

Значення адаптивного дзюдо у психофізичній реабілітації військових ветеранів: можливості, рекомендації та прогноз впливу

Чоботько І.І.

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

Анотація. В статті розглянуто адаптивне дзюдо як інструмент фізичної, психологічної та соціальної реабілітації ветеранів війни. Адаптивне дзюдо розглянуто як спрощена форма єдиноборств, а як гнучку реабілітаційну систему з високим потенціалом довгострокової підтримки, самореалізації та реінтеграції ветеранів у активне соціальне життя за умови належного відбору, супроводу та міждисциплінарної взаємодії фахівців.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, адаптивний спорт, ветерани війни, реабілітація, соціальна інтеграція, фізичне та психологічне відновлення.

Вступ. У сучасних умовах зростає кількість військових ветеранів, які стикаються з хронічним стресом, порушеннями психоемоційного стану та труднощами соціальної адаптації. Традиційні реабілітаційні підходи (медикаментозна терапія, індивідуальне консультування) не завжди забезпечують комплексне відновлення, особливо у частині відновлення тілесного контролю, довіри та соціальної взаємодії.

У цьому контексті особливого значення набувають адаптивні види спорту, зокрема адаптивне дзюдо, яке поєднує фізичну активність, контроль руху, контактну взаємодію та етичні принципи.

Специфіка адаптивного дзюдо полягає в модифікації правил змагань та технік для військових ветеранів (Чоботько & Чоботько, 2021; Чоботько та ін., 2021; Чоботько & Чоботько, 2023), що дозволяє їм займатися цим видом єдиноборства, розвивати координацію, силу та психологічну стійкість, використовуючи прийоми, адаптовані до їхніх фізичних можливостей, що сприяє реабілітації та соціалізації, наприклад, через спільні тренування ветеранами та спортсменів.

Адаптивне дзюдо відрізняється від класичного спортивного дзюдо такими характеристиками: відсутність змагального тиску; адаптація технік відповідно до фізичних можливостей учасників; пріоритет безпеки та самоконтролю; робота в малих стабільних групах.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність адаптивного дзюдо як немедикаментозного реабілітаційного засобу фізичного, психоемоційного відновлення та соціальної реінтеграції військових ветеранів в умовах хронічного стресу і травматичного досвіду.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження ґрунтувалося на аналізі наукових джерел з питань адаптивного спорту, психологічної та фізичної реабілітації військових ветеранів, а також на узагальненні практичного досвіду

впровадження адаптивного дзюдо у реабілітаційних програмах.

Використано методи теоретичного аналізу та синтезу, порівняння класичного і адаптивного дзюдо, педагогічного спостереження за тренувальним процесом, а також описового аналізу впливу занять адаптивним дзюдо на фізичний, психологічний і соціальний стан ветеранів.

Тренувальні заняття проводилися за адаптованими правилами у малих стабільних групах із пріоритетом безпеки, індивідуалізації навантажень та самоконтролю, що дозволило оцінити потенціал адаптивного дзюдо як немедикаментозного засобу реабілітації та соціальної реінтеграції військових ветеранів.

Результати дослідження та їх обговорення. Тренування враховують особливі потреби та можливості кожного військового ветерана, що зробить адаптивне дзюдо доступним для всіх учасників. Використовуються адаптовані правила змагань та виконання технік, при цьому зберігається філософія дзюдо, поваги та використання сили супротивника, але з акцентом на безпеку та самовдосконалення. Адаптивне дзюдо сприяє психологічній реабілітації через впевненості в собі та соціалізації, зокрема для ветеранів (Ярунів, 2015).

Навіть в адаптованому форматі у дзюдо акцент робиться на розминці, самостраховці та основних прийомах, адаптованих під можливості ветеранів. Тому, що дзюдо як система руху ґрунтується на принципах рівноваги, взаємодії та мінімізації надмірного зусилля, що робить його придатним для осіб із підвищеним рівнем психоемоційної напруги.

