***Шинкарук Віктор Олександрович,***

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,*

*факультету безпеки державного кордону,*

*Національної академії Державної прикордонної*

*служби України імені Богдана Хмельницького*

***Селещук Артур,***

*курсант 234 групи, факультету безпеки державного кордону,*

*Національної академії Державної прикордонної*

*служби України імені Богдана Хмельницького*

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Вступ.** У XXI столітті, зокрема в умовах збройної агресії Російської Федерації проти України, фізична підготовка та реабілітація військовослужбовців набули надзвичайної важливості. Питання бойової готовності та відновлення здоров’я військових після участі в бойових діях стали не лише медичною або військовою проблемою, а й соціальним та гуманітарним викликом. Підготовлений військовослужбовець повинен мати високий рівень фізичної витривалості, координації, сили, гнучкості та психологічної стійкості. Водночас, реабілітація поранених військових є комплексним процесом, що включає медичне лікування, фізичну реабілітацію, психологічну адаптацію та соціальну інтеграцію.

**Мета статті –** здійснити аналіз теоретичних і практичних засад фізичної підготовки та реабілітації військовослужбовців в Україні.

**Результати дослідження.** Фізична підготовка військовослужбовців **–** це система цілеспрямованих занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання службових обов’язків у різних умовах. Вона включає:

* загальну фізичну підготовку (ЗФП);
* спеціальну фізичну підготовку (СФП);
* функціональну підготовку (ФП).

ЗФП формує загальну витривалість, силу, швидкість, координацію. СФП спрямована на розвиток фізичних якостей, специфічних для військової спеціальності (наприклад, десантника, сапера, танкіста). Функціональна підготовка забезпечує адаптацію організму до бойових навантажень, включаючи нестачу сну, стрес, холод, спеку, втому тощо.

Історично, системи підготовки в армії формувалися з урахуванням досвіду воєн. У сучасних умовах ЗСУ адаптують підготовку до реалій гібридної війни, зокрема міських боїв, бойових дій у лісах, степах, під землею. Велика увага приділяється швидкому реагуванню, силовій витривалості, а також психологічній стійкості в умовах стресу [1, с. 22].

Фізична підготовка в ЗСУ регламентується низкою нормативних документів, серед яких Наказ МОУ №164 від 2018 року «Про затвердження Положення про фізичну підготовку у Збройних Силах України». Згідно з ним, фізична підготовка є невід’ємною частиною бойової підготовки та включає щоденні заняття, контрольні нормативи, тренування на витривалість, спритність, силу, спеціальні навички (наприклад, подолання смуги перешкод).

У підрозділах різних родів військ впроваджуються адаптовані програми. Так, морська піхота робить акцент на витривалості та плаванні, десантно-штурмові війська **–** на силовій витривалості та стрибках, сапери **–** на точності рухів і витривалості до навантаження під час роботи з вибухонебезпечними предметами. У період мобілізації фізична підготовка набуває інтенсивного характеру і проходить у скорочені терміни [2, с. 45].

Порівняльний аналіз показує, що ЗСУ поступово наближаються до стандартів підготовки армій НАТО, зокрема впроваджуючи елементи тренінгів CrossFit, військового функціонального фітнесу, підготовки з навантаженням у повному спорядженні, марші з рюкзаками тощо.

Реабілітація військовослужбовців **–** це комплекс медичних, фізичних, психологічних та соціальних заходів, спрямованих на відновлення функцій організму після травм і захворювань, отриманих у ході бойових дій. В Україні діє мережа державних реабілітаційних центрів, зокрема Національний центр реабілітації «Трускавецький», Центр реабілітації в Ірпені, шпиталі МОУ.

Медична реабілітація включає хірургічне лікування, ортопедичні заходи, медикаментозну терапію. Фізична реабілітація **–** це відновлення рухливості, сили, витривалості через заняття ЛФК, масаж, фізіотерапію. Психологічна підтримка передбачає роботу з ПТСР, депресією, тривожними розладами. Соціальна реабілітація охоплює професійну адаптацію, інтеграцію в суспільство, підтримку родин.

Успішні приклади програм включають проєкти волонтерських організацій («Повернись живим», «Таблеточки», «Лісова поляна»), міжнародну допомогу (USAID, НАТО Trust Fund), впровадження новітніх технологій **–** VR-тренінгів, БОС-терапії, 3D-протезування, кінезіотерапії [3, с. 63].

Фізична підготовка безпосередньо впливає на психоемоційний стан військових. Високий рівень тренованості сприяє зниженню рівня стресу, зростанню впевненості, зменшенню ймовірності розвитку ПТСР. Також доведено, що регулярні фізичні навантаження активізують вироблення ендорфінів і нормалізують гормональний фон, що допомагає адаптації до бойових умов [4, с. 87].

Після поранення або втрати побратимів солдат часто переживає глибоку психологічну травму. Робота психологів у реабілітаційних центрах полягає не лише в терапії, а й у супроводі процесу відновлення через фізичну активність, спортивні змагання, групову терапію та арттерапію.

**Висновки.** Фізична підготовка та реабілітація військовослужбовців є критично важливими напрямами діяльності Збройних Сил України, які мають прямий вплив на боєздатність, морально-психологічний стан і якість життя військових. Поглиблення стандартів підготовки, адаптація передових практик, розширення доступу до якісної реабілітації **–** ключові напрями подальшого розвитку.

**Література**

1. Савчук, І.П. (2022). Фізична підготовка військовослужбовців у Збройних Силах України: сучасний стан та перспективи. Київ: Наукова думка.
2. Ковальчук, Т.В. (2023). Медико-психологічна реабілітація учасників бойових дій: методичні аспекти. Львів: Видавництво ЛНМУ.
3. Thompson, J. & Adams, R. (2021). Military Rehabilitation in NATO: Comparative Analysis of Best Practices. *Journal of Defense Health*, 12(3), 55–70.
4. Бондаренко, О.Ю. (2020). Психофізіологічні аспекти фізичної підготовки військовослужбовців. *Вісник психофізіології*, 17(1), 83–90.