

УДК 796.012:364-786:355

DOI <https://doi.org/10.32782/health-2025.4.28>

СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЮВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Хотінь Євгеній Григорович,викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID: 0000-0002-7564-2572**Андрушко Прохор Валерійович,**курсант факультету безпеки державного кордону
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID: 0009-0005-2159-9563

Дана робота присвячена всебічному аналізу сучасних підходів до спортивної реабілітації та відновлювальної фізичної культури військовослужбовців і ветеранів війни в Україні. Під впливом масштабних бойових дій питання відновлення фізичного та психологічного стану військових набуває стратегічного значення як для системи охорони здоров'я, так і для сектору оборони держави. Особливе місце займає спортивна реабілітація, що поєднує відновлення рухових функцій з поступовим поверненням до активної життєдіяльності. У цьому контексті робота зосереджує увагу на тих механізмах і підходах, які дозволяють забезпечити максимально ефективне повернення людини до повноцінного функціонування після отриманих травм та психологічних навантажень.

Нормативно-правові засади реабілітаційної діяльності в Україні визначаються положеннями Закону України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні», який окреслює організаційні та змістові принципи проведення заходів з відновлення. Важливим документом також є Постанова Кабінету Міністрів України № 307 від 18 березня 2024 року, яка регламентує порядок здійснення фізичної, спортивної та психологічної реабілітації для військовослужбовців та ветеранів.

Особлива увага в роботі приділяється необхідності індивідуального підходу до кожного військовослужбовця. Унаслідок різного характеру травм, рівня фізичної підготовки, попереднього бойового досвіду та психоемоційного стану, універсальні програми не завжди є ефективними. Індивідуалізація реабілітаційних планів передбачає врахування медичних показників, функціональних можливостей та психологічних потреб окремої особи. Важливим чинником розвитку системи спортивної реабілітації є створення сучасної інфраструктури реабілітаційних центрів. У межах дослідження наголошується на значенні оснащення цих центрів сучасним обладнанням, тренажерами, засобами фізіотерапії та технологічними рішеннями, які дозволяють проводити реабілітацію на рівні європейських стандартів.

У роботі підкреслюється і важливість соціальної та професійної адаптації ветеранів після завершення лікування і реабілітації. Співпраця з громадськими організаціями, волонтерськими ініціативами та благодійними фондами сприяє створенню цілісної системи підтримки, що охоплює не лише фізичне відновлення, але й повернення до цивільного життя, працевлаштування, отримання освіти та розвитку нових компетентностей.

Ключові слова: спортивна реабілітація, відновлювальна фізкультура, ветерани війни, фізичне відновлення, психологічна підтримка, професійна адаптація.

Yevhenii Khotin, Prokhor Andrushko. Sports rehabilitation and recovery physical education for military personnel

This paper is devoted to a comprehensive analysis of modern approaches to sports rehabilitation and restorative physical training for servicemen and war veterans in Ukraine. Under the influence of large-scale hostilities, the issue of restoring the physical and psychological condition of military personnel has become strategically important for both the healthcare system and the national defense sector. Sports rehabilitation occupies a special place in this process, as it combines the restoration of motor functions with a gradual return to active daily life. In this context, the work focuses on the mechanisms and approaches that ensure the most effective return of an individual to full functioning after sustained injuries and psychological stress.

The regulatory and legal framework for rehabilitation activities in Ukraine is defined by the provisions of the Law of Ukraine "On the Rehabilitation of Persons with Disabilities in Ukraine," which outlines the organizational and substantive principles of rehabilitation measures. Another important document is the Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine No. 307 of March 18, 2024, which regulates the procedure for physical, sports, and psychological rehabilitation for servicemen and veterans.

Special attention in the paper is devoted to the necessity of an individual approach to each serviceman. Due to the

varying nature of injuries, levels of physical preparedness, combat experience, and psycho-emotional states, universal programs are not always effective. The individualization of rehabilitation plans involves taking into account a person's medical indicators, functional capabilities, and psychological needs. An important factor in the development of the sports rehabilitation system is the creation of modern rehabilitation center infrastructure. The study emphasizes the importance of equipping these centers with modern devices, training machines, physiotherapeutic tools, and technological solutions that enable rehabilitation at the level of European standards.

The paper also highlights the importance of social and professional adaptation of veterans after completing treatment and rehabilitation. Cooperation with public organizations, volunteer initiatives, and charitable foundations contributes to the creation of an integrated support system that includes not only physical recovery but also reintegration into civilian life, employment, obtaining education, and developing new competencies.

