



Міжнародний досвід використання єдиноборств у програмах фізичної активності та реабілітації ветеранів війни

Латишев М. В.¹, Гончарова Н. М.², Штанагей Д. В.², Носова Н. Л.², Довганінець О. Л.²

¹Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

²Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація

Мета. Мета: узагальнення та систематизація міжнародного наукового досвіду використання єдиноборств у програмах фізичної активності та реабілітації ветеранів війни, а також визначення основних тенденцій, напрямів і особливостей застосування різних видів єдиноборств у роботі з цією категорією осіб.

Матеріал і методи. У дослідженні застосовано аналіз і узагальнення наукових джерел, присвячених використанню фізичної активності та єдиноборств у програмах реабілітації ветеранів війни. Пошук публікацій здійснювався в наукометричних базах даних (зокрема Google Scholar), відкритих наукових репозитаріях і профільних журналах із використанням релевантних англійських пошукових запитів. Систематизація та порівняльний аналіз відібраних джерел, а також кількісне узагальнення й візуалізація результатів виконувалися із застосуванням структурно-логічного підходу та програмного забезпечення Microsoft Excel.

Результати. Аналіз наукових публікацій показав, що включення єдиноборств до програм фізичної активності та реабілітації ветеранів війни асоціюється з позитивними змінами як у фізичному стані, так і в психоемоційному благополуччі учасників. У дослідженнях відзначається зниження вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу, тривожності та депресивних проявів, а також підвищення залученості ветеранів до регулярної рухової активності. Встановлено значну варіативність програм за тривалістю, інтенсивністю та організаційним форматом – від короткотривалих втручань до багатомісячних реабілітаційних курсів. Контингент учасників також відрізнявся за віком, рівнем фізичної підготовленості та наявністю психоемоційних порушень. Окрему роль у результативності програм відігравали груповий формат занять, соціальна взаємодія та використання елементів усвідомленого руху. Узагальнення даних дозволило виявити домінування адаптованих і методично контрольованих форм єдиноборств, а також тенденцію до інтеграції їх елементів у комплексні програми фізичної активності.

Висновки. Результати дослідження підтверджують доцільність розгляду єдиноборств як одного з перспективних засобів фізичної активності у програмах реабілітації ветеранів війни. Водночас ефективність таких програм значною мірою залежить від характеру обраного виду єдиноборств, рівня їх адаптації та індивідуального підходу до учасників. Отримані узагальнення можуть бути використані як теоретична основа для подальших емпіричних досліджень і розроблення практично орієнтованих реабілітаційних програм.

Ключові слова: ветерани війни, фізична активність, реабілітація, єдиноборства, адаптивний спорт.

Abstract

International experience in the use of martial arts in physical activity and rehabilitation programs for war veterans

M. Latyshev, N. Goncharova, D. Shtanagei, N. Nosova, O. Dovhaninets

Purpose. Purpose: to generalize and systematize international scientific experience in the use of martial arts within physical activity and rehabilitation programs for war veterans, as well as to identify the main trends, directions, and specific features of applying different types of martial arts when working with this population.

Material and methods. The study employed analysis and synthesis of scientific sources addressing the use of physical activity and martial arts in rehabilitation programs for war veterans. The literature search was conducted using scientometric databases (including Google Scholar), open-access scientific repositories, and specialized journals, applying relevant English-language search queries. Systematization and comparative analysis of the selected sources, as well as quantitative summarization and visualization of results, were carried out using a structural-logical approach and Microsoft Excel software.

Results. The analysis of scientific publications demonstrated that the inclusion of martial arts in physical activity and rehabilitation programs for war veterans is associated with positive changes in both physical condition and psycho-emotional well-being of participants. The reviewed studies reported reductions in the severity of post-traumatic stress disorder symptoms, anxiety, and depressive manifestations, along with increased engagement of veterans in regular physical activity. Considerable variability was identified in program duration, intensity, and organizational formats, ranging from short-term interventions to long-term rehabilitation courses lasting several months. Participant samples also differed in age, physical fitness level, and presence of psycho-emotional disorders. Group-based formats, social interaction, and the incorporation of mindful movement elements played an important role in program effectiveness. Overall, the findings indicate a predominance of adapted and methodically controlled forms of martial arts and a tendency toward integrating their elements into comprehensive physical activity programs.

Conclusions. The results confirm the feasibility of considering martial arts as a promising form of physical activity within rehabilitation programs for war veterans. At the same time, the effectiveness of such programs largely depends on the selected type of martial art, the level of its adaptation, and an individualized approach to participants. The obtained generalizations may serve as a theoretical basis for further empirical research and for the development of practice-oriented rehabilitation programs.

