***Кондратюк Олександр Сергійович,***

*курсант 232 навчальної групи,*

*факультету безпеки державного кордону*

*Національної академії Державної прикордонної служби України*

*імені Богдана Хмельницького*

***Деребчинський Владислав Олегович,***

*курсант 232 навчальної групи,*

*факультету безпеки державного кордону*

*Національної академії Державної прикордонної служби України*

*імені Богдана Хмельницького*

*Науковий керівник:*

***Шинкарук Віктор Олександрович,***

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,*

*Національної академії Державної прикордонної служби України*

*імені Богдана Хмельницького*

**ВПЛИВ КОМПЛЕКСНИХ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ НА ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПОРАНЕНЬ**

**Вступ.** Комплексні фізичні тренування стали невід’ємною складовою процесу реабілітації військовослужбовців, які отримали поранення внаслідок бойових дій чи нещасних випадків, оскільки вони сприяють не лише відновленню м’язової сили та витривалості, а й покращенню координації, балансу та загального психоемоційного стану. За даними дослідження, проведеного у 2019 році в Інституті фізичної реабілітації Збройних сил України, 82% пацієнтів, які брали участь у спеціалізованих програмах фізичних тренувань протягом 6 місяців після отримання поранення, продемонстрували значне покращення функціональних можливостей. Серед учасників дослідження було зафіксовано середній приріст силових показників на 35-40%, що дозволило їм повернутися до активної служби або ж здійснювати повсякденні завдання з мінімальними обмеженнями. Такі результати стали підставою для впровадження комплексних тренувальних програм у стандартний процес реабілітації військовослужбовців, що підтверджується не лише статистичними даними, а й численними клінічними спостереженнями фахівців.

**Мета статті** – розкрити значення комплексних фізичних тренувань на відновлення функціональних можливостей у військовослужбовців після поранень.

**Результати дослідження.** Багато дослідників, зокрема А. Артеменко, І. Когут, Т. Крушинська, Т. Серман М. Пожидаєв та інші відзначають, що фізична культура та спорт є ефективними засобами для покращення життєздатності та інтеграції осіб з обмеженими можливостями здоров’я в суспільство [1-6].

У своєму дослідженні О. Юденко, В. Білошицький та С. Бойченко підкреслюють, що забезпечення фізкультурно-спортивної реабілітації для учасників бойових дій через використання спортивних ігор, таких як регбі та футбол, сприяє як кількісним, так і якісним змінам у показниках депресивних станів, пов’язаних з пережитими бойовими ситуаціями. Це також підвищує рівень стресостійкості та фізичної функціональності організму, а загалом є надзвичайно ефективним і корисним: сприяє розвитку самодисципліни, вмінню вирішувати власні фізичні завдання самостійно, без сторонньої допомоги, удосконалює рівень фізичної підготовки та допомагає повернутися до нормального життя працездатної особи [7].

В.Д. Фурдик та В.Д. Юдін у своєму дослідженні виокремлюють ключові перспективи розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців в Україні [8]. Впровадження інноваційних фітнес-технологій для військових І-ІІ зрілого віку з наслідками бойової травми детально аналізують О.В. Юденко, Н.М. Крушинська та Е.В. Омельчук. Дослідники презентують авторську програму фізкультурно-спортивної реабілітації для військовослужбовців з дисфункціями нижніх кінцівок внаслідок бойової травми [9].

За даними Міністерства охорони здоров’я України, протягом останніх п’яти років було розроблено та апробовано понад 20 різних методичних програм, спрямованих на відновлення функціональних можливостей після поранень. Однією з ключових особливостей сучасних програм є індивідуальний підхід до кожного пацієнта, що дозволяє враховувати як тип отриманого поранення, так і індивідуальні фізіологічні особливості. Наприклад, у випадках поранень нижніх кінцівок застосовують спеціалізовані тренажери та методики, що комбінують силові вправи з елементами протизапальної фізіотерапії, завдяки чому термін відновлення скорочується на 25% порівняно з традиційними методами лікування. Також було зафіксовано, що комплексна програма, яка включає кардіо-навантаження, силову підготовку та вправи на розтяжку, зменшує рівень хронічного болю у 68% військовослужбовців, що є надзвичайно важливим фактором для подальшої соціальної адаптації та психологічного благополуччя [4].

