балів та у поліпшенні самопочуття і здоров'я – $36,87 \pm 1,63$ балів; потреба у фізичній досконалості – $38,75 \pm 1,73$ балів; при цьому найменш значущими для наших учасників дослідження виявилися такі мотиви і потреби як: потреба в матеріальних благах ($12,08 \pm 1,76$ балів) та потреба в естетичному задоволенні та гострих відчуттях ($13,89 \pm 1,38$ балів).

Отже, вважаємо, що провідними мотивами, які спонукають учасників бойових дій отримувати ФСП, докладати зусиль і займатися в секціях ФСР з метою подолання дисфункцій, які виникли внаслідок бойової травми є наступні, а саме потреба у спілкуванні, потреба у фізичній досконалості, необхідність поліпшення самопочуття та здоров'я, а також колективістка спрямованість діяльності до якої прагнуть військовослужбовці із наслідками БТ.

Висновки до четвертого розділу

З метою вирішення першого завдання нашого педагогічного дослідження було опрацьовано 93 інформаційних джерела спеціальної науково-методичної літератури, серед яких 12 є іноземними.

Отримані нами дані щодо мотивації участі військовослужбовців зі наслідками БТ в заняттях адаптивним регбіліг засвідчили, що мотив та потреба поліпшення рівня здоров'я, покращення показників фізичної підготовленості об'єктивно стали займати більш високі рейтингові оцінки після завершення дослідження; важливими маркерами учасники дослідження обох груп назвали стосунки із рідними, близькими та друзями, а також досягнення цілі в житті. Систематичні заняття в секціях ФСР з регбіліг сприяли тому, що кількісно та якісно зменшилися показники прояву ПТСР та зменшився ступінь прояву депресивних станів у військовослужбовців обох досліджуваних нами груп.

РОЗДІЛ 5

НАУКОВА НОВИЗНА ТА ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Наукова новизна роботи полягає в тому, в ході нашого дослідження вперше було висвітлено особливості використання засобів регбіліг в системі сучасної ФСР військовослужбовців із наслідками БТ в Україні.

Практичне впровадження результатів досліджень авторки представлено у фаховому виданні «Військова освіта» [18]; здійснено в ході участі у міжнародних науково-практичних конференціях у м. Київ, [54; 55; 64], Івано-Франківську – Києві [17]; Анкарі [56]; Лондоні [27]; Мадриді [74]; Токіо [68].

Результати досліджень було представлено на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (підсумкова доповідь здійснено на базі НУФВСУ у квітні 2021 – II місце).

На рисунку 5.1 представлено підтвердження участі магістрантки у міжнародних науково-практичних конференціях в період 2020-2021 років.



Рис. 5.1 Міжнародні науково-практичні конференції, в якій приймала участь магістр спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» А.С. Білоус



НАЦІОНАЛЬНА РАДА СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЗАХИСНИКІВ УКРАЇНИ

СДРП/ОВ 42198887

01133 м. Київ, Брунарів Лесі Українки, 8

e-mail: info@nrcsu.com

25.06.2021 № 03-6/21

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

в практичну діяльність Національної ради спортивної реабілітації захисників України,
зокрема Асоціації спортивних ігор, результатів дослідження

Білоус Аліни Сергіївни

за темою: **«ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ
УЧАСНИКІВ ВІЙСЬКОВИХ ЛОКАЛЬНИХ КОНФЛІКТІВ
ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР (НА МАТЕРІАЛІ РЕГБІ)»**

Цим листом підтверджуємо, що Білоус Аліна Сергіївна, магістрантка кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту виконувала наукове дослідження за темою «Фізкультурно-спортивна реабілітація учасників військових локальних конфліктів засобами спортивних ігор

(на матеріалі регбі)» на базі ГС «Національна рада спортивної реабілітації захисників України».

Щиро вдячні Аліні Білоус за систематичну волонтерську роботу, яку вона здійснює із 2019 року і до сьогодні, приймаючи участь в різноманітних заходах, які проводяться під патронатом ГС «Національна рада спортивної реабілітації захисників України».

Результати наукової роботи А.С. Білоус висвітлено у 9 наукових працях і доповідях на міжнародних науково-практичних конференціях (серед яких 2 є фаховими), що підтверджують її авторські профілі в ORCID (<https://orcid.org/0000-0001-9694-1638>) Google Scholar (<https://scholar.google.com/citations?user=OIMLM8YAAAAAJ&hl=ru>).

У 2021 році приймаючи участь у конкурсі наукових студентських робіт за тематикою дипломного проекту вона посіла II місце, за що також висловлюємо щиро подяку і II науковому керівнику, кандидату педагогічних наук О.В. Юденко.

Хочеться особливо відзначити високий рівень професійної підготовки магістрантки, який вона систематично демонструє, приймаючи участь у всіх заходах з фізкультурно-спортивної реабілітації та змаганнях, здобувачка вищої освіти має достатній рівень спеціальних та професійних компетенцій, набутих в процесі навчання у ЗВО та практичної діяльності, яку вона здійснює останні 2 роки.

Результати наукового дослідження вже активно впроваджено в практичну діяльність фахівців ГС «Національна рада спортивної реабілітації захисників України»

З повагою,

Заступник Голови
Національної ради
спортивної реабілітації
захисників України

Костянтин ВІННИЧЕНКО

Костянтин ВІННИЧЕНКО
(044) 255-66-70; (068) 426-56-90

Рис. 5.2 Впровадження від Громадської спілки «Національна рада спортивної реабілітації захисників України»

**Акт впровадження
результатів наукових досліджень в практичну діяльність фахівців
Громадської організації «Всеукраїнська спортивна організація
«Українська Федерація Регбіліг» (ГО ВСО УФРЛ)**

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт про те, що в результаті роботи за темою 1.7: «Організаційно-методичні основи розвитку адаптивного спорту» (№ держреєстрації 0116U001613) Плану НДР НУФВСУ на 2016-2020 рр. та Тематичного плану МОН України, виконавці: О.В. Юденко, А.С. Білоус, фахівці-експерти з регбі А.А. Мартиросян та О.В. Петрачков; І.О. Когут (керівник теми), внесли такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
<p>Діагностична карта для фахівців ФСР та комплексна програма фізкультурно-спортивної реабілітації «Здоров'я захисників України через регбіліг».</p> <p>Доведено, що систематичні заняття регбіліг позитивно впливають на рівень психофізичної адаптації військовослужбовців із наслідками бойової травми та на ступінь їхньої соціальної адаптації.</p> <p>Запропоновано використання таких інноваційних засобів фітнесу в комплексній системі тренувань як «Proccedoo», «Nordic Power Walking», «Black-Rolls & «TRX»).</p> <p>Доведено, що маршрами через ліні демобілізовані військові відчувають максимальну задоволеність життям є родина, близькі та друзі та духовність, а найбільш за все вони турбуються про стан здоров'я та можливість особистого зростання. Саме на ці два аспекти зверталась максимальна увага при побудові занять із ФСР з використанням засобів регбіліг.</p>	<p>Вперше представлено результати впливу засобів регбіліг в процесі надання фізкультурно-спортивних послуг військовослужбовцям із наслідками бойової травми на показники прояву ступеню болю та м'язової сили; показники прояву ступеню ПТСР та депресивного стану, на показники задоволеності життя у військовослужбовців – учасників АТО/ООС із наслідками бойової травми; учасників АТО/ООС із наслідками бойової травми; доведено, що програма ФСР із використанням засобів регбіліг та інноваційного фітнес-обладнання (Proccedoo, «Nordic Power Walking», «Black-Rolls & «TRX») є ефективною для означеного контингенту осіб.</p> <p>Рекомендується для використання тренерів-інструкторів з фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми; науково-педагогічними працівниками ЗВО в напрямках адаптивного спорту та адаптивна фізична культура.</p>	<p>Значення розробленої та впровадженої комплексної програми фізкультурно-спортивної реабілітації «Здоров'я захисників України через регбіліг» полягає у виявленні відомих та відомих майже всіх досліджуваних показників в процесі реалізації означеної програми ФСР для військових – учасників АТО/ООС із наслідками бойової травми, які займаються регбіліг із реабілітаційною метою, у покращенні показників психофізичного стану та ступеню їх соціальної адаптації.</p> <p>Представлена діагностична карта (історичи оцінювання м'язової сили (Oxford Grading Scale) та ступеню прояву болю ВАШ; опитувальники для первинного скринінгу ПТСР та для визначення рівня стану здоров'я (PHQ-9 – шкала самоцінних депресій); психолого-педагогічна SMART-технологія «Колесо життєвого балансу») може бути рекомендована для використання фахівцями з ФСР, які працюють із військовослужбовцями із наслідками бойової травми.</p>