Keywords: war veterans, physical activity, rehabilitation, martial arts, adaptive sport.





Вступ

Проблематика реабілітації та соціальної адаптації ветеранів війни набуває особливої актуальності в умовах сучасних збройних конфліктів. Військова служба та безпосередня участь у бойових діях пов'язані з високим ризиком порушень психічного здоров'я, зниження якості життя та труднощів інтеграції у мирне середовище. В умовах повномасштабної війни в Україні кількість осіб зі статусом ветерана стрімко зростає, що обумовлює нагальну потребу у пошуку ефективних, науково обґрунтованих підходів до їх фізичної, психологічної та соціальної підтримки. Міжнародний досвід свідчить, що поряд із традиційними медичними та психологічними втручаннями важливу роль відіграють альтернативні та комплексні програми, орієнтовані на активну участь самих ветеранів у процесі відновлення (Bettmann et al., 2022; Biscoe & Murphy, 2024; Carra et al., 2021).

Фізична активність розглядається як один із ключових чинників підтримки здоров'я ветеранів війни, оскільки вона сприяє зменшенню проявів посттравматичного стресового розладу, тривожності та депресії, а також покращує соматичний стан і загальне самопочуття. Узагальнення результатів систематичних оглядів і клінічних досліджень свідчить, що регулярні заняття фізичними вправами та руховими практиками позитивно впливають на психоемоційний стан, рівень життєвої активності й соціальне функціонування ветеранів (Caddick & Smith, 2014; Hall et al., 2020; Sabri et al., 2023; Zhao et al., 2025). Водночас важливим аспектом є мотивація до участі у фізичній активності та подолання бар'єрів, пов'язаних із фізичними обмеженнями, психічним станом і соціальними чинниками, що потребує адаптації програм до потреб цієї цільової групи (Herrmann et al., 2023).

У цьому контексті дедалі більшої уваги набуває адаптивний спорт і спеціалізовані програми рухової активності для ветеранів війни, які поєднують фізичне навантаження з психоемоційною підтримкою та соціальною взаємодією. Дослідження свідчать, що використання різних форм спорту, включно з екстремальними, водними, усвідомленими руховими практиками та єдиноборствами, може сприяти відновленню почуття контролю, самеєфективності та залученості до спільноти (Caddick et al., 2015; Serfloti & Hunt, 2022; Naves-Bittencourt et al., 2015). Адаптивний спорт у міжнародній практиці розглядається не лише як засіб фізичної реабілітації, а й як важливий інструмент психосоціальної реінтеграції ветеранів, що обґрунтовує доцільність аналізу окремих його напрямів, зокрема використання єдиноборств у програмах фізичної активності та реабілітації.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами. Робота виконана відповідно до теми науково-дослідної роботи Київського столичного університету імені Бориса Грінченка «Інноваційні технології навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (державний реєстраційний номер 0124U000490).

Мета дослідження – узагальнення та систематизація міжнародного наукового досвіду використання єдиноборств у програмах фізичної активності та реабілітації ветеранів війни,

а також визначення основних тенденцій, напрямів і особливостей застосування різних видів єдиноборств у роботі з цією категорією осіб.

Матеріали та методи

Основним методом дослідження було проведення аналізу та узагальнення наукових джерел, присвячених застосуванню фізичної активності та засобів єдиноборств у програмах реабілітації ветеранів війни. Пошук наукових публікацій здійснювався в електронних наукометричних базах даних, зокрема Google Scholar, а також у відкритих наукових репозитаріях і профільних журналах. Для відбору релевантних джерел використовувалися різні пошукові запити англійською мовою, що поєднували ключові терміни, пов'язані з ветеранами війни, фізичною активністю, психічним здоров'ям, реабілітацією та єдиноборствами (запити робилися для різних видів єдиноборств та бойових мистецтв). До аналізу включалися наукові статті, оглядові роботи та дисертаційні дослідження, опубліковані переважно протягом останніх років, які відповідали тематиці дослідження та містили емпіричні або аналітичні дані.

Для систематизації відібраних джерел застосовувалися методи порівняльного та структурно-логічного аналізу, що дало змогу згрупувати дослідження за видами єдиноборств, контингентом учасників та характеристиками програм фізичної активності. Кількісне узагальнення результатів та їх візуалізація здійснювалися з використанням програмного забезпечення Microsoft Excel.

