***Рибак Леонід Олександрович***

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту*

*Національної академії Державної прикордонної служби України*

*імені Богдана Хмельницького*

***Солецький Владислав Захарович***

*курсант 233 навчальної групи*

*факультету безпеки державного кордону,*

*Національної академії Державної прикордонної*

*служби України імені Богдана Хмельницького*

***Тірьохін Валентин Денисович***

*курсант 233 навчальної групи*

*факультету безпеки державного кордону,*

*Національної академії Державної прикордонної*

*служби України імені Богдана Хмельницького*

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

**Вступ.** Під час активних бойових дій в Україні значна кількість військовослужбовців отримує травми та поранення різного ступеня тяжкості, які потребують медичної допомоги. Після проходження лікування в госпіталях військовослужбовці часто стикаються з труднощами у відновленні функціональних можливостей організму, необхідних для повернення до нормальної фізичної форми. Ці обставини вимагають комплексного підходу до реабілітації, що враховує фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти відновлення.

Бойові травми зазвичай супроводжуються обмеженням рухливості, зниженням фізичної витривалості та порушенням функціональних можливостей організму. У цьому аспекті спорт та фізична активність виступає ефективним засобом не лише для відновлення фізичних функцій, а й для підвищення впевненості у власних силах і покращення якості життя.

В українському суспільстві на сьогодні активно формується концепція відновлення якісної та ефективної системи фізкультурно-спортивної підтримки. Фізкультурно-спортивна реабілітація має позитивний вплив на психоемоційний стан військових, допомагаючи долати посттравматичний стресовий розлад та інші психологічні наслідки бойових дій [1].

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

**Результати досліджень.** Різні аспекти реабілітації військовослужбовців вивчали науковці А. Артеменко, І. Гамрецький, Т. Круцевич, та інші. Як зазначають багато дослідників, фізична культура та спорт є ефективними інструментами для покращення життєздатності та інтеграції осіб з обмеженими можливостями здоров’я в соціум. Юденко О., Білошицький В., Бойченко С. зазначають у своєму дослідженні, що забезпечення фізкультурно-спортивної реабілітації для учасників бойових дій через використання спортивних ігор, таких як регбі та футбол, сприяє як кількісним, так і якісним змінам у показниках депресивних станів, пов'язаних з пережитими бойовими ситуаціями. Фізична культура сприяє розвитку само дисципліни, вмінню вирішувати власні фізичні завдання самостійно, без сторонньої допомоги, удосконалює рівень фізичної підготовки та допомагає повернутися до нормального життя працездатної особи [2].

Впровадження інноваційних фітнес-технологій для військових І-ІІ зрілого віку із наслідками бойової травми детально аналізують Юденко О.В., Крушинська Н.М., Омельчук Е.В. Поранення часто супроводжується втратою рухової активності та викликає негативні фізичні та психологічні наслідки, такі як атрофія м’язів, зниження фізичної витривалості, втрата впевненості у своїх силах і розвиток стресу.

Адаптація програм фізкультурно-спортивної реабілітації до індивідуальних потреб військовослужбовців є ключовим фактором їхньої ефективності [3]. Зважаючи на різноманітність бойових травм, фізичного та психологічного стану військових, реабілітаційні заходи потребують персоналізованого підходу, що враховує фізичні, емоційні, соціальні та професійні аспекти. Програми можуть включати різні форми фізичних вправ: від легкої лікувальної фізкультури до спеціалізованих видів спорту, таких як плавання, йога або адаптивний футбол. Для кожного військовослужбовця необхідно розробити індивідуальний план реабілітації, який враховує тип та ступінь поранення, фізичний стан, наявність супутніх захворювань та психічний стан пацієнта.

Сучасні українські науковці виділяють кілька ключових видів адаптивної фізичної культури, які призначаються фахівцями залежно від характеру травм, отриманих під час бойових дій. Це адаптивне фізичне виховання, адаптивна фізична реабілітація та адаптивний спорт. Основна мета адаптивного фізичного виховання полягає у відновленні й підтримці фізичного стану таких осіб через використання спеціально адаптованих методик і програм. До основних засобів адаптивної фізичної реабілітації належать: загальні фізичні вправи; дихальні техніки; вправи для хребта; адаптивні види спорту; аеробіка; елементи гімнастики та танців; ходьба, біг і їзда на велосипеді [4].