Тренування для ветеранів з елементами адаптивного дзюдо для покращення фізичної форми, координації та психологічної реабілітації може проходити у групах, де змішуються спортсмени та ветерани, для спільного розвитку навичок та командного духу.

Таким чином, адаптивне дзюдо – це не просто спрощення, а гнучка система, що робить мистецтво дзюдо доступним та корисним для ширшого кола людей, сприяючи їхній інтеграції та самореалізації

Адаптивне дзюдо рекомендується усім ветеранам війни з фізичними, психологічними травмами та обмеженнями, а також тим, хто прагне відновити контроль над тілом, покращити фізичний та психологічний стан, знайти соціальну підтримку та відчуття спільності, оскільки цей вид спорту пристосовується до індивідуальних можливостей і допомагає в реабілітації та реінтеграції. Особливо корисне для тих, хто отримав поранення, втратив кінцівки, має проблеми з руховими функціями чи ПТСР, адже воно повертає впевненість і відчуття власного тіла.

На основі аналізу наукових джерел і практичного досвіду адаптивне дзюдо може бути рекомендоване:

- ветеранам з фізичними травмами: після поранень, ампутацій, травм опорно-рухового апарату, тому що покращує рухові функції, витривалість, координацію;

- ветеранам з психологічними травмами: ПТСР, депресія, тривожні розлади, тому що відновлює самооцінку, впевненість, дає відчуття радості від контролю над тілом (Ziv, Lidor & Levin, 2022);

- ветеранам, які втратили відчуття тіла: коли зміни після травми заважають відчувати себе впевнено, тому що адаптується до потреб людини, роблячи спорт можливим навіть при значних обмеженнях (Iwatsuki, Navalta & Wulf, 2019);

- ветеранам, які хочуть повернутися до активного життя: спорт допомагає у соціальній адаптації та відновленні соціальних зв'язків, тому що командні тренування та спільність з іншими ветеранами зменшують ізоляцію;

- ветеранам, які займалися спортом до травми: адаптивні види спорту часто є легшим шляхом повернення до фізичної активності;

Водночас адаптивне дзюдо не рекомендується без попереднього відбору особам із вираженою неконтрольованою агресією або гострими психічними станами, що підкреслює необхідність первинного анкетування та спостереження.

Адаптивне дзюдо, як частина адаптивного спорту, передбачає комплексний позитивний вплив на ветеранів війни, сприяючи фізичному відновленню (рухові функції, витривалість), психологічному (зниження стресу, підвищення самооцінки), соціальній реінтеграції (пошук спільноти, спільні цілі), та формуванню нової ідентичності, що допомагає подолати травми, повертає до активного життя та створює систему підтримки через командну роботу й участь у змаганнях.

Регулярні заняття адаптивним дзюдо сприяють зниженню рівня психофізіологічного напруження, формуванню відчуття контролю над тілом, нормалізації реакцій на зовнішні подразники. Це відбувається через фізичне відновлення коли вплив адаптивного дзюдо допомагає зміцнювати тіло, покращувати координацію, витривалість та загальний стан здоров'я після поранень, що є критично важливим для ветеранів.

Завдяки психологічного впливу адаптивного дзюдо зменшуються симптоми ПТСР, депресії, що допомагає впоратися з тривожністю, дарує відчуття приналежності та спільності з іншими, що є потужним інструментом для ментального відновлення.

Заняття адаптивним дзюдо створює інклюзивне середовище, де ветерани знаходять підтримку, спілкуються з людьми зі схожими інтересами, повертаються до соціального життя та відчують себе частиною громади.

Заняття адаптивним дзюдо дозволяє ветеранам реалізовувати амбіції, ставити нові цілі та досягати особистих рекордів, переходячи від ролі «військового» до «спортсмена-ветерана», що сприяє самореалізації та формуванню нової ідентичності.

Адаптивне дзюдо, як спорт стає важливою частиною реабілітаційного маршруту, створюючи мережу регіональних осередків та національних ліг, що

забезпечує довгострокову підтримку та мотивацію (Помещикова, Тропін, Романенко, Бойченко, & Харченко, 2025).

