

*Ганна Жіра,**доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту,
Національний університет "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка,
бул. Гетьмана Полуботка, 53, м. Чернігів, Україна,
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-8092-542X>
Researcher ID: R-7389-2017
Scopus Author ID: 58284024100*

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В УМОВАХ ВЕТЕРАНСЬКИХ ПРОСТОРІВ

Актуальність проблеми зумовлена зростанням потреб військовослужбовців, ветеранів війни та членів їхніх сімей у комплексній реабілітації, що становить один із важливих викликів для системи громадського здоров'я в Україні. Пошук ефективних способів та інструментів реабілітації у післягострому періоді на рівні громад представляється нагальним з огляду на множинність травм, поранень, фізіологічних та психологічних станів, що вимагає індивідуального підходу одночасно із підтримкою ветеранської спільноти за принципом «рівний–рівному». Існує велика кількість ветеранів, які за станом здоров'я або внаслідок недостатньої умотивованості не можуть залучатися до фізкультурно-спортивних заходів з руховими навантаженнями високої інтенсивності, таких, як ветеранський спорт. Тому запровадження фізкультурно-спортивних інтервенцій із руховими навантаженнями низької інтенсивності в умовах ветеранських просторів (як багатофункціональних закладів для реінтеграції військовослужбовців, ветеранів війни та членів їхніх сімей шляхом надання інформаційно-консультаційної підтримки й організації їх реабілітації та реадaptaції) представляється перспективним з огляду на урахування наявних нозологій і висловлених потреб, а також на створення більш психологічно комфортних умов для реабілітації в межах цих просторів.

Мета дослідження – продемонструвати можливість інтервенцій із рухових навантажень низької інтенсивності для здійснення фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців та ветеранів війни в умовах ветеранських просторів.

Методи дослідження: бібліосемантичний метод, інтерв'ювання, опитування, гоніометрія.

Результати дослідження. У статті представлено зміст, принципи, SWOT-аналіз та результати пілотного впровадження проєкту «Спеціалізований курс самозбереження, самовідновлення і виживання», який реалізовується в умовах ветеранських просторів для здійснення фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, ветеранів війни та членів їхніх сімей. Зміст проєкту включає 3 ступені теоретичного і практичного навчання, які дозволяють учасникам опанувати навички самовідновлення, отримати повноцінну мотивацію до щоденної рухової активності, індивідуальний набір вправ для усвідомленого відчуття власного тіла, рухової корекції власного психофізичного стану; для поранених – продовжити процес реабілітації; а також підготувати охочих для надання допомоги іншим.

За результатами впровадження 1 і 2 ступенів проєкту із 43 учасників 83,7 % оцінили його як корисний і сприятливий для себе. Відмічено зростання амплітуди рухів (від 3 до 22% у різних учасників), зменшення больових відчуттів, покращення сну та настрою, підвищення працездатності, зменшення роздратованості і тривожності. Пропонований проєкт дозволяє компенсувати невирішені аспекти у системі фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців та ветеранів війни в умовах ветеранських просторів.

***Ключові слова:** військовослужбовці, ветерани війни, фізкультурно-спортивна реабілітація, рухові навантаження низької інтенсивності, ветеранський простір, соціальний проєкт, SWOT-аналіз.*

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Потреба ветеранів війни у комплексній реабілітації у сьогоdnішніх реаліях продовжує зростати. За даними різних джерел (Методичні рекомендації щодо роботи з пацієнтами-ветеранами та учасниками бойових дій, 2021; Порядок здійснення реабілітаційних заходів, 2022; Anderson, 2011; Walsh & Walsh, 2003), отримані поранення, психологічні травми та пов'язані з виконанням службових обов'язків функціональні порушення організму у військовослужбовців та ветеранів істотно різняться, що посилює важливість індивідуального підходу до провадження реабілітаційних інтервенцій.