Завдяки адаптивному спорту особи мають можливість розвивати свої здібності, порівнювати їх із досягненнями інших, брати участь у комунікативній діяльності та інтегруватися в суспільство. Існує широкий спектр методів та підходів до фізкультурно-спортивної реабілітації, що включають індивідуальні та групові заняття, використання тренажерів, спортивних ігор та спеціальних реабілітаційних програм. Фізична реабілітація військовослужбовців передбачає оцінку функціонального стану; визначення найбільш ефективних шляхів і методів відновлення оптимальної працездатності; аналіз фізичних, сенсорних та інтелектуальних можливостей із порівнянням їх із нормативними показниками професійної діяльності; проведення професійної реабілітації; а також корекцію самосвідомості, самооцінки та загального самопочуття.

Ефективна реабілітація військових включає поступове збільшення фізичних навантажень, що сприяє відновленню функцій організму та забезпечує повернення до виконання завдань, які потребують високої координації, витривалості та мобілізації всіх систем організму. На основі проведеного теоретико-методологічного дослідження пропонуємо рекомендації щодо вдосконалення програм фізкультурно-спортивної реабілітації:

1. Індивідуалізація програм реабілітації.

2. Застосування комплексного підходу. Необхідно інтегрувати фізичні, психологічні та соціальні аспекти реабілітації.

3. Використання сучасних технологій.

4. Розширення спектра фізичної активності.

5. Підвищення кваліфікації фахівців. Проведення спеціалізованих тренінгів і семінарів для реабілітологів, фізичних терапевтів і тренерів, які працюють з військовими.

6. Розвиток інфраструктури реабілітації.

7.Залучення військових до планування програм.

8. Популяризація фізкультурно-спортивної реабілітації. Проведення інформаційних кампаній щодо важливості фізичної активності для відновлення здоров’я.

9. Державна підтримка. В Україні необхідно вдосконалити законодавчу та фінансову базу для підтримки програм фізкультурно-спортивної реабілітації.

10. Моніторинг ефективності програм. Регулярна оцінка результатів реабілітації. Застосування цих рекомендацій дозволить підвищити ефективність фізкультурно-спортивної реабілітації, сприяючи швидшому та якіснішому відновленню військовослужбовців після бойових поранень [5].

**Висновки.** Отже, наукові дослідження останніх років підтверджують ефективність фізичної активності у реабілітаційних програмах для військовослужбовців із бойовими пораненнями. Зокрема, застосування фізкультурно-спортивних методів сприяє відновленню функцій опорно-рухового апарату, зменшенню наслідків тривалої іммобілізації, покращенню координації рухів та м’язового тонусу.

Проблема реабілітації військовослужбовців після бойових поранень потребує подальших наукових досліджень та розробки ефективних методик, які поєднуватимуть фізичні, психологічні та соціальні аспекти.

**Література**

1. Берлінець І.А. (2020). Удосконалення державного регулювання надання медичної реабілітаційної допомоги і послуг в Україні. Дис. … канд. н. держ. упр. 25.00.02. Запоріжжя, 217 с.
2. Горбенко С.В., Хома В.В., Шпанчук Г.В. (2014). Досвід адаптації військовослужбовців до цивільного життя в США. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил,* (2), 42–44.
3. Примачок Л.Л. (2014). Історія медицини та реабілітації : навч. посіб. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 104 с.
4. Mozolev, O., Chudyk, A., Miroshnichenko, V., Тushko, K., Kupchyshyna, V., Datskov, A., Gorbenko, A. (2021). Formation of Physical Readiness of Cadets for Professional Activity under the Conditions of Quarantine. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 973 - 980.  [DOI:10.13189/saj.2021.090519](https://doi.org/10.13189/saj.2021.090519)
5. Шевченко, О. Ю. (2025). Реабілітація військових, як складова соціальної політики україни. *Стратегічні напрями соціально-економічного розвитку держави*, 263.