Автори розробки : доцент НУФВСУ О.В. Юденко,
професор НУФВСУ І.О. Когут
магістранти: Білоус А.С.
фахівці-експерти з регбі:
А.А. Мартиросян, О.В. Петрачков

Представник організації на базі якої здійснювалось впровадження
Перший віце-президент ГО «Всеукраїнська спортивна
організація «Українська Федерація Регбіліг» (ГО ВСО УФРЛ)
19.01.2021 р.

Г.О. Веприк



Рис. 5.3 Акт впровадження від Української Федерації Регбіліг (ГО ВСО УФРЛ)

Результати практичної та науково-методичної роботи магістрантки підтверджено актами впровадження Національної ради спортивної реабілітації

захисників України та Всеукраїнської Федерації Регбіліг. Керівництво цих організацій (В.В. Свириденко, К.В. Вінніченко, А.А. Мартиросян) є співавторами у прямих магістранта А.С. Білоус.

Всі наукові праці А.С. Білоус представлено в наукометричних базах ORCID (<https://orcid.org/0000-0001-9694-1638>) Google Scholar (https://scholar.google.com/citations?view_op=list_works&hl=ru&hl=ru&user=OIMLm8YAAAAAJ).

У фаховому виданні «Військова освіта» подані дані дослідження автора щодо готовності майбутніх фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» до використання засобів регбіліг в процесі вирішення професійних завдань із учасниками АТО/ООС із наслідками БТ та членів їх родин, і зазначено, що випускники ЗВО Україн мають загальні теоретичні відомості щодо особливостей проведення занять з окремими групами осіб з інвалідністю, але у них відсутні вміння і навички вирішення професійних завдань з означеною категорією осіб; наголошено на тому, що фахівці, які мають бажання працювати із наслідками БТ із різними категоріям осіб перебувають додатково потребують подальшого навчання на спеціалізованих тренінгах, семінарах, майстер-класах тощо, що дозволить оволодіти необхідними компетенціями.

Отримані нами в ході дослідження дані підтверджують результати висвітлені магістрантом С.О. Шапіро [78] про те, що систематичні заняття регбіліг сприяють зменшенню прояву ступеня ПТСР, депресивних розладів та прояву тривожних станів, покращують психо-емоційний стан учасників бойових дій із дисфункціями різного характеру; покращують ступінь їх стресостійкості, відновлюють втрачені комунікативні навички в умовах мирного соціуму, сприяють соціальній адаптації в родині та у професійному колі; дозволяють підвищити ступінь фізичної підготовленості військовикових після перенесених травм та ушкоджень; підвищують рівень оцінки якості життя за всіма визначеними маркерами. Доведено, що систематичні заняття підвищують сприйняття «здоров'я» як особистісної та сімейної цінностей.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного дослідження із військовослужбовцями з наслідками БТ, які займаються у фізкультурно-оздоровчих секціях з адаптивного регбі ми можемо зробити наступні висновки:

1. На підставі аналізу та узагальнення інформаційних джерел вважаємо, що регбіліг можна вважати ефективним структурним елементом сучасної системи ФСР учасників бойових дій та членів їх родин, вимущено переміщених осіб; це вид спорту є прикладом ефективної командної взаємодії, формування комунікаційних зв'язків, вчить прийняттю швидких, але відповідальних рішень, розвиває швидкість, спритність, координаційні здібності, витривалість, силові якості, в значній мірі покращує функціональні здібності основних систем життєзабезпечення (нервової, серцево-судинної, дихальної тощо). Означені складові позитивного впливу регбіліг на організм людини дає нам всі підстави використовувати цей вид спорту в комплексній сучасній системі ФСР. З'ясовано, що наслідки БТ негативним чином впливають на ступінь психо-фізичної та соціальної адаптації військових (схильності до депресій, неврозів, розладів сну, різкими змінами емоцій, порушеннями харчових звичок, проявам ПТСР тощо); при цьому систематичні заняття регбіліг є ефективними в корекції психо-емоційного стану особистості, сприяють відновленню втрачених соціально-комунікативних функцій та соціальній адаптації.
2. Визначено діагностичну карту, яку рекомендовано для застосування тренерами-інструкторами ФСР, які працюють із військовими із наслідками бойової травми (БТ), до якої ввійшли такі технології як: опитувальники для первинного скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та для визначення рівня стану здоров'я (PHQ-9 – шкала самооцінки депресії); психолого-педагогічна SMART-технологія «Колесо життєвого балансу»; опитувальних щодо визначення ролі та місця регбіліг в сучасній системі ФСР військовослужбовців із наслідками БТ; вивчення мотивів та потреб до

занять ФКіС у військовослужбовців із дисфункціями внаслідок БТ (за В.І. Тропніковим).

3. Доведено ефективність застосування засобів регбіліг в комплексній сучасній системі ФСР військових із наслідками БТ, а саме: у військових із наслідками БТ протягом дослідження виявило поркшення показника у руховій діяльності на 24,71%; про ефективність впливу ФСР із використанням засобів регбіліг на соціальну адаптацію військових із наслідками БТ свідчать такі дані: протягом дослідження зменшується прояв ПТСР в 2 рази; зафіксовані якісні та кількісні зміни проявів депресивного стану майже на 1/3; провідними маркерами за технологією «Колесо життєвого балансу» задоволеністю життям для військовослужбовців із наслідками БТ названі такі як «оточення та друзі», «духовність» та «особисті стосунки, родина та діти».