Організація реабілітаційних заходів для військовослужбовців та ветеранів війни у системі охорони

здоров'я визначена чинним законодавством (Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні», 2006; Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я», 2021; Методичні рекомендації щодо роботи з пацієнтами-ветеранами та учасниками бойових дій, 2021; Порядок здійснення реабілітаційних заходів, 2022). Ці заходи мають часову обмеженість і в післягострому періоді здійснюються у державних або приватних лікувальних / реабілітаційних закладах через певні проміжки часу, залежно від висновку військово-лікарської комісії та індивідуального плану реабілітації (Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні», 2006; Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я», 2021;

Порядок здійснення реабілітаційних заходів, 2022; Anderson, 2011; Kisner, Colby, Borstad, 2012).

Водночас розвиток мережі ветеранських просторів (як багатофункціональних закладів, метою діяльності яких є «реінтеграція ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, шляхом надання їм та членам сімей таких осіб, постраждалим учасникам Революції Гідності, членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників і Захисниць України інформаційно-консультаційної підтримки та шляхом організації їх реабілітації та адаптації») (Методичні рекомендації щодо створення та функціонування ветеранських просторів, 2024)) відкриває можливості для продовження реабілітаційних заходів поза межами закладів охорони здоров'я, у психологічно і соціально більш комфортних для ветеранів умовах, оскільки здійснення фізкультурно-спортивної реабілітації належить до переліку напрямів діяльності цих просторів (Міністерство у справах ветеранів України, 2024). Такі заходи можуть передбачати досить інтенсивні види рухової активності (ветеранський спорт, участь в Іграх Нескорених тощо), що є безумовно ефективними інструментами реабілітації і налагодження комунікації між ветеранами (Жара, Довбиш, 2024). Втім не усі ветерани можуть долучатися до них внаслідок недостатньо організованих або несформованих спортивних ветеранських осередків на місцях, низької мотивації, або, що трапляється частіше – отриманих поранень і нозологій, які не дозволяють ефективно долучатися до спортивної активності. Саме з огляду на це потребують запровадження фізкультурно-спортивні реабілітаційні заходи з низькою інтенсивністю рухових навантажень, які б могли допомогти ветеранам відновити рухові функції, скоректувати свій психофізичний стан і покращити якість життя.

Мета дослідження – продемонструвати можливості інтервенцій із рухових навантажень низької інтенсивності для здійснення фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців та ветеранів війни в умовах ветеранських просторів.

Завдання дослідження:

1. Розробка й обґрунтування соціального реабілітаційного проекту для військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей «Спеціалізований курс самозбереження, самовідновлення і виживання».

2. Аналіз проміжних результатів проекту.

Методи дослідження: інтерв'ювання, опитування, гоніометрія. Упродовж квітня–серпня 2024 року в межах ветеранських просторів м. Києва та м. Фастова було здійснено пілотну апробацію проекту «Спеціалізований курс самозбереження, самовідновлення і виживання». Учасниками проекту стали 43 ветерани з різними нозологіями. Найбільш поширеними із них були мінно-вибухові травми, контузії, множинні поранення, функціональні порушення опорно-рухового апарату. Учасники об'єднувалися у приблизно однорідні групи за ступенем рухової функціональності. Під

час реалізації проекту 1 раз на тиждень проводились тренінгові зустрічі тривалістю 3–3,5 години з трьома 15-хвилинними перервами. На початку кожного заняття під час знайомства шляхом опитування визначався вихідний запит і рухові обмеження кожного учасника. Зворотній зв'язок після заняття давав інформацію про рівень задоволеності респондентів запропонованими вправами. Між заняттями учасники самостійно практикували індивідуально підібрані вправи.

Результати. Розроблений проект «Спеціалізований курс самозбереження, самовідновлення і виживання» спрямований на покращення якості життя військовослужбовців, ветеранів та цивільних осіб (членів сімей військовослужбовців та ветеранів), формування у них базових навичок самозбереження / самовідновлення через усвідомлену рухову активність та комплексний вплив на організм за допомогою психосоматичних та остеопатичних практик. Основним завданням проекту є забезпечення його учасникам оптимального рівня рухової активності у повсякденному житті (з урахуванням наявних нозологій), та навчання вчасно і самостійно коректувати свій психофізіологічний стан. Для окремих учасників за бажанням передбачена поглиблена підготовка з допомоги іншим (як варіант розвитку ветеранського менторства, що складає вищий рівень реінтеграції та реадаптації ветеранів).