Результати та їх обговорення

Узагальнення результатів систематичних і оглядових досліджень свідчить, що різні форми фізичної активності, у тому числі усвідомлені рухові практики, адаптований спорт та групові програми, сприяють зниженню симптомів посттравматичного стресового розладу, тривожності та депресії, а також підвищенню загального рівня фізичної активності ветеранів (Caddick & Smith, 2014; Hall et al., 2020; Zhao et al., 2025). Водночас окремі емпіричні дослідження підкреслюють важливість соціальної взаємодії, мотиваційних чинників і контексту занять, зокрема групового формату та елементів усвідомленого руху, що створює наукове підґрунтя для аналізу програм фізичної активності з використанням єдиноборств у системі реабілітації ветеранів війни.

У таблиці 1 представлено узагальнену характеристику міжнародних досліджень, присвячених використанню єдиноборств у програмах фізичної активності та реабілітації ветеранів війни. Аналіз охоплює публікації, опубліковані в період з 1982 по 2025 роки, що свідчить про тривалий інтерес науковців до зазначеної проблематики. У дослідженнях брали участь ветерани війни різного віку, зокрема особи старшого віку, а також ветерани з симптомами або діагностованим посттравматичним стресовим розладом. Кількість учасників варіювала від невеликих вибірок (4–9 осіб) до масштабніших груп (понад 100 учасників), що відображає різноманітність дослідницьких підходів і форматів реалізації програм. Формати втручань



Таблиця 1 - Характеристика міжнародних досліджень щодо використання єдиноборств у програмах фізичної активності та реабілітації ветеранів війни

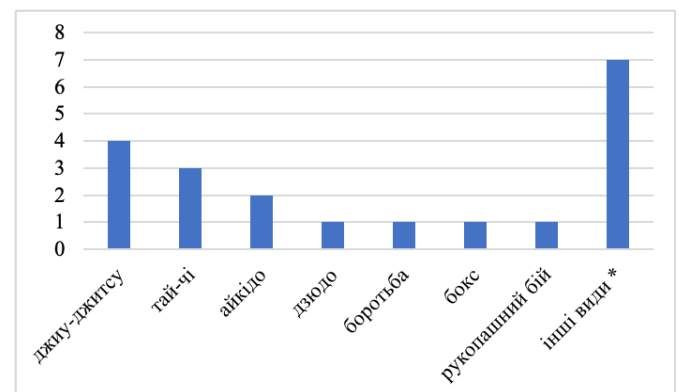
Автор(и) та рік	Учасники	Формат програми
Langley, 1982	Ветерани війни *	Спеціалізована програма фізичної підготовки з використанням єдиноборств та рукопашного бою
Osborn & Welson, 2013	Ветерани війни *	Програма фізичної активності з використанням занять айкідо
Littman et al., 2014	Ветерани війни старшого віку (n=158)	Програма регулярної фізичної активності з елементами єдиноборств
Niles et al., 2016	Ветерани війни з симптомами посттравматичного стресу (n=17)	Короткотривала програма фізичної активності з використанням тай-чі
Earnst, 2017	Ветерани війни (n=9)	Короткотривала програма фізичної активності з елементами єдиноборств (5 днів із подальшим спостереженням)
Sornborger et al., 2017	Ветерани війни з посттравматичним стресовим розладом (n=17)	Програма фізичної активності з використанням тай-чі як форми єдиноборств
Lukoff & Strozzi-Heckler, 2017	Ветерани війни *	Програма фізичної активності з використанням занять айкідо
Senecal et al., 2019	Ветерани війни (n=220, тільки частина осіб приймала участь у дослідженні)	Програма фізичної активності з використанням змішаних єдиноборств
Willing et al., 2019	Чоловіки-ветерани війни віком від 18 років	Програма фізичної активності з використанням бразильського джиу-джитсу тривалістю 5 місяців (40 занять)
Speer, Semple & McKune, 2020	Ветерани війни (n=8)	Одноразове заняття з боксу високої інтенсивності у форматі індивідуального тренування
Hall et al., 2020	Ветерани війни (n=54)	Комплексна групова програма фізичної активності з елементами єдиноборств
Weinberger & Burraston, 2022	Ветерани війни (n=32)	Програма фізичної активності з використанням бразильського джиу-джитсу загальною тривалістю 20 годин
Kalčík, 2023	Ветерани війни чоловічої статі (n=70)	Програма фізичної активності з елементами боротьби тривалістю 12 тижнів
Hami & Mohammad Hassan, 2024	Ветерани війни *	Програма фізичної активності з використанням занять дзюдо тривалістю 8 тижнів
Rybalko et al., 2024	Ветерани війни (n=4)	Реабілітаційна програма фізичної активності з елементами єдиноборств тривалістю 6 місяців
Jimenez et al., 2024	Ветерани війни (n=88)	Програма фізичної активності з використанням тай-чі
DeWitt, 2025	Ветерани війни (n=16)	Програма фізичної активності з використанням бразильського джиу-джитсу тривалістю 3 місяці
Channon et al., 2025	Ветерани війни (n=119)	Програма фізичної активності з використанням бразильського джиу-джитсу тривалістю 60 днів (порівняння з програмою CrossFit)
Neylan et al., 2025	Ветерани війни (n=84)	Групова програма фізичної активності різної спрямованості з включенням елементів єдиноборств

* - точна кількість учасників не вказана або змінювалася протягом дослідження

включали як короткотривалі (одноразові або кількаденні) заняття, так і довготривалі програми фізичної активності тривалістю від 8 тижнів до 6 місяців.