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Враховуючи результати отриманих даних дослідження ми можемо сформулювати наступні практичні рекомендації для військовослужбовців із наслідками БТ, які займаються в секціях ФСР регбіліг:

- підтримувати подальшу позитивну мотивацію до систематичних занять у фізкультурно-оздоровчих секціях з регбіліг;
- заняття проводити не менше трьохразів на тиждень 45-60 хв.;
- рекомендовано залучати до занять членів родин, побратимів, друзів;
- запрошувати друзів та рідних на всі змагання, в яких приймають участь учасники процесу фізкультурно-спортивної реабілітації;
- в умовах жорстких обмежень (а такі виникли в ході нашого дослідження через пандемію COVID-19) спланувати заняття максимально використовуючи парки та загально-доступні фізкультурно-спортивні майданчики;
- сприяти формуванню умінь і навичок щодо використання мобільного і компактного обладнання (ропи та еспендери «Black Roll», комплекси занять із обладнанням «Procedos» та «Nordic Power Walking»), що значним чином дозволяє розширити можливості застосування різних форм тренувань з метою підтримки функціонального стану системи дихання та серцево-судинної, сприяє оптимальному та комфортному поверненню до систематичних занять після перенесених гострих респіраторних, сезонних захворювань; більш комфортним чином відновлюватися після перенесених важких форм пневмонії, COVID-19 тощо – використовувати різне спортивне обладнання і дозувати навантаження;
- популяризувати через флеш-моби, соціальні мережі та інші інформатичні джерела регбіліг як ефективний засіб корекції та відновлення здоров'я військовослужбовців із наслідками БТ, підвищення рівня їх соціальної адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні питання фізкультурно-спортивної реабілітації учасників військових локальних конфліктів в Україні (2020) / О.В. Юденко, Н.М. Крушинська, Ю.М. Юденко Science – the Future of The World. Abstracts of the 5th International scientific and practical conference. Portal Publishing. Prague, Czech Republic. 2020. С. 170-176.
2. Альтернативний погляд на фізичні якості (рухові здібності) (2008) / А.А. Мартиросян. *Наукові записки кафедри педагогіки : [зб. наук. пр.]*. Харків : ХНУ, 2008. № 20. С. 134–142.
3. Блінов О.А. Психологія бойової психічної травми [монографія] / О.А. Блінов. К. : Вид-во НГ, 2016. 183 с.
4. Бриндюков Ю.Л. Теорія і практика реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій в системі соціальних служб. дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук; 13.00.05 – соціальна педагогіка. Хмельницький–Тернопіль. 2018; 559.
5. Бріскін Ю. А. Теоретико-методичні основи спорту інвалідів як складової міжнародного олімпійського руху : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Бріскін Юрій Аркадійович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2007. 40 с.
6. В Києві ветерани АТО/ООС змагалися з поліцейськими та британськими інструкторами “Орбітал”. Новинний портал “Північ”: [RegbiMilitari]. URL : <http://pivnich.org.ua/678-regbimilitari-v-kyievi-veteranyatooos-zmagalysia-z-policeiskymy-ta-brytanskymy-instruktoramy-orbital.html>
7. Ветерани АТО проти копів: в Києві відбувся турнір. 20 квітня 2019. URL : <https://ukraine.segodnya.ua/ua/ukraine/veterany-ato-protiv-kopov-v-kyivesostoyalsya-turnir-1256814.html>
8. Визначення оптимальної моделі тактичної підготовки для управління навчально-тренувальним процесом у регбіліг (2014) / В.С. Месітський, А.А.

- Мартирисян, Подоляка О.Б. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. №4 (42). С. 35-39. : : https://www.researchgate.net/publication/287430157_Determination_of_optimum_model_of_tactical_preparation_for_training_process_control_in_regbilig/fulltext/56765d2f08ae0ad265c1fa8a/Determination-of-optimum-model-of-tactical-preparation-for-training-process-control-in-regbilig.pdf
9. Використання комп'ютерних технологій в учбово-тренувальному процесі у контактних ігрових видах спорту – на прикладі регбі. (2010) / В.В. Пасько. *Слобожанський науково-спортивний вісник* : [зб. наук. пр.]. Харків : ХДАФК, 2010. № 1–2. С. 117–120.
 10. Використання розрахункових індексів фахівцями з фізкультурно-спортивної реабілітації в роботі з учасниками бойових дій (2020) / О.В. Юденко, Н.М. Крушинська, І.І. Прима Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конференції. м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. С. 118-123.
 11. Володимир Базика ветеран АТО, морпіх, викладач аргентинського танго та учасник команди з регбі – про війну та життя після неї. 28 травня 2019. URL : <https://mva.gov.ua/ua/news/volodimir-bazika-veteran-ato-morpihvikladach-argentinskogo-tango-ta-uchasnik-komandi-z-regbi-pro-vijnu-ta-zhittyapislyaneui>
 12. Волш П. Победное регби / П. Волш : [пер.с англ. И. Э. Татурян]. – Оклэнд : Новэлит Брукс, 1999. 208 с.
 13. Впровадження регбі-5 у навчальний процес з фізичного виховання в середній школі (2013) / О.Б. Подоляка, А.А. Мартирисян, І.Ю. Філенко : <http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/17887>
 14. Гайда І.М. Медико-соціальне обґрунтування удосконалення системи медичної реабілітації військовослужбовців на регіональному рівні : Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук за спеціальністю 14.02.03: соціальна медицина. Українська військово-медична

- академія МО України. Ужгородський національний університет МОН України, Київ. 2018; 180.
15. Гарсія А. Регбі. Техніка. Тактика. Тренувальний процес / А. Гарсія, Ж. Фурукс. Франція, 1984. – 184 с.
 16. Городинський. В. Кубок України з регбі серед ветеранів: “Подільські ведри” – найсильніші. 12 Вересня, 2016. URL : https://ye.ua/sport/26444_Kubok_Ukrayini_z_regbi_sered_veteraniv__Podilski_vedri____naysilnishi.html
 17. Готовність студентів-бакалаврату до участі у фізкультурно-спортивній реабілітації з використанням засобів футболу (2020) / Д.С. Бабенко, О.В. Юденко, С.В. Бойченко. Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту : Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю [Збірка матеріалів]. Івано-Франківськ – Київ: НУФВСУ [електронний ресурс]. 28.05.2020. С. 35-44.
 18. Готовність фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» до використання засобів регбі в системі фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій в Україні (2020) / О. Юденко, А. Мартиросян, О. Петрачков, А. Білоус. *Військова освіта*. Том 42. № 2. С. 363-377. URL : <http://znp-vo.nuou.org.ua/article/view/216021> (DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2020-2/363-377>)
 19. Гулиев М.И. Инвалидность вследствие военной травмы в Азербайджанской Республике и медико-социальная реабилитация инвалидов: Автореф. дис. ...канд. мед.наук. М., 2004; 26.
 20. Дегтяренко Т.М. Теоретико-методологічні засади управління системою корекційно-реабілітаційної допомоги особам з психофізичними порушеннями [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.03 / Дегтяренко Тетяна Миколаївна ; Ін-т спец. педагогіки НАПН України. К., 2012; 43.
 21. Донець О.І., Шміголь Д.О. Патологічні зміни фізичного та психологічного здоров'я військовослужбовців під впливом екстремальних умов. *Молодий вчений*. № 4 (44). Квітень. 2017; 232-236.