Пропонована програма реалізується поетапно, передбачається триступенева підготовка – 3 ступені теоретичного і практичного навчання: 1 ступінь – базова підготовка (для себе); 2 ступінь – реабілітація, самопомога після поранень / травм тощо; 3 ступінь – поглиблена підготовка для тих, хто бажає пройти додаткове навчання і надавати допомогу іншим. Очікуваними результатами проекту при проходженні кожного ступеня є такі.

1 ступінь – учасники відчують своє тіло, уміють діагностувати його рухові потреби; уміють знімати біль, відчуття напруження та регулювати самопочуття за допомогою рухових і дихальних вправ, точкового самомасажу, роботи з увагою і концентрацією.

2 ступінь – учасники знаходять і усувають тригери в тілі, регулюють патерни природних рухів, уміють досягати швидкого розслаблення, знімати біль різної етіології, досягати зцілення, накопичення енергії та активізації життєвих сил, регулюють свій психоемоційний стан.

3 ступінь – учасники оволодівають навичками остеопатичного зцілення, володіють методиками психосоматичної регуляції стану інших.

При груповій роботі на основі проходження 1 і 2 ступенів – учасники швидко налаштовуються на взаємодію між членами команди, орієнтуючись на тілесні відчуття, можуть злагоджено працювати в команді.

Зміст програми передбачає комплекси зі спеціально підібраних вправ (разом понад 120 вправ), які можна виконувати з положення сидячи, стоячи, лежачи – залежно від самопочуття, умов, в яких перебуває учасник на даний момент, від рухових особли-

востей, пов'язаних з наявними особливостями стану здоров'я, і від наявного обладнання чи допоміжних / підручних засобів.

Основні принципи, дотримання яких закладено у розроблені комплекси і які забезпечуються під час реалізації проєкту – це:

- безпека – усі вправи нетравматичні і комфортні для виконання;
- простота – вправи не потребують наявності складних рухових умінь чи спеціальної підготовки, доступні для людей будь-якого віку і стану здоров'я;
- економічність – пропонувані вправи зберігають енергетичні ресурси організму і не потребують значних фізичних зусиль;
- ефективність – при правильному виконанні результат відчувається одразу, при регулярному виконанні – швидко закріплюється як стійка навичка;
- адаптивність – спосіб виконання кожної вправи може коректуватися залежно від особливостей нозології, рухових особливостей, віку і самопочуття учасника; вихідне положення тіла, допоміжні засоби добираються індивідуально.

Зручність дизайну проєкту полягає у тому, що орієнтовна локація для проведення занять не потребує суттєвих обмежень, за дотримання вимог комфорту і безпеки. Тренування можуть реалізовуватися в умовах спеціалізованих центрів або ветеранських просторів. Ідеальний варіант – рекреаційна зона з доступом до природних об'єктів (ліс, річка, тощо).

Склад мультидисциплінарної команди під час впровадження проєкту добирається з урахуванням складу та обсягу цільових груп. Переважно до неї залучаються: фахівець з фізичної реабілітації, фахівець з фізичної культури, фахівець громадського здоров'я, тренер-фасилітатор, менеджер проєкту, інші запрошені фахівці (для викладання модулів 3 ступеня). Стейкхолдерами проєкту є військовослужбовці, ветерани, члени їхніх сімей, інші цивільні особи.

Варто зазначити, що під час пілотного впровадження проєкту використовувалася програма 1-го і частково 2-го ступенів, які мали коротку тривалість і могли бути проведені переважно на волонтерських засадах.

SWOT-аналіз проєкту, поданий нижче, дає можливості оцінити життєздатність проєкту у довгостроковій перспективі.