Аналіз представлених у таблиці 1 даних дозволяє виокремити кілька стійких тенденцій. По-перше, у більшості досліджень єдиноборства використовувалися не як змагальна діяльність, а як адаптований засіб фізичної активності та реабілітації, часто у поєднанні з груповими або індивідуальними заняттями. По-друге, найбільш поширеними видами єдиноборств у програмах для ветеранів війни були бразильське джиу-джитсу, тай-чі, айкідо, дзюдо, бокс, боротьба та змішані єдиноборства, що свідчить про перевагу технічно контрольованих і методично адаптованих форм рухової діяльності. По-третє, у низці досліджень застосовувалися інтегровані програми, в яких використовувалися елементи різних єдиноборств без чіткого виділення одного домінуючого виду, що підкреслює орієнтацію таких програм на загальну фізичну активність, психоемоційну регуляцію та соціальну реінтеграцію ветеранів. У сукупності це підтверджує, що єдиноборства в міжнародній практиці розглядаються як ефективний і гнучкий компонент програм фізичної активності та реабілітації ветеранів війни.

Після узагальнення та систематизації наукових джерел доцільно проаналізувати кількісний розподіл досліджень залежно від видів єдиноборств, використаних у програмах фізичної активності та реабілітації ветеранів війни. З цієї метою на Рис. 1 наочно представлено структуру досліджень за основними видами єдиноборств та узагальноною категорією «Інші види».



Примітка: до категорії «Інші види*» віднесено дослідження, у яких застосовувалися елементи різних єдиноборств без чіткого визначення основного виду

Рис. 1. Розподіл досліджень за видами єдиноборств, використаних у програмах фізичної активності та реабілітації ветеранів війни



Аналіз показує, що найчастіше в міжнародних програмах застосовувалися бразильське джиу-джитсу (4 дослідження), тай-чі (3 дослідження) та айкідо (2 дослідження). Меншою мірою були представлені дзюдо, боротьба, бокс і рукопашний бій, кожен з яких згадувався в одному дослідженні. Окрему групу становить категорія «Інші види*», до якої віднесено сім досліджень, у яких використовувалися елементи різних єдиноборств без чіткого визначення домінуючого виду, що підкреслює міждисциплінарний та інтегративний характер частини програм.

Порівняльний аналіз отриманих даних свідчить про перевагу тих видів єдиноборств, які дозволяють адаптувати інтенсивність навантаження, забезпечують контроль рухових дій і мають виражений психорегуляторний потенціал. Зокрема, бразильське джиу-джитсу, тай-чі та айкідо характеризуються можливістю індивідуалізації навантаження та мінімізацією ризику травматизму, що є особливо важливим у роботі з ветеранами війни. Водночас значна частка досліджень, віднесених до категорії «Інші види*», вказує на тенденцію до використання комплексних програм фізичної активності, у яких єдиноборства виконують роль одного з інструментів реабілітації, а не самостійної спортивної спеціалізації. Загалом отримані результати підтверджують різноманітність підходів до застосування єдиноборств у програмах фізичної активності та реабілітації ветеранів війни та свідчать про гнучкість і універсальність цього напрямку в міжнародній практиці.

Водночас результати проаналізованих досліджень свідчать про необхідність обережного підходу до використання єдиноборств, особливо контактних, у роботі з ветеранами війни (Lim, Ho & Ho, 2019; Torres, 2022). Ще у

ранніх працях наголошувалося, що інтенсивні та контактні форми фізичної активності можуть провокувати загострення симптомів посттравматичного стресового розладу у частини ветеранів за відсутності належного психолого-педагогічного супроводу (Boguszewski & Torzewska, 2011). У зв'язку з цим доцільним є індивідуалізований добір видів єдиноборств і контроль рівня навантаження з урахуванням психоемоційного стану учасників.