22. Доцільність використання комп'ютерних технологій у регбі (2010) / О.Б. Подоляка, В.В. Пасько. *Україна наукова : Матер. VII всеук. наук.-практ. інтернет-конф.*, 20-22 грудня 2010 року. Ч.8. К.. С. 28-29.
23. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» (документ 2961-IV, чинний, поточна редакція – ред. від 01.01.2020, підстава – 2671-VIII). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text>
24. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (документ 3808-XII, чинний, поточна редакція – редакція від 12.07.2020, підстава – 645-IX). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
25. Засоби фізичної терапії ветеранів АТО, які займаються легкою атлетикою в фізкультурно-оздоровчих секціях (2020) / А.С. Білоус, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська, В.В. Шевченко. «*Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту*» : Матер. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [Збірка матеріалів]. Івано-Франківськ–Київ: НУФВСУ [електр. рес.]. 28 травня 2020. С. 44-54. URL : https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirka_konferenciyi_-_ivano-frankivsk-kyuiv_28.05.2020.pdf#page=44
26. Затверджено Національну стратегію ФСП ветеранів. URL : <https://lexinform.com.ua/zakonodavstvo/zatverdzheno-natsionalnu-strategiyufizkulturno-sportyvnoyi-reabilitatsiyi-veteraniv/>
27. Інноваційні засоби загальної фізичної підготовки військовослужбовців із наслідками бойової травми в системі фізкультурно-спортивної реабілітації (2021) / О.В. Юденко, Н.М. Крушинська, О.В. Непомнящий, А.С. Білоус. *The XXVI International Science Conference «Topical issues of practice and science»*, May 18–21, 2021, London, Great Britain. Pp. 500-507. URL: <https://isg-konf.com>. DOI-10.46299/ISG.2021.I.XXVI
28. Інноваційні засоби фізичної терапії та фізкультурно-спортивної реабілітації військових із дисфункціями в колінному суглобі внаслідок бойової травми / О.О. Курбасов, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська. *Abstracts of IX International Scientific and Practical Conference* Stockholm, Sweden. Pp. 166-173.

29. Інформаційні технології методологічного забезпечення наукових досліджень в фізичному вихованні та спорті (2012) / В.С. Ашанін, Л.В. Філенко, О.В. Церковна, О.О. Овсянніков. *Materialy VIII mezinarodni vedecko-prakticka conference «Dny vedy – 2012»*. Praga : Educational and Science. S. 3–9.
30. Історичні аспекти розвитку регбіліг в Україні (2017) / В. Пасько, А. Мартиросян, В. Муха. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 67–70.
31. Історія американського футболу. Частина 6. Розділ 2 : <https://touchdown.in.ua/2019/01/25/istoriya-amerykanskogo-futbolu-chastyna-6-rozdil-2/>
32. Квасниця Олег Михайлович. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості. автореф. на здб. наук. ступ. канд. наук. фіз.вих. 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. Львів: ЛДУФК. 2018. 19 с. : https://www.ldufk.edu.ua/files/Biblioteka/Vykladacham/kvasnytsya_o_m.pdf
33. Когут І.О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (на матеріалі адаптивного спорту) : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / І.О. Когут ; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2016. 44 с.
34. Кравченко Я.В. Фізична терапія військовослужбовців АТО з травматичними ураженнями нижніх кінцівок на амбулаторному етапі : магістер. наук. роб. : 227 «Фізична терапія». К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019; 117.
35. Курбасов О.О. Комплексна фізична терапія при травмах коліна в умовах реабілітаційного центру : [кваліф. робота на здоб. ступ. магістра за спец. 227 Фізична терапія]. Київ: Київ. універ. ім. Бориса Грінченка. 2020. 108 с.

36. Майко В.М. Кісткова пластика при ампутаціях нижньої кінцівки: Автореф. дис... канд. мед. наук: 14.01.21 / В.М. Майко ; Вінниц. держ. мед. ун-т ім. М.І. Пирогова. Вінниця, 2001; 20.
37. Мартиросян А.А. Комплексная методика развития скоростно-силовых способностей квалифицированных регбистов (2005). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. № 20. С. 103–110.
38. Мартиросян А.А. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді (24.00.01) / Артур Артурович Мартиросян. автореф. дисер. на здоб. наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Харків. 2006. 20 с.
39. Методические основы подготовки команд по регби-7 в ВУЗах Украины (2005) А.А. Мартиросян, О.Б. Подоляка. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. Харьков: ХГАДИ. С. 114-115.
40. Методические основы подготовки команд по регби-7 в вузах Украины (2005) / О.Б. Подоляка, А.А. Мартиросян. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. С. 114.
41. Міжнародний проект програма активної реабілітації «Повернення до життя» для травмованих діючих та звільнених військовослужбовців і персоналу сектора безпеки і оборони України. URL : <http://naiu.org.ua/nato/uchasnyku-programy-aktyvnoyi-reabilitatsiyi-rovernennya-do-zhyttya/>
42. Модельні характеристики як основа управління учбово-тренувальним процесом спортсменів-регбістів 16–18 років (2013) / В.В. Пасько, О.Б. Подоляка, А.А. Мартиросян. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Вип. 4 (37). С. 47-55.
43. Мустецов Т.М. Біотехнічна система діагностики стану пацієнтів з політравмою: автореф. дис... канд. техн. наук: 05.11.17 / Т.М. Мустецов ; Харк. нац. ун-т радіоелектрон. Х., 2008; 22.

44. На часі спортивна реабілітація бійців АТО. URL : <https://lexinform.com.ua/zakonodavstvo/na-chasi-sportyvna-reabilitatsiya-bijtsivato/>
45. Офіційна сторінка Всеукраїнської спортивної організації «Української Федерації Регбіліг» (ГО ВСО УФРЛ): [http://sportevents.kharkiv.ua/ua/sportivnye-organizatsii-goroda/obshchestvennaya-organizatsiya-vseukrainskaya-sportivnaya-organizatsiya-ukrainskaya-federatsiya-regbilig-\(oo-vsoufrl\).html](http://sportevents.kharkiv.ua/ua/sportivnye-organizatsii-goroda/obshchestvennaya-organizatsiya-vseukrainskaya-sportivnaya-organizatsiya-ukrainskaya-federatsiya-regbilig-(oo-vsoufrl).html)
46. Офіційна сторінка Федерації регбіліг України: <http://rugby.org.ua/ukr/>
47. Пасько В.В. Вдосконалення тренувального процесу регбістів на основі застосування моделей фізичної та технічної підготовленості (2017) *Спортивные игры*. Харьков : ХГАФК. № 1. С. 38–40.
48. Пасько В.В. Інноваційні технології удосконалення фізичної та технічної підготовленості регбістів на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В.В. Пасько. Дніпропетровськ, 2016. 22 с.
49. Подоляка О.Б. Навчальна комп'ютерна програма «регбі-13» для вдосконалення навчально-тренувального процесу в регбі ліг (2011) / О.Б. Подоляка, В.В. Пасько. *Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]*. Харків : ХДАФК, 2011. № 4. С. 163–168.
50. Подоляка Олег Борисович Удосконалення управління змагальною діяльністю в американському футболі на основі застосування інформаційних технологій : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Харків: Харківська державна академія. 2003. 23 с. : <http://repo.khdafk.kh.ua>
51. Показники задоволеністю якістю життя у військових – учасників АТО/ООС, з наслідками бойової травми, які займаються спортивними іграми / О.В. Юденко, С.О. Шапіро, Ю.М. Юденко *World Science: Problems, prospects and innovations : III Міжнар. наук.-практ. конф.* Рим. Італія. 2020. С. 456-466.