Key words: Sports rehabilitation, recovery physical education, war veterans, physical recovery, psychological support, professional adaptation.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Представлена у статті проблема пов'язана з необхідністю забезпечення ефективного відновлення фізичного, психологічного та соціального стану військовослужбовців і ветеранів війни, які зазнали травм або стресових ситуацій під час служби. В Україні питання спортивної реабілітації та відновлювальної фізкультури набули особливої актуальності, оскільки відновлення бойової готовності та адаптація до цивільного життя вимагають комплексного підходу. Недостатня інтеграція фізичних, психологічних та соціальних аспектів у процес реабілітації може призводити до затримок у відновленні, зниження якості життя ветеранів та ускладнень під час професійної та соціальної адаптації.

Ця проблема має важливе наукове та практичне значення, оскільки вимагає дослідження ефективності сучасних методів спортивної реабілітації, розробки індивідуалізованих програм відновлення та оцінки результатів їх впровадження у реальному середовищі. Науково-практичні завдання полягають у вдосконаленні нормативно-правової бази, підвищенні якості надання реабілітаційних послуг, впровадженні новітніх технологій та дистанційних сервісів, а також у створенні інтегрованих програм, що забезпечують комплексну підтримку військовослужбовців та ветеранів. Вирішення цих завдань сприяє підвищенню ефективності реабілітаційного процесу та успішній адаптації осіб до цивільного життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематикою цієї теми займалися такі дослідники та науковці Бабов К.Д Берлінець, І.А. Горбенко, С.В., Хома, В.В., Шпанчук, Г.В. Мисула І. Р. Ноздратенко М. В. Примачок, Л.Л. Шевченко, О. Ю. LCol M., Besemann M., Hebert J., Thompson J., Cooper R., Gupta G., BrémaultPhillips S., Dentry S. Mozolev, O., Chudyk, A., Miroschnichenko, V., Tushko, K., Kupchyshyna, V., Datskov, A., Gorbenko, A. Walter K. H., Otis N. P., Del Re A. C., Kohen C. B., Glassman L. H., Ober K. M., Hose M. K.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на певні досягнення у сфері реабілітації військовослужбовців в Україні, залишаються невирішені аспекти, які потребують додаткового наукового та практичного вивчення. Зокрема, недостатньо опрацьовані питання ефективності інтеграції спортивної реабілітації та відновлювальної фізкультури з урахуванням індивідуальних фізичних, психологічних та соціальних особливостей військових. Дослідження впровадження новітніх технологій та дистанційних сервісів у процес реабілітації також обмежене, що ускладнює доступ до послуг для ветеранів, які проживають у віддалених регіонах або мають обмежені можливості для відвідування центрів.

Метою статті є всебічне дослідження сучасних підходів до спортивної реабілітації та відновлювальної фізкультури військовослужбовців і ветеранів війни в Україні

Виклад основного матеріалу дослідження. З початком повномасштабного вторгнення Росії в Україну зростає потреба у відновленні фізичного та психологічного стану військовослужбовців, які зазнали травм або перенесли стресові ситуації. Спортивна реабілітація та відновлювальна фізкультура стали важливими складовими цього процесу. Вони сприяють не лише фізичному відновленню, а й психологічній адаптації, що є критично важливим для ефективної служби та подальшої інтеграції у цивільне життя [8, с. 221].

Законодавча база, що регулює ці процеси, постійно удосконалюється. Одним із ключових документів є Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» [11], який визначає основні принципи та механізми реабілітації. Зокрема, Постанова Кабінету Міністрів України від 18 березня 2024 року № 307 «Деякі питання ментальної, спортивної, фізичної, психологічної реабілітації та професійної адаптації ветеранів війни, членів їх сімей та деяких інших категорій осіб» встановлює порядок використання коштів на ці заходи та визначає пріоритетні напрямки розвитку [12].

У межах цієї постанови передбачено фінансування спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їхніх сімей, що включає організацію спортивних секцій, проведення фізкультурно-спортивних заходів, а також створення умов для доступу до спортивної інфраструктури. Це дозволяє забезпечити комплексний підхід до відновлення фізичного та психологічного стану осіб, які зазнали травм або стресових ситуацій під час служби [4, с. 180].

Спортивна реабілітація військовослужбовців передбачає індивідуальний підхід до кожного випадку. Це означає розробку персоналізованих програм відновлення, які враховують специфіку травм, фізичний стан та психологічні особливості пацієнта. Такий підхід дозволяє досягти максимальних результатів у відновленні та адаптації [1, с. 261].