Висновки

Узагальнення міжнародного наукового досвіду свідчить, що єдиноборства широко застосовуються як адаптований компонент програм фізичної активності та реабілітації ветеранів війни, переважно у незмагальному форматі та в поєднанні з груповими й індивідуальними заняттями. Найбільш поширеними є бразильське джиу-джитсу, тай-чі та айкідо, що вирізняються можливістю індивідуалізації навантаження, контрольованістю рухових дій і психорегуляторним потенціалом, водночас значна частина програм має інтегрований характер із використанням елементів різних єдиноборств. Отримані дані підтверджують перспективність цього напрямку реабілітації, але водночас підкреслюють необхідність обережного, індивідуалізованого підходу, особливо при застосуванні контактних видів єдиноборств, з урахуванням психоемоційного стану ветеранів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку пов'язані з проведенням емпіричних опитувань ветеранів війни та фахівців сфери фізичної реабілітації з метою оцінки обізнаності, мотивації та ставлення до використання єдиноборств у програмах фізичної активності й відновлення.

Конфлікт інтересів

Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування

Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Отримано: 20.11.2025; Прийнято: 15.01.2026

Опубліковано: 06.02.2026

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Bettmann, J. E., Anderson, I., Makouske, J., & Hanley, A. (2022). Mental health outcomes of peer-led therapeutic adventure for military veterans. *Journal of Experiential Education*, 45(3), 295-315. <https://doi.org/10.1177/10538259211049535>
- Biscoe, N., & Murphy, D. (2024). Factors associated with well-being among treatment-seeking UK Veterans: A cross-sectional study. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 10(3), 88-97. <https://doi.org/10.3138/jmvfh-2023-0023>
- Boguszewski, D., & Torzewska, P. (2011). Martial arts as methods of physical rehabilitation for disabled people. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 1(2), 1-6.
- Caddick, N., & Smith, B. (2014). The impact of sport and physical activity on the well-being of combat veterans: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 15(1), 9-18.
- Caddick, N., Smith, B., & Phoenix, C. (2015). The effects of surfing and the natural environment on the well-being of combat veterans. *Qualitative health research*, 25(1), 76-86.
- Carra, K., Curtin, M., Fortune, T., & Gordon, B. (2021). Participation in

References

- Bettmann, J. E., Anderson, I., Makouske, J., & Hanley, A. (2022). Mental health outcomes of peer-led therapeutic adventure for military veterans. *Journal of Experiential Education*, 45(3), 295-315. <https://doi.org/10.1177/10538259211049535>
- Biscoe, N., & Murphy, D. (2024). Factors associated with well-being among treatment-seeking UK Veterans: A cross-sectional study. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 10(3), 88-97. <https://doi.org/10.3138/jmvfh-2023-0023>
- Boguszewski, D., & Torzewska, P. (2011). Martial arts as methods of physical rehabilitation for disabled people. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 1(2), 1-6.
- Caddick, N., & Smith, B. (2014). The impact of sport and physical activity on the well-being of combat veterans: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 15(1), 9-18.
- Caddick, N., Smith, B., & Phoenix, C. (2015). The effects of surfing and the natural environment on the well-being of combat veterans. *Qualitative health research*, 25(1), 76-86.
- Carra, K., Curtin, M., Fortune, T., & Gordon, B. (2021). Participation in