52. Правдивий В.В. Фізична терапія чоловіків другого зрілого віку з компресійними переломами хребта у поперековому відділі внаслідок бойових дій на поліклінічному етапі : магістер. наук. роб. : 227 «Фізична терапія, ерготерапія». К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019; 120.
53. Президент підписав Указ про спортивну реабілітацію учасників бойових дій. 12.05.2018. URL : <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2459205-prezident-pidpisav-ukaz-pro-sportivnu-reabilitaciu-ucasnikiv-bojovih-dij.html>
54. Про засоби фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів АТО/ООС в Україні (на матеріалі регбі-7) (2020) / О.В. Юденко, А.А. Мартирисян, А.С. Білоус. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ : НУОУ, 2020. 348 с. С. 316-318.*
55. Про інноваційні форми вивчення мотивації осіб з травматичними ураженнями опорно-рухового апарату до спортивно-оздоровчої діяльності в пул-більярді. / А.С. Білоус, О.П. Павленко, О.В. Юденко, Є.В. Дьомін. «Спорт та сучасне суспільство» : Матеріали XIII Міжнар. Студ. Конф. [Збір. матер. Комплексних міжнар. заходів «Студентська наука в сфері фізичної культури і спорту: сучасні тренди», присвячених 90-річчю НУФВСУ]. Київ. 2020. С. 38-46. URL : https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirka_konferenciyi_sport_ta_suc_hasne_suspilstvo_03.04.2020_nufvsu_chastyna_1.pdf#page=38
56. Психо-фізична та соціальна адаптація дітей з дисфункціями, внаслідок військового конфлікту: характеристика корекційно-відновлювальних засобів (2021) / О.В. Юденко; О.В. Непомнящий; Ю.М. Юденко; М.Г. Ткаченко; А.С. Білоус. *Trends in science and practice of today. Abstracts of XXVIII International Scientific and Practical Conference. Ankara, Turkey.*

2021. Рр. 335-344. URL: <https://isg-konf.com>; DOI: 10.46299/ISG.2021.I.XXVIII
57. ПТСР: як повернути до мирного життя демобілізованих воїнів АТО та звільнених бранців / А. Тимошенко 29.12.2017. URL : <https://mind.ua/openmind/20180077-posttravmatichnij-sindrom-yak-povernuti-do-mirnogo-zhittya-demobilizovanih-voyiniv-ato-ta-zvilnenih-bra>
58. Разом на війні, разом у грі. Цензор.НЕТ. 11.02.19. URL : https://censor.net/ru/video_news/3111104/razom_na_vyin_razom_u_gr_komanda_veteranov_po_regbi7_the_brave_i_mininformpolitiki_zapustili_fleshmob
59. Регбіліг як пріоритетний вид спорту для України (2012) / В. Пасько, О. Подоляка, А. Мартиросян, І. Філенко. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Вип. 4 (31). С. 165-168.
60. Ровний А.С. Моделі фізичної підготовленості як основа управління тренувальним процесом регбістів на етапі спеціалізованої базової підготовки (2017) / А.С. Ровний, В.В. Пасько. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт"* зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип.2 (83)17. С. 92-96.
61. Савка І.С. Діагностика, комплексне лікування та профілактика пошкоджень кісток нижньої кінцівки у військовослужбовців внаслідок перевантаження: автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.01.21 / І.С. Савка ; ДУ «Ін-т травматології та ортопедії НАМН України». К., 2011. 32 с.
62. Секретний В.А. Проблеми ранньої діагностики та фізичної терапії рухових розладів у хокеїстів після черепно-мозкових травм (2019) / В.А. Секретний, О.Б. Неханевич. *Вісник проблем біології і медицини*. Вип. 2(1). С. 59-64. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpbm_2019_2%281%29__13
63. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / Л.П. Сергієнко. Харків : ОВС. 2007. 271 с.

64. Соціалізація і адаптація дітей молодшого шкільного віку із зони бойових дій засобами таеквон-до (2021) / М.А. Дерябін, С.С. Партика, А.С. Білоус, О.В. Юденко (2021). *«Спорт та сучасне суспільство»: Матеріали XIV Міжнар. студ. наук. конф. [Електр. збірка матер. XIV Міжнар. студ. наук. конф. «Спорт та сучасне суспільство»]*. Київ: НУФВСУ [електр. ресурс]. 19 березня 2021. С. 221-230.
65. Совершенствование тренировочного процесса регбистов средствами гипоксической тренировки (2017) / А.С. Ровний, В.В. Пасько. *Спортивні ігри*. № 4: <http://www.sportscience.org/index.php/game/article/view/619>
66. Совершенствование учебно-тренировочного процесса на основе учета параметров общей физической подготовки регбистов (2014). / В.В. Пасько *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. Львів : ЛДІФК. Вип. 18. Т.1. С. 193–200.
67. Сучасні аспекти розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації учасників військових локальних конфліктів з наслідками бойової травми (2020) / О.В. Юденко, С.М. Жембровський. *IV Міжнар. наук.-практ. on-line конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту ЗСУ, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського. 19.11.2020. URL : <https://nuou.org.ua>
68. Сучасна реабілітація учасників бойових дій та членів їх родин через відродження окремих фізкультурно-спортивних послуг (2021) / О.В. Юденко, В.В. Свириденко, К.В. Винниченко, Ю.М. Юденко, А.С. Білоус. *Science, theory and practice. Abstracts of XXIX International Scientific and Practical Conference*. Токуо, Japan. 2021. June 08-11. Pp. 435-444. DOI: 10.46299/ISG.2021.I.XXIX. URL: <https://isg-konf.com>.
69. Терентьева Н.М. Теорія та методика фізичного виховання : [навч. посіб.] / Н.М. Терентьева, М.А. Мамешина, І.П. Масляк. Харків : ХДАФК. 2008. 148 с.

70. Удосконалення комплексної спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-регбістів 16–18 років / В.С. Ашанин, В.В. Пасько, О.Б. Подоляка, А.С. Ровний, В.К. Єрмолаєв // *Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]*. Харків : ХДАФК, 2015. № 1(45). С. 16-22.
71. Указ Президента України №386/2018 «Про Уповноваженого Президента України з питань реабілітації учасників бойових дій». URL : <https://www.president.gov.ua/documents/3862018-25554>
72. Фізичне виховання : [навч. посібник] / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков и др. К. : Центр учбової літератури. 2007. 192 с.
73. Футбол як ефективний засіб фізкультурно-оздоровчої реабілітації учасників військових локальних конфліктів / І.В. Гевчук, О.В. Юденко, С.В. Бойченко, В.В. Шевченко. «Спорт та сучасне суспільство» : *Матеріали XIII Міжнар. студ. конф.* Київ. 04.04.2020. С. 54-61.
74. Футбол-гольф – інноваційна форма рухової активності в системі фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО/ООС із наслідками бойової травми (2021) / О.В. Юденко, А.С. Білоус, Т.В. Годунова, В.В. Білошицький. *Results of modern scientific research and development. Proceedings of the 2nd International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing*. Madrid, Spain. 2021. Pp. 365-372.
75. Харченко С.В. Особливості особистості та соціального функціонування ветеранів воєнних дій в Афганістані: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології / С.В. Харченко ; Нац. ун-т внутр. справ. Х., 2001; 18.
76. Хайхем Е.С. Регби на високих скоростях / Е.С. Хайхем, В.Ж. Хайхем. М. : Фізкультура и спорт. 1970. С. 272-310.
77. Холодов Ж.К. Основы подготовки регбистов / Ж.К. Холодов, Б.А. Варакин, В.К. Петренчук. М. : Фізкультура и спорт. 1984. С. 184-224.