Сильні сторони:

- підготовлені фахівці;
- розроблені й апробовані методики;
- наукове обґрунтування;
- індивідуальний підхід до потреб учасників і гнучкість проєкту під запит цільових груп.

Слабкі сторони:

- відсутність матеріальної бази для реалізації проєкту (приміщення, обладнання, розхідні матеріали тощо);
- труднощі з організацією цільових груп учасників проєкту;
- неуточнений кінцевий запит від цільових груп та грантодавців.

Можливості:

- внесення коректив до змісту програм проєкту залежно від запиту учасників;
- можливість обробки вхідних та прикінцевих даних проєкту за допомогою стандартизованих методик;
- підготовка наукових, методичних та науково-популярних публікацій за результатами проєкту.

Загрози:

- невизнання остеопатії як методу відновлення організму офіційною медициною в Україні, незважаючи на достатнє наукове обґрунтування у світі і наявність міжнародних протоколів;
- низька мотивація представників цільових груп до проходження навчання;
- обмеженість ресурсів.

Опитування учасників щодо участі у проєкті показало, що 83,7 % респондентів позитивно оцінили його як корисний і потрібний для себе. Вони проявляли активність під час занять, давали позитивний зворотний зв'язок та запити на допомогу з подолання труднощів у виконанні тієї чи іншої рухової діяльності та індивідуального підбору найбільш ефективних для себе вправ.

Серед респондентів, які мали обмеження в рухах у плечовому, ліктьовому, колінному, гомілковостопному та кульшовому суглобах через поранення або травми, при регулярному виконанні запропонованих вправ спостерігалася зростання амплітуди рухів (за результатами гоніометрії зміни склали від 3 до 22 % у різних учасників). Також респонденти зазначили деякі позитивні зміни у щоденному функціонуванні, що свідчить про покращення якості життя: зменшення больових відчуттів у суглобах та різних відділах хребта, покращення сну та настрою, підвищення працездатності, зменшення роздратованості і тривожності. Один учасник зазначив, що внаслідок використання рухових вправ у комбінації з правильно організованим диханням у нього знизився потяг до тютюнопаління.

Водночас 9,3 % учасників зазначили, що запропоновані вправи для них виявилися дуже складними. Причиною цього є незавершений період медичної реабілітації і недостатня готовність до рухової активності навіть з низькою інтенсивністю. Також троє учасників (близько 7 %) відмовилися брати участь у запропонованих групових заняттях внаслідок незацікавленості у руховій активності. Для цих учасників пропонувалися елементи пасивної реабілітації (масаж, психосоматичні та остеопатичні практики тощо).

Обговорення. Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців та ветеранів війни як частина комплексної реабілітації вважається одним із ефективних напрямів реадаптації і ресоціалізації, особливо якщо здійснюється за принципом «рівний–рівному». Хоча наразі усе більше уваги приділяється дослідженням у цьому напрямі, варто погодитися з деякими авторами (Smith, Roberts, Knight et al., 2015), що і зараз кількість ґрунтовних досліджень і обсяг доказів залишається недостатнім з огляду на недостатню узгодженість реабілітаційних програм післягоспітального

періоду у всьому світі. Потрібні подальші дослідження для забезпечення більшої широти та глибини розуміння найбільш прийнятних втручань у різних умовах, зокрема, в залежності від індивідуальних особливостей та нозологій, отриманих військовослужбовцями і ветеранами під час війни.

Розвиток адаптивного спорту, який дозволяє об'єднати ветеранів у змагальній діяльності, забезпечує якісну реабілітацію (Жара, Довбиш, 2024). Втім інтенсивна рухова активність потребує постійного суворого медичного контролю, оскільки підготовленість учасників може бути різною.

Також потребує розробки або адаптації діагностичний інструментарій для статистичного підтвердження ефективності інтервенцій, які застосовуються. На жаль, досягнення статистичної достовірності у цьому плані представляється дуже складною задачею з огляду на множинність і диференціацію нозологій, отриманих військовослужбовцями і ветеранами під час участі у бойових діях, а також наявність супутніх патологій, які обмежують рухову активність і погіршують якість життя.