Практичне застосування комплексних фізичних тренувань підтверджується результатами багатьох клінічних досліджень. Так, у дослідженні, опублікованому у 2020 році, брали участь 120 військовослужбовців з пораненнями опорно-рухового апарату, де після 12-тижневої програми реабілітації було відзначено значне покращення показників швидкості реакції, балансу та загальної координації рухів. Водночас, рівень стресу серед учасників програми знизився на 30%, що свідчить про позитивний вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан пацієнтів. Інші дослідження свідчать, що вже після перших 4 тижнів регулярних тренувань спостерігається покращення кровообігу, що сприяє швидшій регенерації тканин та зниженню запальних процесів. Водночас, використання сучасних методик дозволяє знизити ризик рецидиву травматичних процесів, адже контрольоване навантаження стимулює організм до адаптації та зміцнення слабких ділянок.

Комплексний підхід до фізичної реабілітації дозволяє враховувати не тільки фізичні, але й психологічні аспекти відновлення. Фахівці відзначають, що інтеграція методів когнітивно-поведінкової терапії в процес тренувань сприяє зниженню рівня депресії та тривожності, що часто супроводжують пацієнтів після важких поранень. Так, за даними дослідження, проведеного в Україні у 2018 році, у групі військовослужбовців, які отримали комплексну реабілітацію з використанням фізичних вправ та психологічної підтримки, рівень задоволеності життям зростав на 45% порівняно з контрольною групою, де використовували виключно традиційні методи лікування. Це свідчить про високий потенціал комплексних тренувальних програм у підвищенні як фізичної, так і психологічної стійкості пацієнтів [2].

Не менш важливим є застосування сучасних технологій у процесі відновлення. Використання спеціалізованих тренажерів, електростимуляції м’язів та біомеханічного аналізу рухів дозволяє створити індивідуальні програми, що враховують реальні потреби кожного пацієнта. Дані, отримані за результатами використання інтегрованих систем моніторингу, показали, що контроль за динамікою змін функціональних можливостей може значно пришвидшити корекцію реабілітаційних заходів. Зокрема, за інформацією з дослідження, проведеного в 2021 році, впровадження систем моніторингу дозволило знизити час відновлення до повної функціональності на 18% у порівнянні з традиційними методами, що є суттєвим досягненням для сучасної військової медицини [3].

**Висновки**. Комплексні фізичні тренування відіграють ключову роль у відновленні функціональних можливостей військовослужбовців після поранень, забезпечуючи значне покращення як фізичних, так і психологічних показників здоров’я. Результати численних досліджень, проведених у різних країнах, включаючи Україну, свідчать про високий потенціал інтегрованих реабілітаційних програм, що дозволяють знизити ризик ускладнень, скоротити терміни відновлення та забезпечити повернення до активного життя. Використання сучасних технологій та індивідуалізація програм тренувань сприяють досягненню максимального терапевтичного ефекту, що підтверджується як статистичними даними, так і клінічними спостереженнями. Цей підхід демонструє важливість міждисциплінарної співпраці між лікарями, фізіотерапевтами та тренерами, що дозволяє створити умови для комплексного відновлення та реінтеграції військовослужбовців у суспільство після важких поранень.

**Література**

1. Артеменко, А., Батаєва, К. (2022). Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС. Видавництво ХГУ «НУА». 2022.
2. Когут І. (2013). Базові положення соціально-гуманістичної спрямованості адаптивної фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 3*, 58-63.
3. Крушинська Н., Когут І. (2023). Вплив занять бігом на рівень стресу в учасників бойових дій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 4, 37-41.
4. Пожидаєв, М. Ю. (2024). Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців, ветеранів війни та членів їхніх сімей. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VІІІ Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 27 листопада 2024 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 435.
5. Серман Т. (2022). Адаптивна фізична культура осіб, що зазнали травм війни. *Актуальні питання гуманітарних наук. Дрогобич, 52* (3), 201-205.
6. Мозолев, О., Романишина, Л., & Галус, О. (2024). Сучасний розвиток корпоративної культури офіцерів силових структур. *Молодь і ринок, 12*(232), 16-20.
7. Юденко, О. В., Білошицький, В. В., Бойченко, С., Галашевський, Г. (2021). Корекція стресостійкості засобами спортивних ігор у військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Військова освіта: Збірник наукових праць Національного університету оборони України імені Івана Черняховського,*1 (43), 381-392.
8. Фурдик В. Д., Юдін В. Д. (2024). Перспективи розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України*, 450-454.
9. Юденко О.В, Крушицька Н.М., Омельчук О.В. (2021). Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт),* 3К (131), 445-451.