78. Шапіро С.О. Фізкультурно-спортивні послуги – складова психо-фізичної та соціальної адаптації військових із наслідками бойової травми : [кваліф. робота на здоб. ступ. магістра за спец. 017 ФКіС]. К.: НУФВСУ. 2020. 82 с.
79. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. Тернопіль : Збруч. 2006. 184 с.
80. Regbi-Militari: в Києві ветерани АТО/ООС змагалися з поліцейськими та британськими інструкторами «Орбітал». URL : <http://pivnich.org.ua/678-regbimilitari-v-kyievi-veterany-atoos-zmagalysia-z-policeiskymy-ta-brytanskymy-instruktoramy-orbital.html>
81. Deleplace R. Rugby de mouvement, rugby total / R. Deleplace. Paris : Education physique et sports. 1980. 120 p.
82. Hoge C.W., McGurk D., Thomas J.L. et al. Mild traumatic brain injury in U.S. soldiers returning from Iraq. *N. Engl. J. Med.* 2008; 358: 453-463.
83. Knapik J.J., Jones S.B., Darakjy S. et al. Injury rates and injury risk factors among U.S. Army wheel vehicle mechanics. *Mil. Med.* 2007; 172(9): 988-996.
84. Marin R. Physical medicine and rehabilitation in the military: Operation Iraqi Freedom. *Mil. Med.* 2006, Mar.; 171(3): 185-188.
85. Mucha Volodymyr. Increase in efficiency of game by feet in modern rugby (2017) / V. Mucha, R. Sholokh, V. Pasko. *lobozhanskiy herald of science and sport : [scient. and theoret. journal]*. Kharkiv : KSAPS. № 1(57). P. 43-46.
86. Pasko V.V. Organization aspects of Rugby League are in Ukraine (2012) / V.V. Pasko, O.B. Podolyaka, A.A. Martyrosyan, I.U. Filenko. *Materialy VIII mezinarodni naukowo-prakticka conference «Nauka I informacja – 2012» : Physical culture and sport* : Przemysl. Publishing House «Nauka i studia». Vol. 20. S. 67–69.
87. Pasko V.V. Perfection of educational-training process on the basis of account of parameters special physical preparedness of rugby-players (2014) / V.V. Pasko. *Physical education of students*. №3. P. 49-56.
88. Pasko V.V. Perfection of educational-training process on the basis of account of parameters technical preparation of rugby-players (2014) / V.V. Pasko.

Slobozhanskiy herald of science and sport : [scient. and theoret. journal].
Kharkiv : KSAPS. № 1(39). P. 115-121.

89. Podolyaka O.B., Martirosyan A.A. Problemy i perspektivy rozvitiya sportivnykh igr i yedinoborstv v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh [*Problems and prospects of development of sports and martial arts in higher education*], Kharkov, 2005. P. 114–115.
90. Podolyaka O.B., Pasko V.V. Dotsilnist vikoristannya komp'yuternikh tekhnologiy u regbi. *Materiali VII vseuk. nauk.-prakt. internet-konf. [The feasibility of using computer technology in rugby. Mater. of conf.]*, Kyiv, 2010. P. 28–29.
91. Rovniy A.S. Adaptation of reformation of physiological functions of the organism of the 400 m hurdlers during hypoxic training (2016) / A.S. Rovniy, V.V. Pasko, O.V. Grebeniuk. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 16 (4). P. 1340-1344.
92. Фізична реабілітація в травматології : монографія / В.М. Мухін. Л. : ЛДУФК, 2015. 428 с. ISBN 978-966-2328-77-6.
93. Кокур О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с. : <https://core.ac.uk/download/pdf/84274034.pdf>

ДОДАТКИ
ДОДАТОК А
ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ НАСЛІДКАМИ
БОЙОВОЇ ТРАВМИ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ПОСЛУГИ ІЗ РЕГБИ
ІЗ КОРЕКЦІЙНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНОЮ МЕТОЮ

Шановні учасники процесу активної реабілітації учасників АТО/ООС із наслідками бойової травми та членів їх родин! Щиро просимо Вас прийняти участь в опитуванні, яке здійснюється нами разом із Національною радою спортивної реабілітації захисників України та Громадською організацією «Всеукраїнська спортивна організація «Українська Федерація Регбіліг»» за тематикою «Фізкультурно-спортивна реабілітація учасників військових локальних конфліктів засобами спортивних ігор (на матеріалі регбіліг)» і надати відповіді на наступні питання (наук. кер.: канд.пед. наук – О.В. Юденко), що допоможе нам в подальшому, врахувавши Вашу думку та ваших близьких, зробити процес надання сучасних фізкультурно-спортивних послуг учасникам АТО/ООС із наслідками бойової травми максимально комфортним, ефективним та мати максимально пролонгований отриманий результат від фізкультурно-оздоровчої та корекційно-відновлювальної діяльності. Вдячні Вам за надані відповіді

1. Вкажіть будь-ласка Ваш вік?

2. Вкажіть час після отримання бойової травми?

3. Чи відомо Вам як необхідно тлумачити поняття «фізкультурно-спортивні послуги»?

- так, відомо;
- ні, не відомо;
- маю поодинокі відомості із цього питання.

4. Чи відомо Вам як необхідно тлумачити поняття «фізкультурно-спортивна реабілітація»?

- так, відомо;
- ні, не відомо;
- маю поодинокі відомості із цього питання.

5. Як довго Ви займаєтесь руховою активністю з корекційно-відновлювальною метою?

- ще із шпиталю був долучений до програм відновлення здоров'я учасників бойових дій із наслідками БТ
- близько 1 року;
- від 1 до 2 років;
- від 2 до 3 років;
- від 2 до 3 років;
- від 4 до 5 років;
- понад 5 років.

6. Які різновиди рухової активності в комплексній системі корекційно-відновлювальних засобів Вам найбільше до вподоби?:

- спортивні ігри (адаптивні регбі, волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, бадмінтон);
- скандинавська ходьба;
- біг на довгі дистанції;
- суглобова гімнастика та інші різновиди терапевтичних вправ для корекції функціонального стану ОРА;
- дихальні гімнастики;
- аквафітнес та оздоровче плавання;
- інше (вказати).

7. Сучасні фізкультурно-спортивні послуги хто ще отримує разом із Вами?:

- я тренуюсь разом із побратимами;
- відвідую заняття разом із дружиною та дітьми;
- мої родичі часом відвідують зі мною тренування;
- мої рідні відвідують змагання в яких виступаю та вболівають за мене особисто та за моїх побратимів;
- тренуюсь сам;
- інше.