Варто погодитись із фахівцями з фізичної реабілітації (Герцик, 2018; Kisner, Colby, Borstad, 2012), що кожен клінічний випадок реабілітації є суворо індивідуальним і потребує індивідуального підходу. Представлений у цій роботі проєкт повністю враховує цю вимогу з огляду на дотримання встановлених принципів. Завдяки інтервенціям з низькою інтенсивністю рухових навантажень, але з досягненням більшої усвідомленості рухів і відчуттів тіла, можна компенсувати не вирішені аспекти у системі фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців та ветеранів війни в умовах ветеранських просторів.

Висновки. Беручи участь у проєкті за розробленою програмою, учасники можуть отримати повноцінну мотивацію до щоденної рухової активності, дієві інструменти (індивідуальний набір вправ) для усвідомленого самовідчуття власного тіла, самостійної рухової корекції власного психофізичного стану, а також самовідновлення організму після інтенсивних навантажень; для поранених – продовжити процес реабілітації після поранень / травм засобами фізичної культури, психосоматики, остеопатії, самомасажу, рекреації тощо. Підготовка фахівців з-поміж ветеранів – учасників проєкту – для реалізації 3 ступеня проєкту дозволить розширити можливості впровадження цієї програми у мережі ветеранських просторів, за принципом «рівний–рівному».

Перспективами подальших досліджень у даному напрямі є розробка методичних рекомендацій для військовослужбовців з попередження травматизації опорно-рухового апарату в умовах ведення сучасної війни на основі запропонованого комплексу вправ, а також рекомендацій для організаторів ветеранських просторів з фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів за допомогою рухових навантажень з низькою інтенсивністю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Герцик А. М. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації / фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 388 с.

2. Жара Г. І. Корекція стресообумовлених станів різних верств населення за допомогою психологічних втручань низької інтенсивності. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи* : зб. наук. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 30–31 травня 2024 р. Полтава : Астроя, 2024. 216 с. С. 61–64.

3. Жара Г. І., Довбиш С. С. Рекреаційні та реабілітаційні технології у фізичній культурі та спорті: способи покращення функціонування організму. *Педагогічні науки* : науковий журнал. № 83. Полтава, 2024. С. 97–103.

4. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні». *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 2006. № 2–3, ст. 36. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#n560> (дата звернення: 05.09.2023).

5. Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я». *Відомості Верховної Ради (ВВР)*, 2021. № 8, ст. 59. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#n6>

6. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Затверджено Наказом МО України 05 серпня 2021 року № 225. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#n681>

7. Методичні рекомендації щодо роботи з пацієнтами-ветеранами та учасниками бойових дій : посібник. 2021. 93 с. URL : <https://ingeniusua.org/veterani-rekomendacii>

8. Методичні рекомендації щодо створення та функціонування ветеранських просторів. Затверджено Наказом Міністерства у справах ветеранів України 05 червня 2024 року № 168. URL : <https://mva.gov.ua/veteranam/zagalna-informatsiya>

9. Порядок здійснення реабілітаційних заходів. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 19 січня 2022 р. № 31. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/31-2022-%D0%BF#Text> (дата звернення: 05.09.2023).

10. Anderson Julie. War, Disability and Rehabilitation in Britain: 'Soul of a Nation'. Manchester : Manchester University Press, 2011. 239 pp. URL : <https://studyofcanada.ca/review-of-julie-andersons-war-disability-and-rehabilitation-in-britain-soul-of-a-nation-by-kellen-kurschinski/>

11. Kisner C., Colby L. A., Borstad J. Therapeutic exercise: Foundations and Techniques. 6th ed. Philadelphia: F. A. Davis, 2012. 1048 p.

12. Walsh N. & Walsh W. Rehabilitation of landmine victims – The ultimate challenge. *Bulletin of the World Health Organization*. February 2003. 81(9). P. 665–670. <https://doi.org/10.1590/S0042-96862003000900009>.