Адаптивне дзюдо має значний потенціал як немедикаментозний метод зниження стресу, стабілізації психоемоційного стану та сприяння соціалізації військових ветеранів. Його ефективність зумовлена поєднанням фізичної активності, контрольованого контакту та чіткої структурної рамки занять.

Висновки. Адаптивне дзюдо в сучасних умовах постає як науково обґрунтований, безпечний і багатовимірний немедикаментозний інструмент реабілітації військових ветеранів, здатний ефективно доповнювати традиційні медичні та психологічні підходи. Його цінність полягає у цілісному впливі на людину: відновленні рухових функцій і тілесного контролю, зниженні рівня психоемоційного напруження, стабілізації психічного стану та формуванні відчуття безпеки й довіри через контрольовану контактну взаємодію. Модифіковані правила, індивідуальна адаптація технік, відсутність змагального тиску та акцент на самоконтролі й повазі роблять адаптивне дзюдо доступним для ветеранів із різними фізичними й психологічними обмеженнями, зокрема з ПТСР, наслідками поранень та ампутацій. Водночас груповий формат занять і змішане тренування ветеранів зі спортсменами створюють інклюзивне соціальне середовище, що сприяє подоланню ізоляції, відновленню соціальних зв'язків і формуванню нової позитивної ідентичності - від образу травмованого військового до активного спортсмена-ветерана. Таким чином, адаптивне дзюдо слід розглядати не як спрощену форму єдиноборства, а як гнучку реабілітаційну систему з високим потенціалом довгострокової підтримки, самореалізації та реінтеграції ветеранів у активне соціальне життя за умови належного відбору, супроводу та міждисциплінарної взаємодії фахівців.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у науковому обґрунтуванні ефективності адаптивного дзюдо як складової комплексної реабілітації військових ветеранів шляхом розробки стандартизованих програм тренувань залежно від типу травм і рівня психоемоційних порушень.

Література:

- Помещикова, І., Тропін, Ю., Романенко, В., Бойченко, Н., & Харченко, Є. (2025). Порівняльний аналіз психофізіологічних показників у спортсменів ігрових видів спорту. *Освіта. Інноватика. Практика*, 13(9), 125-130. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i9-017>
- Чоботько М. А., Чоботько І. І. (2021). Використання цифрових технологій в суддівстві для коректного виявлення переможця в змаганнях з дзюдо. *Єдиноборства*, 4(22), 98-106. <https://doi.org/10.15391/ed.2021-4.09>
- Чоботько М. А., Чоботько І. І., Бойченко Н. В. (2021). Аналіз критеріїв оцінки суддів дзюдо за показниками роботи на змаганнях. *Єдиноборства*, 2(20), 105–113. <https://doi.org/10.15391/ed.2021-2.09>
- Чоботько, М. А., Чоботько, І. І., Бойченко, Н. В. (2020). Дослідження проблеми підвищення професійного рівня суддів з дзюдо. *Єдиноборства*, 4(18), 82–89. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-4.08>
- Чоботько, М., & Чоботько, І. (2023). Аналіз виступів дзюдоїстів на Олімпійських іграх Токіо-2020 за віком. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична*

культура і спорт), 11(171), 185-191. [https://doi.org/10.31392/UDU-ps.series15.2023.11\(171\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-ps.series15.2023.11(171).38)

Ярунів, М. І. (2015). Аксіологічно-нормативне обґрунтування свободи волі людини. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція*, 18(1), 14-17.

Iwatsuki, T., Navalet, J. W., & Wulf, G. (2019). Autonomy enhances running efficiency. *Journal of sports sciences*, 37(6), 685–691. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1522939>

Ziv, G., Lidor, R., & Levin, O. (2022). Providing choice of feedback affects perceived choice but does not affect performance. *PeerJ*, 10, e13631. <https://doi.org/10.7717/peerj.13631>

Відомості про автора:

Чоботько Ігор Ігорович – старший викладач

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

<https://orcid.org/0000-0003-4655-5696>

E-mail: efilonov79@gmail.com

Надійшла до редакції 10.01.2026 р.