8. Скільки разів на тиждень Ви відвідуєте тренування?:

- 3 рази на тиждень;
- лише на вихідних;
- намагаюся бути на тренуваннях не менше 2-х разів на тиждень в колективі і додавати 1-2 заняття самотійно;
- інше.

9. Чи хотіли б Ви із часом стати членом Національної збірної ветеранів-військовослужбовців та виступати на міжнародних змаганнях?:

- так, дуже хотів би;
- не впевнений, я лише долучився до цього процесу;

- можливо з часом, якщо тренер побачить мої досягнення і вважатиме їх достатніми для реалізації цієї ідеї;
- ні, не маю таких амбітних планів, поки що.

10. Чому Ви обрали саме фізкультурно-оздоровчу секцію із регбіліг?:

- цікаві тренування;
- привів побратим і мені сподобалось;
- мені подобаються командні види спорту;
- тренування проводять таким чином, що можна залучати і членів родин – для мене це важливо;
- в цій секції вже займаються мої знайомі - ветерани АТО/ООС, волонтери;
- заняття допомагають мені долати наслідки бойової травми та деструктивний вплив військового конфлікту;
- інше.

11. Чи вважаєте Ви, що Ваш інструктор із регбіліг має достатній досвід роботи із військовослужбовцями із наслідками бойової травми?:

- так, вважаю;
- важко відповісти, оскільки він фахівець в цьому виді спорту - досвід роботи із військовими вважаємо питанням часу та набуттям відповідних компетенцій із часом;
- частково задоволений, але вважаю, що спеціальні організації мають проводити для таких фахівців спеціалізовані семінари, тренінги, майстер-класи тощо.

12. Чи задовольняє вас рівень матеріально-технічної бази для занять із регбіліг?:

- так, повністю задовольняє;
- важко відповісти; наш тренер фахівець із регбіліг, а робота із наслідками бойової травми – це питання набуття відповідних компетенцій в процесі вирішення професійних завдань і потребує часу;
- частково задоволений;
- ні, не задовольняє (часом, навіть не маємо до неї доступу).

13. Звідки Ви дізналися про надання сучасних фізкультурно-спортивних послуг учасникам бойових дій та членам їх родин; вимушено переміщеним особам?:

- Інтернет-мережа;
- через побратимів;
- Telegram & Viber групи військовослужбовців, які вже займаються та пропагують здоровий спосіб життя і якісне відновлення психо-фізичного стану, підвищення рівня стресостійкості та соціальної адаптації через рухову активність;
- через друзів та рідних;

- через волонтерів;
- запросив до такої групи мій знайомий тренер-інструктор із ФСР;
- інше.

14. Чи вважаєте Ви, що заняття регбіліг сприяли покращенню Вашого?:

- функціонального стану основних систем життєзабезпечення;
- психо-емоційного стану;
- відновили окремі втрачені соціально-комунікативні навички;
- підвищили рівень стресостійкості;
- зменшили рівень прояву ПТСР;
- зменшили схильність до депресивних станів;
- підвищили рівень фізичної підготовленості;
- інше.

15. Чи вважаєте Ви необхідним проведення спортивних свят та фізкультурно-оздоровчих заходів з метою психо-фізичної та соціальної адаптації ветеранів АТО/ООС та членів їх родин?

- так, вважаю, це дуже ефективним засобом корекційно-відновлювального впливу;
- можливо, це має позитивний вплив на особистість військовослужбовців та їх оточення, але мені це ґрунтовно не відомо;
- важко відповісти на питання;
- ні, не бачу користі від таких заходів; краще надавати цілеспрямовану адресну допомогу на мою думку.

16. Які корекційно-відновлювальні або реабілітаційні технології Вам також подобаються?:

- лікувально-відновлювальні засоби впливу у термо-зоні (лазня, хамам);
- арт-терапевтичні технології;
- музико-терапія;
- терапевтичний масаж Watsu;
- корекційно-відновлювальні техніки східних гімнастик для суглобів та хребта;
- анімало-терапія (іпотерапія, дельфінотерапія, каністерапія тощо);
- міофасціальний реліз;
- використання інноваційних, мобільних фітнес-технологій (Procedos, TRX, Nordic Power Walking, Black Roll);
- інше (визначити)...

ДОДАТОК Б

Таблиця Б.1

**Реєстраційний бланк опитувальника для первинного скринінгу
посттравматичного стресового розладу (ПТСР)**

П.І.Б. (повністю) _____ Вік ____ Стать _____ Дата обстеження _____

Посада (підрозділ) _____ Спеціальність _____ Військове звання _____

№	Зміст питання	Варіанти відповіді	
		Так	Ні
1	Ви уникаєте нагадувань про травматичну подію шляхом уникнення певних місць, людей або діяльності?	Так	Ні
2	Ви втратили інтерес до діяльності, яка колись була важливою або приємною для Вас?	Так	Ні
3	Ви стали почувати себе більш далеким або ізольованим від інших людей?	Так	Ні
4	Ви втратили здатність переживати почуття любові або прихильності до інших людей?	Так	Ні
5	Ви стали думати, що немає ніякого сенсу будувати плани на майбутнє?	Так	Ні
6	У вас виникли проблеми із засинанням або сном?	Так	Ні
7	Ви стаєте більш нервовим або роздратованим через звичайний шум чи рух?	Так	Ні

Таблиця Б.2

Опитувальник респондента про стан здоров'я (PHQ-9)

шкала самооцінки депресії – Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____ Вік ____ Стать _____ Дата обстеження _____

Посада (підрозділ) _____ Спеціальність _____ Військове звання _____

Прояви	Варіанти відповідей			
	Не турбували взагалі	Протягом декількох днів	Більше половини	Майже кожного дня
Дуже низька зацікавленість або задоволення від звичайних справ (відсутність бажання щось робити)	0	1	2	3
Поганий настрій, пригніченість або відчуття безпорадності	0	1	2	3
Труднощі із засинанням, переривчастий або занадто тривалий сон	0	1	2	3
Почуття втоми або знесилення (занепад сил)	0	1	2	3
Поганий апетит чи навпаки – переїдання	0	1	2	3
Погані (негативні) думки про себе. Ви вважаєте себе невдахою або розчаровані в собі, або вважаєте, що не виправдали сподівань своєї родини	0	1	2	3
Труднощі концентрації уваги (зосередитися на читанні газети чи перегляді телепередач)	0	1	2	3
Ваші рухи або мова були настільки повільними, що оточуючі могли помітити. Або навпаки, Ви були настільки метушливі або збуджені, що рухалися більше, ніж зазвичай	0	1	2	3
Думки про те, що Вам краще було б померти або про те, щоб заподіяти собі шкоду будь-яким чином	0	1	2	3
Сума				
Загальний бал	=	__		
У випадку наявності у Вас наведених вище проблем – наскільки вони ускладнили виконання Вами службових обов'язків, домашніх справ або спілкування з іншими людьми?	Зовсім не ускладнили	Деяко ускладнили	Дуже ускладнили	Надзвичайно ускладнили