- occupations, health and adjustment during the transition from military service: A cross-sectional study. *Military Psychology*, 33(5), 320-331. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1962180>
- Channon, A. G., Morgan, J., & Huber, J. (2025). Jiu jitsu is my therapy: Comparing mental health outcomes of BJJ and CrossFit training among military veterans and emergency services workers. In *Tradition and Evolution in Martial Arts and Combat Sports: A Journey Full of Meanings: Book of Abstracts oh the 14th Conference of the Martial Arts and Combat Sports Scientific Society* (pp. 156-157). Universidad de León, Servicio de Publicaciones.
- DeWitt, K. (2025). The Impact of Regular Participation in Jiu-Jitsu on Posttraumatic Stress Symptoms, Posttraumatic Growth, and Resilience in Disabled Combat Veterans (Doctoral dissertation, Spalding University).
- Earnst, S. L. (2017). *Effectiveness of an intensive five-day program using multiple treatment modalities for veterans with symptoms of post-traumatic stress disorder* (Doctoral dissertation, Master's thesis, Northwest Nazarene University).
- Hall, K. S., Morey, M. C., Bosworth, H. B., Beckham, J. C., Pebole, M. M., Sloane, R., & Pieper, C. F. (2020). Pilot randomized controlled trial of exercise training for older veterans with PTSD. *Journal of behavioral medicine*, 43(4), 648-659. <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00073-w>.
- Hami, M., & Mohammad Hassan, F. (2024). Effect of Judo Training on Life Expectancy, Motivation, and Mental Health of Blind and Visually Impaired Veterans in Tehran. *Iranian Journal of War and Public Health*, 16(3), 233-238.
- Herrmann, T. S., Bettmann, J. E., Sweeney, C., Marchand, W. R., Carlson, J., & Hanley, A. W. (2023). Military veterans' motivation and barriers to outdoor recreation participation. *Leisure Studies*, 42(4), 581-598. <https://doi.org/10.1080/02614367.2022.2125556>
- Jimenez, E. R., Juarez, J., Struwe, L., & Cohen, M. Z. (2024). Tai Chi as a complementary therapy for depression and anxiety among US Veterans in a Mental Health Inpatient setting. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 30(4), 778-784. <https://doi.org/10.1177/10783903231201592>
- Kalčik, Z. (2023) Effect of programed physical exercise on the improvement of quality of life in war veterans with posttraumatic stress disorder. (Doctoral dissertation)
- Langley, M. K. (1982). Post-traumatic stress disorders among Vietnam combat veterans. *Social Casework*, 63(10), 593-598
- Lim, L. J., Ho, R. C., & Ho, C. S. (2019). Dangers of mixed martial arts in the development of chronic traumatic encephalopathy. *International journal of environmental research and public health*, 16(2), 254. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020254>
- Littman, A. J., Boyko, E. J., Thompson, M. L., Haselkorn, J. K., Sangeorzan, B. J., & Arterburn, D. E. (2014). Physical activity barriers and enablers in older Veterans with lower-limb amputation. *Journal of rehabilitation research and development*, 51(6), 895.
- Lukoff, D., & Strozzi-Heckler, R. (2017). Aikido: A martial art with mindfulness, somatic, relational, and spiritual benefits for veterans. *Spirituality in Clinical Practice*, 4(2), 81. <http://dx.doi.org/10.1037/scp0000134>
- Neylan, T. C., Muratore, L. A., Williams, C. L., Schmitz, M., Valdez, C. V., Maguen, S., ... & Mehlman, W. E. (2025). Group integrated exercise versus recovery class for veterans with posttraumatic stress disorder: a randomized clinical trial. *BMC psychiatry*, 25(1), 185. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06638-1>
- Niles, B. L., Mori, D. L., Polizzi, C. P., Kaiser, A. P., Ledoux, A. M., & Wang, C. (2016). Feasibility, qualitative findings and satisfaction of a brief Tai Chi mind-body programme for veterans with post-traumatic stress symptoms. *BMJ open*, 6(11), e012464. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2016-012464>
- occupations, health and adjustment during the transition from military service: A cross-sectional study. *Military Psychology*, 33(5), 320-331. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1962180>
- Channon, A. G., Morgan, J., & Huber, J. (2025) Jiu jitsu is my therapy: Comparing mental health outcomes of BJJ and CrossFit training among military veterans and emergency services workers. In *Tradition and Evolution in Martial Arts and Combat Sports: A Journey Full of Meanings: Book of Abstracts oh the 14th Conference of the Martial Arts and Combat Sports Scientific Society* (pp. 156-157). Universidad de León, Servicio de Publicaciones.
- DeWitt, K. (2025). The Impact of Regular Participation in Jiu-Jitsu on Posttraumatic Stress Symptoms, Posttraumatic Growth, and Resilience in Disabled Combat Veterans (Doctoral dissertation, Spalding University).
- Earnst, S. L. (2017). *Effectiveness of an intensive five-day program using multiple treatment modalities for veterans with symptoms of post-traumatic stress disorder* (Doctoral dissertation, Master's thesis, Northwest Nazarene University).
- Hall, K. S., Morey, M. C., Bosworth, H. B., Beckham, J. C., Pebole, M. M., Sloane, R., & Pieper, C. F. (2020). Pilot randomized controlled trial of exercise training for older veterans with PTSD. *Journal of behavioral medicine*, 43(4), 648-659. <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00073-w>.
- Hami, M., & Mohammad Hassan, F. (2024). Effect of Judo Training on Life Expectancy, Motivation, and Mental Health of Blind and Visually Impaired Veterans in Tehran. *Iranian Journal of War and Public Health*, 16(3), 233-238.
- Herrmann, T. S., Bettmann, J. E., Sweeney, C., Marchand, W. R., Carlson, J., & Hanley, A. W. (2023). Military veterans' motivation and barriers to outdoor recreation participation. *Leisure Studies*, 42(4), 581-598. <https://doi.org/10.1080/02614367.2022.2125556>
- Jimenez, E. R., Juarez, J., Struwe, L., & Cohen, M. Z. (2024). Tai Chi as a complementary therapy for depression and anxiety among US Veterans in a Mental Health Inpatient setting. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 30(4), 778-784. <https://doi.org/10.1177/10783903231201592>
- Kalčik, Z. (2023) Effect of programed physical exercise on the improvement of quality of life in war veterans with posttraumatic stress disorder. (Doctoral dissertation)
- Langley, M. K. (1982). Post-traumatic stress disorders among Vietnam combat veterans. *Social Casework*, 63(10), 593-598
- Lim, L. J., Ho, R. C., & Ho, C. S. (2019). Dangers of mixed martial arts in the development of chronic traumatic encephalopathy. *International journal of environmental research and public health*, 16(2), 254. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020254>
- Littman, A. J., Boyko, E. J., Thompson, M. L., Haselkorn, J. K., Sangeorzan, B. J., & Arterburn, D. E. (2014). Physical activity barriers and enablers in older Veterans with lower-limb amputation. *Journal of rehabilitation research and development*, 51(6), 895.
- Lukoff, D., & Strozzi-Heckler, R. (2017). Aikido: A martial art with mindfulness, somatic, relational, and spiritual benefits for veterans. *Spirituality in Clinical Practice*, 4(2), 81. <http://dx.doi.org/10.1037/scp0000134>
- Neylan, T. C., Muratore, L. A., Williams, C. L., Schmitz, M., Valdez, C. V., Maguen, S., ... & Mehlman, W. E. (2025). Group integrated exercise versus recovery class for veterans with posttraumatic stress disorder: a randomized clinical trial. *BMC psychiatry*, 25(1), 185. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06638-1>
- Niles, B. L., Mori, D. L., Polizzi, C. P., Kaiser, A. P., Ledoux, A. M., & Wang, C. (2016). Feasibility, qualitative findings and satisfaction of a brief Tai Chi mind-body programme for veterans with post-traumatic stress symptoms. *BMJ open*, 6(11), e012464. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2016-012464>