Відновлювальна фізкультура включає в себе різноманітні методи та засоби фізичного виховання, спрямовані на відновлення функцій організму після фізичних навантажень або травм. Вона охоплює лікувальну фізкультуру, фізичну терапію та адаптивну фізичну культуру, що дозволяє враховувати індивідуальні потреби кожного військовослужбовця.

Індивідуальний підхід у реабілітації є ключовим аспектом ефективного відновлення. Це передбачає проведення комплексної оцінки стану здоров'я, визначення специфічних потреб та розробку персоналізованої програми відновлення. Такий підхід дозволяє не лише відновити фізичний стан, а й сприяє психологічній адаптації та соціальній інтеграції [8, с. 223].

Успішна реабілітація військовослужбовців вимагає тісної співпраці між медичними установами, спортивними організаціями, державними структурами та громадськими організаціями. Це забезпечує комплексний підхід до відновлення та адаптації, що є необхідним для ефективного виконання службових обов'язків та подальшого повернення до цивільного життя.

Спортивна реабілітація та відновлювальна фізкультура є важливими складовими системи відновлення військовослужбовців після травм або стресових ситуацій. Вони сприяють не лише фізичному відновленню, а й психологічній адаптації, що є критично важливим для ефективного служби та подальшої інтеграції у цивільне життя [7, с. 137].

В Україні функціонує розгалужена мережа реабілітаційних центрів, що забезпечують комплексну допомогу військовослужбовцям та ветеранам війни. Ці заклади оснащені сучасним медичним та спортивним обладнанням, а також мають квалі-

фікований персонал, здатний надавати широкий спектр реабілітаційних послуг. Реабілітаційні центри працюють у тісній співпраці з медичними установами, соціальними службами та громадськими організаціями, що дозволяє забезпечити комплексний підхід до відновлення здоров'я та адаптації ветеранів до цивільного життя. Вони пропонують індивідуальні та групові програми, спрямовані на фізичне, психологічне та соціальне відновлення осіб, які зазнали травм або перенесли стресові ситуації під час служби [9, с. 976].

Варто наголосити на тому, що забезпечення психологічної підтримки є невід'ємною складовою процесу реабілітації. Вона включає в себе психотерапевтичні методи, групові заняття, арт-терапію та інші форми роботи, спрямовані на відновлення психологічного стану військовослужбовців. Особливу увагу приділяють роботі з посттравматичним стресовим розладом (надалі – ПТСР), депресією та тривожними розладами. Для подолання психологічних бар'єрів використовуються методи, які враховують специфіку військового досвіду, зокрема, програми, що передбачають участь ветеранів у ролі психологів для інших ветеранів. Це дозволяє створити атмосферу довіри та взаєморозуміння, що сприяє ефективнішому процесу відновлення [2, с. 118].

Професійна адаптація ветеранів до цивільного життя є важливим етапом після завершення служби. Цей процес включає в себе навчання новим професіям, перепідготовку, підвищення кваліфікації, а також підтримку у працевлаштуванні. Держава активно підтримує ці ініціативи, фінансуючи відповідні програми з державного бюджету. Зокрема, Міністерство у справах ветеранів України реалізує програму «Заходи з ментальної, спортивної, фізичної, психологічної реабілітації та професійної адаптації», яка передбачає фінансування заходів з професійної адаптації ветеранів та членів їх сімей за рахунок бюджетних коштів. Ця програма спрямована на допомогу ветеранам у прагненні до стабільності та успіху в цивільному житті, створення сприятливих умов для підвищення рівня зайнятості та покращення якості життя ветеранів та їх сімей [10].

У процесі реабілітації ветеранів належить громадським організаціям. Вони надають додаткову підтримку, організують заходи, сприяють соціалізації та інтеграції ветеранів у цивільне суспільство. Спільно з державними установами вони реалізують проекти, спрямовані на психологічну підтримку, професійну адаптацію, а також на розвиток спортивної та культурної діяльності серед

ветеранів. Це дозволяє створити додаткові можливості для відновлення та розвитку ветеранів, а також сприяє формуванню позитивного ставлення суспільства до цієї категорії осіб [5, с.37].

Щодо фінансування реабілітаційних заходів, то воно здійснюється за рахунок державного бюджету, а також за підтримки міжнародних організацій та благодійних фондів. Зокрема, Постанова Кабінету Міністрів України від 18 березня 2024 року № 307 «Деякі питання ментальної, спортивної, фізичної, психологічної реабілітації та професійної адаптації ветеранів війни, членів їх сімей та деяких інших категорій осіб» визначає порядок використання коштів, передбачених у державному бюджеті на здійснення заходів з реабілітації. Це дозволяє забезпечити необхідне фінансування для реалізації програм, спрямованих на відновлення та адаптацію ветеранів [12].