Таблиця Б.3

**Бланк опитувальника (можливі причини / мотиви,
які спонукають до занять фізичною культурою спортом)**

№	Мотив / Стимул / Причина	Кількісне оцінювання в балах				
		1	2	3	4	5
1	За порадою лікаря					
2	Бажання виховати цілеспрямованість					
3	Щоб одержати спортивну форму й інвентар					
4	За порадою батьків, родичів					
5	Бажання мати фігуру з сильно розвиненою мускулатурою					
6	Тому що це красивий вид спорту					
7	Щоб мати більше друзів і товаришів					
8	Тому що заняття спортом дозволяють підвищити авторитет серед колег по роботі (навчанню)					
9	Щоб набути уміння і навички, оскільки вони стануть в нагоді в житті					
10	Бажання захищати честь команди (спортивної секції) на різних змаганнях					
11	Щоб розширити свій кругозір, світогляд					
12	Тому, що мені приємно, коли хвалить, в тому числі, тренер					
13	Тому, що спортивна база близько від дому (місця навчання, роботи)					
14	Не було інших секцій					
15	Я високого зросту, що важливо для цього виду спорту					
16	Бажання одержати наступний спортивний розряд					
17	Бажання стати чемпіоном міста, країни					
18	Бажання розвинути рухливість і координацію					
19	Бажання розвинути силу					
20	З метою підтримувати хороше самопочуття					
21	Бажання виховати сміливість і рішучість					
22	Тому що спортсменам видають талони на харчування					
23	За порадою друзів, товаришів					
24	Тому що це такий вид спорту, де можна тренуватися індивідуально, незалежно від інших					
25	Бажання мати красиву і струнку фігуру					
26	Бажання бути в будь-якому колективі					
27	Тому що заняття спортом дозволяють підвищити авторитет серед родичів, друзів, товаришів					
28	Щоб набути уміння і навички, оскільки вони стануть в нагоді під час служби в армії					
29	Бажання захистити честь команди (міста) на різних змаганнях					
30	Бажання більше дізнатися про життя видатних спортсменів					
31	Тому що мені приємно, коли мене хвалять батьки, родичі за досягнуті результати					
32	Через відсутність будь-якого заняття (багато вільного часу)					
33	Подивився кіно, телепередачу про цей вид спорту					

Продовження таблиця Б.3

34	Вважаю себе рухливим і з хорошою координацією, що важливо для цього виду спорту					
35	Бажання стати майстром спорту					
36	Щоб проводити весело час					
37	Бажання розвинути витривалість					
38	Бажання розвинути швидкісні якості					
39	Щоб підтримувати постійний рівень фізичного розвитку					
40	Бажання виховати силу волі					
41	Тому що спортсмени мають нагоду одержувати цінні призи і подарунки					
42	За сімейними традиціями					
43	Тому що мені подобається складна тактична боротьба на змаганнях в цьому виді спорту					
44	Тому що мені подобається краса і витонченість виконання вправ у цьому виді спорту					
45	Тому що мені подобаються колективні тренування					
46	Бажання стати лідером, капітаном команди					
47	Щоб одержати спеціальність, в майбутньому працювати у галузі спорту					
48	Бажання захищати честь своєї країни на міжнародних змаганнях					
49	Бажання побувати в інших містах, на зборах і змаганнях					
50	Тому що мені приємно, коли успіхи, досягнуті мною, схвалюють					
51	Тому що цей вид спорту розвинений по місцю навчання (роботи)					
52	Тому що побував на змаганнях з цього виду спорту					
53	Вважаю, що у мене хороші швидкісні якості, а це важливо для даного виду спорту					
54	Бажання стати чемпіоном країни, світу, Олімпійських ігор					
55	Тому що це емоційний вид спорту					
56	Тому що змагання з цього виду спорту проводяться цікаво і привабливо					
57	Бажання розвинути спритність					
58	Щоб позбутися зайвої ваги					
59	Бажання виховати завзятість і наполегливість					
60	Тому що спортсмени мають нагоду одержувати грошову, матеріальну підтримку					
61	Тому що батьки займалися цим видом спорту					
62	Тому що в цьому виді спорту найвиразніше видно зростання власних результатів					
63	Маю потребу в руховій активності					
64	Бажання познайомитися з відомими людьми і провідними спортсменами					
65	Щоб не відставати від своїх друзів і товаришів					
66	Тому що заняття цим видом спорту допомагають в різних життєвих ситуаціях					
67	Тому що мені приємно переживати почуття виконаного обов'язку перед товаришами по команді					
68	Бажання побувати на змаганнях за кордоном					
69	Тому що мені приємно, коли хвалять за досягнуті успіхи					
70	Зустріч (знайомство) із знаменитими спортсменами					
71	Не приймали в інші секції					
72	Вважаю себе фізично сильним, що важливо для цього виду спорту					
73	Вважаю себе витривалим, що важливо для цього виду спорту					
74	Тому що заняття спортом є для мене одним з видів розваг					

Продовження таблиця Б.3

75	Тому що мені подобаються гострі відчуття						
76	Бажання розвинути гнучкість						
77	Щоб не хворіти, бути завжди здоровим						
78	Бажання мати сильний характер						
79	Тому що спортсмени мають нагоду одержати кімнату, квартиру, поліпшити житлові умови						
80	Тому що брат (сестра) займався (займається) цим видом спорту						
81	Тому що заняття цим видом спорту виробляють здатність швидко і точно мислити						
82	Фізичні навантаження приносить задоволення						
83	Тому що заняття спортом підвищують відчуття власної гідності						
84	Щоб бути привабливішим для жіночої (чоловічої) статі						
85	Тому що мені приємно переживати почуття виконаного обов'язку перед тренером						
86	Щоб виправдати надії, що покладаються на мене тренером, батьками						
87	Мене захоплює необхідність постійних пошуків досконаліших методів тренування						
88	Тому що фізичні якості, які розвиваються в процесі занять цим видом спорту, цінуються оточуючими мене людьми						
89	Став займатися випадково						
90	Запросив займатися тренер						
91	Вважаю, що тільки в цьому виді спорту зможу досягти значних успіхів						
92	Я невисокого зросту, що важливо в цьому виді спорту						
93	Тому що мені подобається змагатися просто так, незалежно від того, виграю я чи програю						
94	Тому що мені приємно переживати радість перемог						
95	Тому що заняття спортом підвищують інтелектуальний розвиток						
96	Щоб швидше відновитися після перенесеної хвороби						
97	Бажання виховати витримку і самовладання						
98	Тому що спортсмени мають нагоду модно одягатися (спортивний стиль)						
99	Тому що всі мої друзі займаються спортом						
100	Тому що заняття цим видом спорту виробляють навичку самозахисту						
101	Тому що на роботі (навчанні) я мало втомлююся фізично						
102	Бажання стати лідером серед друзів і товаришів, користуватися повагою						
103	Тому що мені приємно відчувати фізичну перевагу над іншими						
104	Щоб позбутися згубних звичок, порвати з поганою компанією, віддалитися від вулиці						
105	Тому що мені приємно переживати почуття виконаного обов'язку перед суспільством						
106	Тому що мені подобається присутність на змаганнях родичів, друзів, товаришів, які переживають за мене і захоплюються досягнутими успіхами						
107	Тому що мені приємно, коли спортсменів показують по телебаченню, коли про них говорять по радіо, пишуть у газетах і журналах						
108	Прочитав оголошення про набір у секцію						
109	Випадково виступив на змаганнях з цього виду спорту						