- Osborn, T. & Welson, F. (2013). Why Aikido is effective therapy for combat veterans with PTSD. Keganin No Senshi Aikido Manual
- Rybalko, L., Hulko, T., Yopa, T., Žukow, X., Gorgor, P., Khomenko, E., & Zuków, W. (2024). Using fitness technologies to address post-traumatic stress disorders. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(7), 1569-158 <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.07177>
- Sabri, S., Rashid, N., & Mao, Z. X. (2023). Physical activity and exercise as a tool to cure anxiety and posttraumatic stress disorder. *Mental Illness*, 2023(1), 4294753. <https://doi.org/10.1155/2023/4294753>
- Senecal, G., McDonald, M., LaFleur, R., & Coey, C. (2019). Examining the effect of combat excitement & diminished civilian solidarity on life satisfaction for American veterans. *New ideas in psychology*, 52, 12-17. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2018.09.001>
- Serfioti, D., & Hunt, N. (2022). Extreme sport as an intervention for physically injured military veterans: the example of competitive motorsport. *Disability and rehabilitation*, 44(24), 7566-7574. <https://doi.org/10.1080/09638288.2021.1985630>
- Sornborger, J., Fann, A., Serpa, J. G., Ventrelle, J., RDN, M., Ming Foynes, M., ... & Sylvia, L. G. (2017). Integrative therapy approaches for posttraumatic stress disorder: a special focus on treating veterans. *Focus*, 15(4), 390-398. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20170026>
- Speer, K. E., Semple, S., & McKune, A. J. (2020). Acute Physiological Responses Following a Bout of Vigorous Exercise in Military Soldiers and First Responders with PTSD: An Exploratory Pilot Study. *Behavioral Sciences*, 10(2), 59. <http://dx.doi.org/10.3390/bs10020059>
- Torres, H. A. (2022). Phenomenological Study on Use of Sports and Exercise for Veterans with PTSD. (Doctoral dissertation, Liberty University).
- Weinberger, K., & Burraston, T. (2022). Benefits of Brazilian jiu-jitsu in managing post-traumatic stress disorder: A longitudinal study. *Journal of Community Engagement and Scholarship*, 13(4).
- Willing, A. E., Girling, S. A., Deichert, R., Wood-Deichert, R., Gonzalez, J., Hernandez, D., ... & Kip, K. E. (2019). Brazilian jiu jitsu training for US service members and veterans with symptoms of PTSD. *Military Medicine*, 184(11-12), e626-e631. <https://doi.org/10.1093/milmed/usz074>
- Zhao, F., Liu, C., & Lin, Z. (2025). A narrative review of exercise intervention mechanisms for post-traumatic stress disorder in veterans. *Frontiers in Public Health*, 12, 1483077. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1483077>
- Osborn, T. & Welson, F. (2013). Why Aikido is effective therapy for combat veterans with PTSD. Keganin No Senshi Aikido Manual
- Rybalko, L., Hulko, T., Yopa, T., Žukow, X., Gorgor, P., Khomenko, E., & Zuków, W. (2024). Using fitness technologies to address post-traumatic stress disorders. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(7), 1569-158 <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.07177>
- Sabri, S., Rashid, N., & Mao, Z. X. (2023). Physical activity and exercise as a tool to cure anxiety and posttraumatic stress disorder. *Mental Illness*, 2023(1), 4294753. <https://doi.org/10.1155/2023/4294753>
- Senecal, G., McDonald, M., LaFleur, R., & Coey, C. (2019). Examining the effect of combat excitement & diminished civilian solidarity on life satisfaction for American veterans. *New ideas in psychology*, 52, 12-17. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2018.09.001>
- Serfioti, D., & Hunt, N. (2022). Extreme sport as an intervention for physically injured military veterans: the example of competitive motorsport. *Disability and rehabilitation*, 44(24), 7566-7574. <https://doi.org/10.1080/09638288.2021.1985630>
- Sornborger, J., Fann, A., Serpa, J. G., Ventrelle, J., RDN, M., Ming Foynes, M., ... & Sylvia, L. G. (2017). Integrative therapy approaches for posttraumatic stress disorder: a special focus on treating veterans. *Focus*, 15(4), 390-398. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20170026>
- Speer, K. E., Semple, S., & McKune, A. J. (2020). Acute Physiological Responses Following a Bout of Vigorous Exercise in Military Soldiers and First Responders with PTSD: An Exploratory Pilot Study. *Behavioral Sciences*, 10(2), 59. <http://dx.doi.org/10.3390/bs10020059>
- Torres, H. A. (2022). Phenomenological Study on Use of Sports and Exercise for Veterans with PTSD. (Doctoral dissertation, Liberty University).
- Weinberger, K., & Burraston, T. (2022). Benefits of Brazilian jiu-jitsu in managing post-traumatic stress disorder: A longitudinal study. *Journal of Community Engagement and Scholarship*, 13(4).
- Willing, A. E., Girling, S. A., Deichert, R., Wood-Deichert, R., Gonzalez, J., Hernandez, D., ... & Kip, K. E. (2019). Brazilian jiu jitsu training for US service members and veterans with symptoms of PTSD. *Military Medicine*, 184(11-12), e626-e631. <https://doi.org/10.1093/milmed/usz074>
- Zhao, F., Liu, C., & Lin, Z. (2025). A narrative review of exercise intervention mechanisms for post-traumatic stress disorder in veterans. *Frontiers in Public Health*, 12, 1483077. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1483077>