13. Smith J., Roberts B., Knight A. *et al.* A systematic literature review of the quality of evidence for injury and rehabilitation interventions in humanitarian crises. *International Journal of Public Health*. 2015. Volume 60, P. 865–872. <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0723-6>

REFERENCES

1. Hertsyk, A. M. (2018). *Teoretyko-metodychni osnovy fizychnoi rehabilitatsii / fizychnoi terapii pry porushenniakh diialnosti oporno-rukhooho aparatu* [Theoretical and methodological foundations of physical rehabilitation / physical

therapy for disorders of the musculoskeletal system] : a monograph. Lviv : LDUFK. 388 p. [in Ukrainian].

2. Zhara, H. I. (2024). Korektsiia stresobumovlenykh staniv riznykh verstv naselennia za dopomohoiu psykholohichnykh vtruchan nyzkoi intensyvnosti [Correction of stress-induced states of different population strata with the help of psychological interventions of low intensity]. *Proceedings from May 30–31, 2024 : Psykholohichni koordynaty rozvytku osobystosti: realii i perspektyv : VI Mizhnar. nauk.-prakt. konf. do 110-richchia Poltavskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu meni V. H. Korolenka – Psychological coordinates of personality development: realities and prospects: VI International science and practice conf. to the 110th anniversary of the V. H. Korolenko Poltava National Pedagogical University*, (pp. 61–64). Poltava : Astraya [in Ukrainian].

3. Zhara, H. I., & Dovbysh, S. S. (2024). Rekreatsiini ta reabilitatsiini tekhnologii u fizychnii kulturi ta sporti: sposoby pokrashchennia funktsionuvannia orhanizmu [Recreation and rehabilitation technologies in physical culture and sports: ways of improving body functioning]. *Pedahohichni nauky : naukovyi zhurnal – Pedagogical sciences : scientific journal*. Issue 83. (pp. 97–103). Poltava [in Ukrainian].

4. Zakon Ukrainy “Pro reabilitatsiiu osib z invalidnistiu v Ukraini”. [Law of Ukraine “On Rehabilitation of Persons with Disabilities in Ukraine”]. Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy – Bulletin of the Verkhovna Rada of Ukraine. (2006). № 2-3, Art. 36. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#n560> [in Ukrainian].

5. Zakon Ukrainy “Pro reabilitatsiiu u sferi okhorony zdorovia” [Law of Ukraine “On rehabilitation in the field of health care”]. Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy – Bulletin of the Verkhovna Rada of Ukraine. (2021). № 8, Art. 59. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#n6> [in Ukrainian].

6. Instruksiia z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva obrony Ukrainy. Zatverdzheno Nakazom MO Ukrainy 05 serpnia 2021 roku № 225 [Instruction on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine. Approved by Order No. 225 of the Ministry of Defense of

Ukraine on August 5, 2021]. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#n681> [in Ukrainian].

7. Metodichni rekomendatsii shchodo roboty z patsiientamy-veteranamy ta uchasnnykamy boiovykh dii [Methodological recommendations for working with veteran patients and combatants] : a manual. 2021. 93 p. [in Ukrainian].

8. Metodichni rekomendatsii shchodo stvorennia ta funktsionuvannia veteranskykh prostoriv. Zatverdzheno Nakazom Ministerstva u spravakh veteraniv Ukrainy 05 chervnia 2024 roku № 168. [Methodological recommendations for the creation and functioning of veteran spaces. Approved by Order No. 168 of the Ministry of Veterans Affairs of Ukraine dated June 5, 2024]. Retrieved from: <https://mva.gov.ua/veteranam/zagalna-informatsiya> [in Ukrainian].

9. Poriadok zdiisnennia reabilitatsiinykh zakhodiv. Zatverdzheno postanovoiu Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 19 sichnia 2022 r. № 31 [The procedure for implementation of rehabilitation measures. Approved by Resolution No. 31 of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated January 19, 2022]. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/31-2022-%D0%BF#Text> [in Ukrainian].