Моніторинг та оцінка ефективності реабілітаційних заходів є важливими складовими процесу вдосконалення системи реабілітації. Регулярне проведення оцінки дозволяє виявляти проблеми, коригувати програми та забезпечувати їх відповідність потребам ветеранів. Це включає в себе збір та аналіз даних про стан здоров'я, психологічний стан, рівень соціальної адаптації та працевлаштування ветеранів. На основі отриманих результатів розробляються рекомендації щодо удосконалення існуючих програм та впровадження нових ініціатив [3, с.43].

Перспективи розвитку системи реабілітації ветеранів в Україні включають розширення мережі реабілітаційних центрів, впровадження новітніх технологій у процес реабілітації, а також посилення співпраці між державними органами, громадськими організаціями та міжнародними партнерами. Це дозволить забезпечити комплексну підтримку військовослужбовців та ветеранів, сприяти їх ефективній адаптації до цивільного життя та покращити якість надання реабілітаційних послуг. Особливу увагу планується приділити розвитку цифрових платформ для надання дистанційних послуг, що дозволить забезпечити доступ до реабілітаційних програм для ветеранів, які перебувають у віддалених регіонах або мають обмежені можливості для фізичного відвідування реабілітаційних центрів.

Система реабілітації військовослужбовців та ветеранів в Україні постійно вдосконалюється та адаптується до нових викликів. Забезпечення комплексної підтримки, індивідуальний підхід, ефективне фінансування та постійний моніторинг є ключовими факторами успішної реабілітації та адаптації ветеранів до цивільного життя. Спільні зусилля держави, громадських організацій та міжнародних партнерів сприяють створенню сприятливих умов для відновлення та розвитку осіб, які віддали свої сили та здоров'я заради захисту Батьківщини [1, с.271].

Висновки. Отже, спортивна реабілітація та відновлювальна фізкультура військових є невід'ємною складовою системи відновлення фізичного, психологічного та соціального стану військовослужбовців та ветеранів війни. Аналіз нормативно-правової бази України, зокрема Закону «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» та Постанови Кабінету Міністрів № 307 від 18 березня 2024 року, свідчить про системний підхід держави до організації реабілітаційних заходів, включаючи спортивні, фізичні та психологічні методи відновлення. Реабілітаційні центри, оснащені сучасним обладнанням та кваліфікованим персоналом, у поєднанні з психологічною підтримкою та індивідуалізованими програмами відновлення забезпечують комплексне відновлення фізичних функцій, зниження наслідків травм та психологічного стресу, а також сприяють соціальній адаптації військових після служби.

Ефективність процесу реабілітації значною мірою залежить від фінансування, моніторингу та оцінки результатів, що дозволяє своєчасно коригувати програми та підвищувати їх результативність. Співпраця держави з громадськими організаціями та міжнародними партнерами розширює можливості для впровадження новітніх технологій та дистанційних сервісів, що підвищує доступність реабілітаційних послуг для ветеранів по всій Україні. У перспективі подальший розвиток мережі реабілітаційних центрів та комплексний підхід до відновлення сприятимуть покращенню якості життя військовослужбовців, їх психологічного благополуччя та успішної інтеграції у цивільне суспільство.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабов К. Д Сучасні можливості реабілітації військовослужбовців комбатантів (учасників АТО/ООС) з посттравматичним стресовим розладом та соматичною патологією у санаторно-курортних умовах. Харків, 2021. С. 257–290.
2. Берлінець І. А. Удосконалення державного регулювання надання медичної реабілітаційної допомоги і послуг в Україні. Дис. ... канд. н. держ. упр. : 25.00.02. Запоріжжя, 2020р. 217 с.
3. Горбенко С. В., Хома В. В., Шпанчук Г. В. Досвід адаптації військовослужбовців до цивільного життя в США. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил*, (2), 2014 р. С. 42–44.

4. Мисула І. Р. Система реабілітації в Україні та шляхи її вдосконалення. Тернопіль, 2019. С. 179–185.
5. Ноздратенко М. В. Ефективність застосування програми фізкультурно-спортивної реабілітації : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : 017 «Фізична культура і спорт» . ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 78 с.
6. Примачок Л. Л. Історія медицини та реабілітації : навч. посіб. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2014р. 104 с.
7. Шевченко, О. Ю. Реабілітація військових, як складова соціальної політики України. *Стратегічні напрями соціально-економічного розвитку держави*, 2025 р. 263 с.
8. LCol M., Besemann M., Hebert J., Thompson J., Cooper R., Gupta G., Brémault-Phillips S., Dentry S. Reflections on recovery, rehabilitation and reintegration of injured service members and veterans from a bio-psychosocial-spiritual perspective. *Canadian Journal of Surgery*. 2018. P. 219–231
9. Mozolev, O., Chudyk, A., Miroshnichenko, V., Tushko, K., Kupchyshyna, V., Datskov, A., Gorbenko, A. Formation of Physical Readiness of Cadets for Professional Activity under the Conditions of Quarantine. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 2021 р. 9(5), 973–980.
10. Walter K. H., Otis N. P., Del Re A. C., Kohen C. B., Glassman L. H., Ober K. M., Hose M. K. The National Veterans Summer Sports Clinic: Change and duration of psychological outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2021. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021>
11. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» : Закон України № 2961-IV від 06.10.2005. Ред. від 04.04.2025. *База даних «Законодавство України»* / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2961-15> (дата звернення: 04.11.2025).
12. Постанова Кабінету Міністрів України «Деякі питання ментальної, спортивної, фізичної, психологічної реабілітації та професійної адаптації ветеранів війни, членів їх сімей та деяких інших категорій осіб» : ПКМУ від 18.03.2024 № 307. *База даних «Законодавство України»* / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/307-2024-%D0%BF> (дата звернення: 04.11.2025).

REFERENCES

1. Babov, K. D. (2021). *Suchasni mozhyvosti rehabilitatsii viiskovosluzhbovtziv kombataniv (uchasnykiv ATO/OOS) z posttravmatychnym stresovym rozladom ta somatychnoiu patolohiieiu u sanatorno-kurortnykh umovakh* (pp. 257–290). Kharkiv. [in Ukrainian].
2. Berlinets, I. A. (2020). *Udoskonalennia derzhavnoho rehuliuвання nadannia medychnoi rehabilitatsiinoi dopomohy i posluh v Ukraini* (Candidate's thesis). Zaporizhzhia. [in Ukrainian].
3. Horbenko, S. V., Khoma, V. V., & Shpanchuk, H. V. (2014). Dosvid adaptatsii viiskovosluzhbovtziv do tsyvilnoho zhyttia v SSHA. *Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoho universytetu Povitrianykh syl*, (2), 42–44. [in Ukrainian].
4. Mysula, I. R. (2019). *Systema rehabilitatsii v Ukraini ta shliakhy yii vdoskonalennia* (pp. 179–185). Ternopil. [in Ukrainian].
5. Nozdratenko, M. V. (2024). *Efektivnist zastosuvannia prohramy fizkulturno-sportyvnoi rehabilitatsii* (Master's thesis). Petro Mohyla Black Sea National University. Mykolaiv. [in Ukrainian].
6. Prymachok, L. L. (2014). *Istoriia medytsyny ta rehabilitatsii*. Nizhyn: NDU im. M. Hoholia. [in Ukrainian].
7. Shevchenko, O. Yu. (2025). Reabilitatsiia viiskovykh yak skladova sotsialnoi polityky Ukrainy. *Stratehichni napriamy sotsialno-ekonomichnoho rozvytku derzhavy*, 263. [in Ukrainian].
8. LCol, M., Besemann, M., Hebert, J., Thompson, J., Cooper, R., Gupta, G., Brémault-Phillips, S., & Dentry, S. (2018). Reflections on recovery, rehabilitation and reintegration of injured service members and veterans from a bio-psychosocial-spiritual perspective. *Canadian Journal of Surgery*, 61(3), 219–231.
9. Mozolev, O., Chudyk, A., Miroshnichenko, V., Tushko, 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.
10. Walter, K. H., Otis, N. P., Del Re, A. C., Kohen, C. B., Glassman, L. H., Ober, K. M., & Hose, M. K. (2021). The National Veterans Summer Sports Clinic: Change and duration of psychological outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021>
11. Zakon Ukrainy “Pro reabilitatsiiu osib z invalidnistiu v Ukraini” (2005). № 2961-IV. (Red. vid 04.04.2025). Verkhovna Rada Ukrainy. <https://zakon.rada.gov.ua/go/2961-15> [in Ukrainian].
12. Kabinet Ministriv Ukrainy. (2024). *Deiaki pytannia mentalnoi, sportyvnoi, fizychnoi, psykhologichnoi rehabilitatsii ta profesiinoi adaptatsii veteraniv viiny...* (Resolution No. 307). <https://zakon.rada.gov.ua/go/307-2024-p> [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 20.11.2025

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.12.2025

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.12.2025