

Адаптивний спорт для ветеранів війни

Чоботько М.А.

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

Анотація. Стаття присвячена дослідженню розвитку адаптивного спорту для ветеранів війни як важливого інструменту фізичної, психологічної та соціальної реабілітації. У статті проаналізовано сучасні підходи до організації спортивних програм для ветеранів, які враховують індивідуальні потреби та рівень втрати функціональних можливостей. Особливу увагу приділено впливу адаптивних видів спорту на покращення якості життя, відновлення моторних навичок і зниження проявів посттравматичного стресового розладу. Досліджено міжнародний досвід, зокрема практики Invictus Games та Warrior Games, які демонструють ефективність інтеграції ветеранів у спортивну сферу. У роботі окреслено ключові виклики, пов'язані з доступністю інфраструктури, підготовкою тренерів та формуванням стійкої системи підтримки. Зроблено висновки про необхідність удосконалення державної політики та розширення спеціалізованих програм, що сприятимуть активній реабілітації та соціальній інтеграції ветеранів війни через адаптивний спорт.

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

Вступ. У сучасних умовах післявоєнного відновлення особливо актуальною стає проблема комплексної реабілітації ветеранів війни, які зазнали фізичних та психологічних травм під час служби. Традиційні методи відновлення часто не враховують індивідуальні потреби та фізичні обмеження кожного ветерана, що знижує ефективність реабілітаційного процесу. Адаптивний спорт виступає як перспективний засіб фізичної, психологічної та соціальної реабілітації, здатний підвищити якість життя ветеранів і сприяти їхній інтеграції в суспільство. Проте питання оптимальної організації занять, доступності спортивної інфраструктури та методичного забезпечення адаптивного спорту для ветеранів залишаються недостатньо вивченими. Виходячи з цього, актуальним є дослідження ефективності адаптивного спорту як інструменту комплексної реабілітації та соціальної інтеграції ветеранів війни.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність застосування засобів адаптивного спорту в системі фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни з бойовими травмами та порушеннями здоров'я.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано теоретичні та емпіричні методи наукового пізнання, зокрема аналіз, синтез і узагальнення вітчизняних та зарубіжних наукових джерел, нормативно-правових документів і практичного досвіду впровадження адаптивного спорту у системі фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни. Матеріалом дослідження слугували результати попередніх авторських наукових робіт, публікації з проблем

адаптивної фізичної культури, а також дані щодо застосування індивідуальних і командних видів адаптивного спорту в реабілітації військовослужбовців з бойовими травмами. Для оцінки ефективності фізично-спортивної реабілітації застосовано порівняльний аналіз впливу різних видів спортивної діяльності на фізичний стан, психологічне благополуччя, рівень стресостійкості та показники якості життя ветеранів.

Результати дослідження та їх обговорення. У роботі Stratcom Ukraine показано, що інтеграція адаптивного спорту у програми реабілітації ветеранів, зокрема стрільба з лука та гребля на тренажері, сприяє значному покращенню фізичного та психічного стану, а також посилює соціальну підтримку та відчуття спільності серед учасників.

Важливим кроком став запуск спеціального курсу для тренерів інструкторів адаптивного спорту, що має на меті підготовку фахівців для роботи з ветеранами та їх соціальну реабілітацію через спорт.

Адаптивний спорт у соціалізації ветеранів із фізичними травмами доводить, що участь у спортивних активностях дає змогу ветеранам не лише відновити фізичну форму, але й почуття власної значущості, розширити соціальні зв'язки та повернутися до активного життя (Базильчук & Чопик, 2025; Ярунів, 2015).

Дослідження під назвою «Радість руху» показує, що адаптивний спорт може бути важливим компонентом реабілітації, створюючи основу для системного дослідження його впливу на добробут ветеранів як у фізичному, так і в соціально психологічному вимірах (Nicolas Messner, 2022).

Проте, попри ці успіхи, існує недостатня кількість довгострокових досліджень, що системно оцінювали б ефективність різних видів адаптивного спорту для ветеранів з огляду на різні типи травм, віку та психофізіологічних особливостей, що підкреслює потребу в подальшому науковому аналізі.

У сучасних умовах особливо гостро постає проблема відновлення здоров'я військовослужбовців у всіх вимірах їхнього фізичного, психологічного та соціального функціонування в післявоєнний період. Одним із найдієвіших інструментів такої реабілітації є фізично-спортивна підтримка захисників України, що передбачає залучення до різних видів адаптивного спорту, які відповідають інтересам і можливостям конкретної особи. Адаптивний спорт розроблений з урахуванням індивідуальних потреб учасників, котрі мають різні види фізичних травм, а його гнучкість дозволяє змінювати правила та використовувати спеціальне обладнання для забезпечення доступності занять для всіх. Такий підхід дає можливість врахувати рівень фізичної підготовки та характер обмежень, зокрема ампутації, травми спинного мозку та інші ураження, і створити умови для тренувань людей із різноманітними травмами, об'єднуючи їх у спільному спортивному середовищі. Завдяки своїй універсальності адаптивний спорт дозволяє ветеранам обирати вид активності, який найбільше відповідає їхнім потребам і вподобанням, що суттєво підсилює мотивацію до реабілітаційного процесу (Ziv, Lidor & Levin, 2022). Це явище має вагомий соціальний ефект, оскільки сприяє інтеграції людей з інвалідністю, зокрема

ветеранів війни, у суспільство, підтримує їхній фізичний розвиток, покращує психологічний стан і допомагає формувати стійкі соціальні зв'язки.

Фізкультурно-спортивна реабілітація являє собою комплекс спеціально розроблених заходів, що базуються на застосуванні фізичних вправ і спрямовані на відновлення, підтримання та часткову компенсацію функціональних можливостей організму людини шляхом занять фізичною культурою та спортом, з метою покращення її фізичного і психологічного стану (Iwatsuki, Navalta & Wulf, 2019). Розвиток і активне впровадження цього напрямку є особливо важливими для військовослужбовців, які мають певні порушення здоров'я або втрату окремих функцій внаслідок бойових дій. Водночас організація такого процесу ускладнюється необхідністю індивідуального підходу до кожного військового, що часто стає проблематичним через існування низки організаційних, ресурсних та методичних бар'єрів.

Адаптивна фізична культура становить важливу складову загальної системи реабілітації військовослужбовців, виконуючи роль дієвого засобу та методу медичної, технічної й психолого-педагогічної підтримки. Сьогодні адаптивний спорт широко застосовується в багатьох країнах світу, оскільки він одночасно сприяє зміцненню здоров'я, забезпечує корисний відпочинок і виступає ефективним інструментом відновлення, підтримання працездатності та розвитку фізичних і спортивних умінь у вибраному напрямі. Серед найбільш поширених видів адаптивного спорту можна виокремити плавання, різноманітні спортивні ігри, різновиди гімнастики, легку атлетику, армреслінг, а також оздоровчі форми східних єдиноборств та інші дисципліни.

Розв'язанню проблеми повноцінного та результативного відновлення здоров'я людей, які зазнали травматичних наслідків війни, значною мірою може сприяти використання засобів адаптивного спорту для ветеранів (Базильчук & Чопик, 2025). У попередніх наших роботах було проаналізовано специфіку впливу на організм військовослужбовців із бойовими пораненнями різних індивідуальних видів спорту, таких як плавання, оздоровча й скандинавська ходьба, біг, спортивне орієнтування, стрільба з лука тощо, а також командних дисциплін, включно з волейболом сидячи, баскетболом і регбі на візках, петанком, боччею, настільним тенісом, сквошем, бадмінтоном та іншими. У ході досліджень було встановлено позитивний вплив цих видів спортивної активності на показники якості життя ветеранів, їхню стійкість до стресових факторів та функціональний стан ключових систем життєзабезпечення організму.

Окрім великих міжнародних спортивних заходів для осіб з інвалідністю, що входять до олімпійського руху, у світі проводяться також спеціалізовані події, орієнтовані на участь ветеранів війни. Серед найвідоміших таких міжнародних турнірів - Invictus Games, організовані принцом Гаррі у 2014 році у параолімпійському форматі, де учасниками є поранені військовослужбовці та ветерани. Ще одним важливим заходом є Warrior Games - щорічні адаптивні спортивні змагання для військовослужбовців і ветеранів, які отримали поранення, травми або захворювання під час виконання службових обов'язків, організовані Міністерством оборони США.

Адаптивний спорт є потужним інструментом соціалізації та реабілітації ветеранів із фізичними травмами, сприяючи їхньому фізичному, психологічному та соціальному розвитку. Він дозволяє ветеранам не лише відновити фізичну форму та покращити координацію рухів, а й допомагає боротися з психологічними наслідками бойових дій, такими як депресія та посттравматичний стресовий розлад. Завдяки залученню до спортивних активностей ветерани отримують можливість відчувати підтримку однодумців, розширювати коло соціальних контактів та відновлювати почуття власної значущості.

В Україні функціонують численні організації та громадські ініціативи, що займаються розвитком адаптивного спорту для ветеранів і осіб з інвалідністю. Створюються військово-спортивні клуби, де організовують тренування та спортивні заходи для ветеранів з метою підтримки їхнього фізичного та психологічного відновлення після служби. Також проводяться онлайн-тренінги, спрямовані на підвищення обізнаності щодо тематики «Адаптивний спорт», «Ветерани війни», «Реінтеграція ветеранів з інвалідністю» та суміжних питань.

Ці ініціативи сприяють активній участі ветеранів та осіб з інвалідністю у спортивних заходах, покращуючи їхнє фізичне здоров'я та емоційний стан. Перспективи подальшого розвитку адаптивного спорту для ветеранів війни є значними та стратегічно важливими. До основних напрямів розвитку належать:

1. Розширення програм та ініціатив: впровадження нових спортивних програм, тренувань, турнірів та літніх таборів для ветеранів, що сприятиме більшій залученості до адаптивного спорту.

2. Покращення доступності та інфраструктури: забезпечення комфортного доступу до спортивних закладів та обладнання, адаптованого під потреби ветеранів з фізичними обмеженнями.

3. Сприяння соціальній інтеграції: розвиток партнерства із різними організаціями та спільнотами для активізації взаємодії між ветеранами та цивільним населенням, що сприятиме їхній інтеграції в суспільство.

4. Наукові дослідження та інновації: проведення досліджень щодо впливу адаптивного спорту на фізичне та психічне здоров'я ветеранів та розробка нових технологій і спортивного обладнання для підвищення ефективності їх участі у змаганнях.

Загалом, розвиток адаптивного спорту для ветеранів війни має значний потенціал для відновлення після травм і психологічних навантажень, підвищення якості життя та підтримки їхньої соціальної інтеграції (Sabirov & Abramov, 2025).

Висновки. Узагальнюючи викладене, слід констатувати, що адаптивний спорт і фізкультурно-спортивна реабілітація є системоутворювальними складовими комплексного відновлення військовослужбовців у післявоєнний період, оскільки вони поєднують медичний, психолого-педагогічний і соціальний впливи, забезпечуючи не лише відновлення або компенсацію втрачених функцій, а й підвищення якості життя, стресостійкості та соціальної залученості ветеранів. Гнучкість адаптивних спортивних програм, їх індивідуалізація з урахуванням характеру бойових травм і рівня фізичної

підготовленості, а також підтверджена ефективність як індивідуальних, так і командних видів спорту роблять цей напрям одним із найбільш результативних інструментів реінтеграції ветеранів у суспільство. Водночас сталий розвиток адаптивного спорту в Україні потребує подолання організаційних і ресурсних обмежень, розширення доступної інфраструктури, міжсекторальної взаємодії та науково обґрунтованого супроводу, що в сукупності дозволить перетворити адаптивний спорт на стратегічний елемент державної політики з підтримки та відновлення захисників України.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Дослідження ефективності інтеграційних і соціалізаційних заходів через спорт, вплив спортивної активності на зниження симптомів посттравматичного стресового розладу та депресії ветеранів війни.

Література:

- Базильчук, О., & Чопик, Т. (2025). Сучасні підходи до розвитку адаптивного спорту та фізичного виховання в Україні: концепція гібридної моделі. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (3), 7–16. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.1>
- Ярунів М. І. (2015). Аксіологічно-нормативне обґрунтування свободи волі людини. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція*, 18(1), 14–17.
- Iwatsuki, T., Navalta, 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>
- Nicolas Messner (18.02.2022). Kiyoshi Murakami: One Life. *International Judo Federation*. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <https://www.ijf.org/news/show/kiyoshi-murakami-one-life>
- Sabirov, O. & Abramov, S. (2025). Rehabilitation for various health conditions. Adaptive physical culture, its types and methods of recovery. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 12(199), 239–242. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).48](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).48)
- 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 Маргарита Анатоліївна – старший викладач
Дніпровський державний університет внутрішніх справ
<https://orcid.org/0000-0002-4641-6592>
E-mail: 28rita66@gmail.com

Надійшла до редакції 10.01.2026 р.