10. Anderson, Julie. (2011). *War, Disability and Rehabilitation in Britain: ‘Soul of a Nation’*. Manchester : Manchester University Press. 239 pp. Retrieved from: <https://studyofcanada.ca/review-of-julie-andersons-war-disability-and-rehabilitation-in-britain-soul-of-a-nation-by-kellen-kurschinski/> [in English].

11. Kiser, C., Colby, L. A., Borstad, J. (2012). *Therapeutic exercise: Foundations and Techniques*. 6th ed. Philadelphia : F. A. Davis. 1048 p. [in English].

12. Walsh, N. & Walsh, W. (2003). Rehabilitation of landmine victims – The ultimate challenge. *Bulletin of the World Health Organization*. February. 81(9). P. 665–670. <https://doi.org/10.1590/S0042-96862003000900009> [in English].

13. Smith, J., Roberts, B., Knight, A. *et al.* (2015). A systematic literature review of the quality of evidence for injury and rehabilitation interventions in humanitarian crises. *International Journal of Public Health*. Vol. 60, P. 865–872. <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0723-6> [in English].

Hanna Zhara,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,

Professor at the Department of Biological Bases of Physical Education, Health and Sports,

T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium",

53, Hetmana Polubotka Str., Chernihiv, Ukraine,

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-8092-542X>

Researcher ID: R-7389-2017

Scopus Author ID: 58284024100

WAR VETERANS’ PHYSICAL AND SPORTS REHABILITATION IN THE CONDITIONS OF VETERANS’ SPACES

The relevance of the problem is due to the growing needs of military personnel, war veterans and their family members for complex rehabilitation, which is one of the important challenges for the public health system in Ukraine. The search for effective methods and tools for rehabilitation in the post-acute period at the community level is urgent given the multiplicity of traumas, injuries, physiological and psychological conditions, which requires an individual approach at the same time as supporting the veteran community on an "from equal-to-equal" principle. There are large numbers of veterans who, due to their health injures or lack of motivation, cannot participate in physical and sports activities with high-intensity motor loads, such as veteran sports. Therefore, the introduction of physical culture and sports interventions with low-intensity motor loads in the conditions of veteran hubs (as multifunctional institutions for the reintegration of servicemen, war veterans and their family

members by providing informational and advisory support and organizing their rehabilitation and readaptation) is promising considering the existing nosologies and expressed needs, as well as the creation of more psychologically comfortable conditions for rehabilitation within such spaces.

The purpose of the research is to demonstrate the possibilities of low-intensity motor activity interventions for the implementation of physical culture and sports rehabilitation of military personnel and war veterans in the conditions of veteran hubs.

Research methods: bibliosemantic method, interviews, surveys, goniometry.

Results. The article presents the content, principles, SWOT analysis and results of the pilot implementation of the project "Specialized course of self-preservation, self-recovery and survival", which is implemented in the conditions of veteran hubs for physical and sports rehabilitation of military personnel, war veterans and their family members. The content of the project includes 3 degrees of theoretical and practical training, which allow participants to master self-recovery skills, get full motivation for daily physical activity, an individual set of exercises for a conscious feeling of one's own body, motor correction of one's psychophysical state; for the wounded – to continue the rehabilitation process; and also prepare those willing to help others.

According to the results of the implementation of the 1st and 2nd degrees of the project, 83.7% of the 43 participants rated it as useful and favourable for themselves. An increase in the amplitude of movements (from 3 to 22% in different participants), a decrease in pain, an improvement in sleep and mood, an increase in work capacity, and a decrease in irritability and anxiety were noted. The proposed project makes it possible to compensate for unresolved aspects in the system of physical culture and sports rehabilitation of servicemen and war veterans in the conditions of veteran hubs.

Key words: military personnel, war veterans, physical culture and sports rehabilitation, low-intensity motor loads, veteran hub, social project, SWOT-analysis.

Подано до редакції 08.09.2024