Відомості про авторів / Information about the Authors

Латишев Микола Вікторович:

к.фіз.вих., доцент; Київський столичний університет імені Бориса Грінченка: вул. Левка Лук'яненка 13-б, м. Київ, 04212, Україна.

<https://orcid.org/0000-0001-9345-2759>,
nlatyshev.dn@gmail.com

Mykola Latyshev:

PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University: Levka Lukyanenko str., 13-B, Kyiv, 04212, Ukraine.

Гончарова Наталія Миколаївна:

д.фіз.вих., доцент, професор; Національний університет фізичного виховання і спорту України: вул. Фізкультури 1, м.Київ, 03150, Україна.

<https://orcid.org/0000-0002-3000-9044>,
nataliinfiz@gmail.com

Nataliia Goncharova:

D.Sc. (Physical Education and Sport), Associate Professor, professor; National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury Str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine.

Штанагей Дмитро Вікторович:

доктор філософії (Фізична культура і спорт), старший викладач; Національний університет фізичної виховання і спорту України: вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна.

<https://orcid.org/0000-0001-5675-5582>,
dshtanagey@ukr.net

Dmytro Shtanagei:

PhD (Physical Education and Sport), Senior Lecturer; National University of Ukraine on Physical Education and Sport: Fizkul'tury, 1, Kyiv, 03150, Ukraine.

**Носова Наталія Леонідівна:**

д.фіз.вих., доцент; Національний університет фізичного виховання і спорту України: вул. Фізкультури 1, м.Київ, 03150, Україна.

<https://orcid.org/0009-0007-2262-4964>,
nnosova75@gmail.com

Nataliia Nosova:

D.Sc. (Physical Education and Sport), Associate Professor; National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury Str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine.

Довганінець Олег Леонідович:

доктор філософії (Фізична культура і спорт), викладач; Національний університет фізичного виховання і спорту України: вул. Фізкультури 1, м.Київ, 03150, Україна.

<https://orcid.org/0000-0001-6881-5474>,
rb.coach.ua@gmail.com

Oleh Dovhaninets:

PhD (Physical Education and Sport), Lecturer; National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury Str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine.