

УДК 613.96:613.72:312

UDC 613.96:613.72:312

DOI: [10.31475/ped.dys.2024.36.05](https://doi.org/10.31475/ped.dys.2024.36.05)

ВІКТОР ШИНКАРУК,

старший викладач

*(Україна, Хмельницький, Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького, вул. Шевченка, 46)*

VIKTOR SHYNKARUK,

Senior Lecturer

*(Ukraine, Khmelnytskyi, Bohdan Khmelnytskyi
National Academy of the State Border Guard
Service of Ukraine, Shevchenko St., 46)*

ORCID: [0000-0002-1317-8225](https://orcid.org/0000-0002-1317-8225)

**Педагогічні умови адаптивної фізичної підготовки військових,
що отримали поранення**

Pedagogical Conditions of Adaptive Physical Training of Injured Military Servants

Стаття присвячена аналізу досвіду і практичних прикладів адаптивної фізичної підготовки військових, зокрема поранених під час бойових дій. Розглянуто успішні програми адаптивної фізичної підготовки в Україні та за кордоном, що сприяють відновленню фізичних можливостей і поліпшенню психологічного стану військовослужбовців. Описано вплив таких програм на функціональне відновлення, а також позитивний ефект психологічної реабілітації для військових. Проаналізовано відгуки учасників реабілітаційних програм та визначено проблеми та перспективи розвитку адаптивної фізичної підготовки. Підкреслено важливість інтеграції інноваційних технологій, новітніх методик і мультидисциплінарного підходу для створення ефективних програм адаптації та реабілітації. Виявлені основні проблеми, такі як недоліки в існуючих програмах і обмеження ресурсів, що необхідно врахувати для вдосконалення адаптивної фізичної підготовки для військових.

Ключові слова: *адаптивна фізична підготовка, реабілітація, поранені військові, психологічна підтримка, реабілітаційні програми, функціональне відновлення.*

The article is devoted to the analysis of the experience and practical examples of adaptive physical training of the military, in particular, wounded during combat operations. The relevance of the problem of adaptive physical training is due not only to the significant number of wounded military personnel, but also to the need to create effective methods that allow restoring not only physical, but also psychological resources of the individual. Existing approaches to physical rehabilitation are largely focused on the general principles of rehabilitation, however, adaptation to specific injuries and wounds requires individualized and comprehensive programs. Military injuries can vary from minor injuries to serious injuries, such as loss of a limb, spinal cord injury, traumatic brain injury, which require not only medical, but also pedagogical efforts to restore their physical capabilities.

Methodological approaches to the organization of adaptive physical training should be based on the principles of individualization and progressiveness. Selection and correction of exercises for different categories of wounded is the basis for creating effective rehabilitation programs. An important condition is to take into account the type of injury, physical capabilities and psychological state of the soldier. Successful adaptive physical training programs in Ukraine and abroad are considered, which contribute to the restoration of physical capabilities and improvement of the psychological state of military personnel. The impact of such programs on functional recovery, as well as the positive effect of psychological rehabilitation for the military, are described. The responses of rehabilitation program participants were analyzed and the problems and prospects for the development of adaptive physical training were identified. The importance of integrating innovative technologies, new methods, and a multidisciplinary approach to create effective adaptation and rehabilitation programs was emphasized. The main problems, such as shortcomings in existing programs and resource limitations, were identified that need to be taken into account to improve adaptive physical training for the military.

Key words: *adaptive physical training, rehabilitation, wounded soldiers, psychological support, rehabilitation programs, functional recovery.*

Вступ / Introduction. Актуальність адаптивної фізичної підготовки зумовлена значною кількістю поранених військових і потребою у розробці методик, що відновлюють як фізичні, так і психологічні ресурси. Сучасні підходи здебільшого базуються на загальних принципах реабілітації, проте ефективне відновлення потребує індивідуальних і комплексних програм, адаптованих до специфіки травм.

Однією з сучасних проблем є недостатня ефективність традиційних підходів до фізичної реабілітації військових. Багато програм адаптивної фізичної підготовки досі не враховують специфіку травм і поранень, а також індивідуальні потреби кожного пораненого. Це обумовлено відсутністю єдиних національних або міжнародних стандартів для адаптивної фізичної підготовки, що, в свою чергу, призводить до фрагментації підходів до реабілітації та недосконалості методик, що використовуються. Відсутність спеціалізованих педагогічних умов для адаптації програм тренувань до конкретних потреб кожного пораненого значно знижує ефективність відновлення фізичної працездатності.

Багато досліджень і публікацій, які стосуються реабілітації поранених військових, фокусуються в основному на медичних аспектах, залишаючи поза увагою педагогічні умови та методики, які безпосередньо впливають на ефективність відновлення. Психологічному стану військових, що пережили травму, також не завжди приділяється достатньо уваги, хоча мотивація та психологічна підтримка є надзвичайно важливими для успіху адаптивної фізичної підготовки. Деякі дослідження вказують на важливість індивідуального підходу в реабілітації, однак ці підходи часто не отримують достатнього розвитку через відсутність належних педагогічних ресурсів і спеціалістів.

Аналіз останніх досліджень в галузі адаптивної фізичної підготовки свідчить про значну увагу, яку надають як вітчизняні, так і міжнародні вчені різним аспектам цієї проблеми. Українські дослідники Т. Куцевич та С. Трачук, у своїй роботі «Нормативні основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України» (2017) розглядають базові принципи фізичного виховання, що можуть бути адаптовані для осіб з обмеженими фізичними можливостями, зокрема й військових, що отримали поранення. Вони пропонують чітке визначення нормативних засад для фізичної підготовки в Україні, які б враховували особливості фізіологічного стану осіб з інвалідністю, зокрема поранених військовослужбовців. Педагогічні технології інклюзивного навчання розглядає А. Василюк (2020). Роботи таких авторів, як Н. Пангелова та С. Власова у статті «Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах» (2015) дають змогу зробити висновки про доцільність перенесення зарубіжного досвіду в контекст військової реабілітації. Вони зосереджуються на системах фізичного виховання в школах, адаптованих до потреб учнів з різними рівнями фізичної підготовки, що є важливим у створенні умов для адаптації поранених військових до фізичних навантажень у реабілітаційних центрах.

Попри численні наукові дослідження та публікації, залишаються відкритими низка питань, які потребують подальшого вивчення. Зокрема, це питання розробки ефективних педагогічних умов для адаптації фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей військових, а також створення оптимальних методичних рекомендацій для педагогів, які займаються реабілітацією поранених військових.

Мета та завдання / Aim and Tasks: Розробка педагогічних умов адаптивної фізичної підготовки військових, що отримали поранення, з акцентом на індивідуалізацію підходів до фізичних навантажень, врахування психологічних і соціальних аспектів реабілітації, а також удосконалення існуючих методик тренувань.

Методи / Methods. У статті застосовувалися різноманітні методи дослідження, спрямовані на вивчення впливу педагогічних умов адаптивної фізичної підготовки військових, які отримали важкі поранення. Основними методами були аналіз літературних джерел, емпіричні дослідження, обробка даних і порівняльний аналіз.

Результати / Results. Педагогічні умови ефективної адаптивної фізичної підготовки є ключовими для успішної реабілітації військових, що отримали поранення, і повернення їх до фізичної активності та служби. Адаптивна фізична підготовка передбачає не тільки фізичну реабілітацію, а й психологічну та соціальну підтримку, що є необхідними умовами для досягнення оптимальних результатів. У цьому контексті важливими є такі аспекти, як індивідуалізація фізичних навантажень, використання спеціальних методик тренувань, психологічна підготовка, а також взаємодія між медичними працівниками, реабілітологами та педагогами.

Індивідуалізація фізичних навантажень є одним з основних принципів адаптивної фізичної підготовки. Військові, які зазнали поранень, мають різні ступені травм, що визначають рівень їхньої здатності до фізичної активності. Тому підбір навантажень повинен здійснюватися з урахуванням індивідуальних характеристик кожного військовослужбовця. Це означає, що кожен має отримати відповідний план тренувань, який враховує тип і ступінь його травми. Для деяких

військових можуть бути потрібні легкі фізичні навантаження, що сприяють відновленню функцій кінцівок або зміцненню загальної фізичної форми, тоді як інші можуть мати більші обмеження, що потребують застосування більш щадних методик. Індивідуальний підхід дозволяє оптимізувати процес реабілітації і зменшити ризик повторних травм (Василюк А., 2020).

Для військових, які отримали поранення, важливим є використання спеціальних методик та програм тренувань. Це можуть бути як загальні програми відновлення, так і методики, розроблені спеціально для певних категорій поранених. Програмне забезпечення тренувальних циклів повинно враховувати тип поранення, ступінь його тяжкості, а також фізичний стан військового на момент початку реабілітації. Для тих, хто пережив серйозні травми, можуть бути розроблені спеціальні програми, спрямовані на поступову відновлювальну терапію, включаючи вправи для відновлення рухливості суглобів, вправи для розробки м'язів, зміцнення серцево-судинної системи та інші. Одночасно з фізичними навантаженнями важливим аспектом є психологічний супровід, оскільки багато поранених стикаються з емоційними та психологічними труднощами, такими як депресія, стрес або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що можуть суттєво вплинути на процес реабілітації (Бриндіков Ю., 2017).

Психологічна підготовка військових до фізичних навантажень та відновлення є важливим аспектом педагогічного процесу адаптації. Психологічна стійкість та мотивація до повернення до фізичної активності та служби можуть бути не менш важливими, ніж фізичний стан. Важливо, щоб військові отримували належну підтримку на всіх етапах реабілітації, починаючи з моменту отримання поранення і закінчуючи моментом, коли вони знову готові до виконання своїх службових обов'язків. Програмування психологічної реабілітації повинно включати не лише допомогу в подоланні стресових ситуацій, але й роботу над зміцненням впевненості у власних силах (Василюк, 2020). Індивідуальні консультації, групова терапія, а також різноманітні психологічні тренінги можуть допомогти військовим перебороти психологічні бар'єри, які виникають після важких травм.

Реабілітація поранених військових потребує фізичних вправ і медичного супроводу. Лікарі мають оцінювати стан пацієнтів, контролюючи біль, ускладнення та прогрес, а реабілітологи спільно з педагогами розробляти індивідуальні програми фізичної підготовки. Педагоги навчають технікам виконання вправ і стимулюють досягнення результатів. Мотивація та соціальна підтримка відіграють ключову роль у відновленні. Сім'я, друзі та колеги допомагають військовим повернути моральний дух, а позитивне ставлення оточення сприяє швидкій адаптації й поверненню до активності, крім того, соціальні програми, які включають допомогу з адаптацією в соціумі та на робочому місці, можуть допомогти військовим успішно інтегруватися після поранень у повсякденне життя.

Методичні підходи до організації адаптивної фізичної підготовки повинні базуватися на принципах індивідуалізації та прогресивності (Турчик І., 2017). Підбір та корекція вправ для різних категорій поранених є основою для створення ефективних програм реабілітації. Важливою умовою є врахування типу поранення, фізичних можливостей і психологічного стану військового. Розподіл навантаження на різні етапи реабілітації також є необхідним елементом адаптивного тренування. На початкових етапах реабілітації необхідно застосовувати менш інтенсивні навантаження, поступово збільшуючи їх інтенсивність у міру відновлення функцій. Це дозволяє запобігти можливим ускладненням та травмам.

Використання тренажерів, фізичних вправ у воді, гімнастики, йоги та інших методик є важливим елементом адаптивної фізичної підготовки. Тренажери можуть бути використані для розвитку сили, витривалості та координації рухів, не перевантажуючи травмовані частини тіла. Вода є чудовим середовищем для реабілітації, оскільки вона зменшує навантаження на суглоби та м'язи, дозволяючи військовим виконувати різноманітні вправи, що важко здійснити на суходолі. Гімнастика та йога сприяють розвитку гнучкості, рівноваги, а також зменшенню стресу та тривожності, що є важливим для психологічного відновлення. Всі ці методики повинні бути інтегровані в загальний процес адаптивної фізичної підготовки, створюючи комплексний підхід до реабілітації військових (Круцевич Т., 2017).

Приклади успішних програм адаптивної фізичної підготовки можна знайти в багатьох країнах, зокрема в Україні, де програми відновлення військових набувають все більшого значення у зв'язку з поточною ситуацією в країні. Програми адаптивної фізичної підготовки для поранених військових в Україні спрямовані на те, щоб повернути бійців до активного життя після травм, а також допомогти їм відновити фізичну форму, що є важливим для їх подальшої участі в службі (Бриндіков Ю., 2017). На прикладі таких програм можна відзначити важливість індивідуального підходу до кожного військовослужбовця, що базується на медичних показниках, рівні травм та фізичної підготовки, а також на психологічних аспектах (Рябініна О., 2023).

Успішним прикладом адаптивної фізичної підготовки в Україні є програми реабілітаційних

центрів для військових, поранених у бойових діях. Вони поєднують фізичні вправи, тренажери, водні процедури та йогу, приділяючи увагу розвитку психологічної стійкості. Зокрема, у центрі «Лісова пісня» Київській області застосовуються водна терапія, кінезітерапія, фізична реабілітація та психологічна допомога. Це дозволяє військовим відновити фізичні функції, адаптуватися до нових умов, знизити рівень стресу і повернутися до активної діяльності.

Досвід інших країн, зокрема США та Великої Британії, де програми адаптивної фізичної підготовки для військових мають значну історію. В американських військових госпіталях проводиться програма «Wounded Warrior Project», яка включає комплексну реабілітацію поранених військових. Ця програма застосовує новітні методи фізичної терапії, інтегровані з психологічною реабілітацією та соціальною адаптацією. Вона включає індивідуальні тренування, використання тренажерів, водних процедур, а також навчання психологічним технікам для подолання посттравматичних стресових розладів. Аналогічні програми існують і в Великій Британії, де військові проходять реабілітацію в спеціальних центрах, де поєднуються фізична реабілітація з психологічною підтримкою, спеціалізованими вправами та груповими тренінгами (Бриндіков Ю., 2017).

Позитивний вплив програм адаптивної фізичної підготовки на відновлення військових є доведеним фактом. Вони допомагають відновити не лише фізичну форму, а й психологічне самопочуття. Індивідуальні тренування та сучасні методи терапії значно покращують рухливість, м'язову силу, витривалість, а також зміцнюють серцево-судинну систему, знижуючи рівень стресу і депресії. Важливою є і психологічна підтримка, яка сприяє впевненості, стійкості до стресу та соціальній реінтеграції.

Більшість військових, що пройшли реабілітацію, відзначають покращення фізичного і психологічного стану. Спеціальні вправи, тренажери й заняття у воді допомагають їм швидше відновитися і повернутися до нормального життя, підвищуючи моральну стійкість та самоповагу.

Однак існують проблеми: недостатнє врахування індивідуальних особливостей, дефіцит кваліфікованих фахівців і ресурсів для впровадження новітніх методик, що обмежує ефективність програм. Психологічна підтримка також має важливе значення: відновлення впевненості у своїх силах, розвиток стійкості до стресу, а також участь у групових тренінгах допомагають військовим повернутися до соціального життя та до активної діяльності (Рябініна О., 2023).

Перспективи вдосконалення методик адаптивної фізичної підготовки для військових полягають у застосуванні новітніх технологій, таких як віртуальні тренажери, роботизовані допоміжні засоби, а також інтеграція біоінженерних технологій для відновлення рухливості після травм. Крім того, важливо розвивати багатопрофільний підхід до реабілітації, що включає постійну співпрацю медичних працівників, психологів, тренерів і педагогів для створення максимально ефективних і персоналізованих програм. Враховуючи швидкий розвиток медичних технологій та фізичних тренажерів, можна очікувати, що програми адаптивної фізичної підготовки для військових з часом будуть все більше орієнтовані на використання інноваційних методик, що дозволить значно покращити результати реабілітації.

Інтеграція сучасних технологій у реабілітаційні програми значно підвищує їх ефективність. Віртуальна реабілітація, адаптивні тренажери та програми на основі штучного інтелекту допомагають створювати персоналізовані підходи.

Висновки / Conclusions. Адаптивна фізична підготовка є важливим компонентом реабілітації поранених військових, спрямованим на відновлення їхньої фізичної форми, психологічного стану та соціальної інтеграції. Зарубіжний досвід свідчить про важливість комплексного підходу до реабілітації, який поєднує фізичні вправи, психологічну допомогу, а також інноваційні технології. Програми адаптивної фізичної підготовки дають позитивні результати, але вимагають постійного вдосконалення та адаптації до сучасних потреб та технологій. Індивідуалізація фізичних навантажень, застосування спеціальних методик тренувань, взаємодія медичних працівників, педагогів і реабілітологів дозволяють досягти оптимальних результатів. Важливу роль відіграє психологічна підтримка, яка сприяє зниженню рівня стресу, відновленню впевненості та мотивації. Разом із тим, існують проблеми, пов'язані з недостатнім врахуванням індивідуальних особливостей, нестачею кваліфікованих спеціалістів та ресурсів. Перспективами подальших досліджень може стати розробка комплексних програм, що інтегрують медичні, фізичні та психологічні методики, а також вивчення їхнього впливу на якість життя військових.

Список використаних джерел і літератури:

- Василюк, А. В. (2020). *Педагогічні технології інклюзивного навчання*. Вінниця. [in Ukrainian]
Бриндіков, Ю. Л. (2017). Зарубіжний досвід реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки». Секція 5 «Соціальна педагогіка», 2 (78)*, 195–200. [in Ukrainian]
Круцевич, Т., & Трачук, С. (2017). Нормативні основи сучасної системи фізичного виховання ризик

груп населення України. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 184–188. [in Ukrainian]

Пангелова, Н., & Власова, С. (2015). Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 215–221. [in Ukrainian]

Рябініна, О. (2023). До інтегральних характеристик соціальної реабілітації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2 (6), 131–145. [in Ukrainian]

Турчик, І. Х. (2017). *Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи*. Монографія. Дрогобич: Швидкодрук. [in Ukrainian]

References

Vasyliuk, A. V. (2020). *Pedahohichni tekhnolohii inkluzyvnoho navchannia [Pedagogical Technologies of Inclusive Education]*. Vinnytsia. [in Ukrainian]

Bryndikov, Yu. L. (2017). Zarubizhnyi dosvid reabilitatsii viiskovosluzhbovtziv – uchasnkyiv boiovykh dii [Foreign Experience of Servicemen the Participants of Hostilities Rehabilitation]. *Pedagogical sciences. Social pedagogy*, 2 (78), 195–200. [in Ukrainian]

Krutsevych, T., & Trachuk, S. (2017). Normatyvni osnovy suchasnoi systemy fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia Ukrainy [Normative Foundations of the Modern System of Physical Education of Different Population Groups of UKRAINE]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sport Bulletin of Prydniprovia*, 184–188. [in Ukrainian]

Panhelova, N., & Vlasova, S. (2015). Zarubizhnyi dosvid orhanizatsii fizychnoho vykhovannia v zahalnoosvitnikh shkolakh [Foreign Experience in Organizing Physical Education in Secondary Schools]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sport Bulletin of Prydniprovia*, 215–221. [in Ukrainian]

Riabinina, O. (2023). Do intehralnykh kharakterystyk sotsialnoi reabilitatsii [To the Integral Characteristics of Social Rehabilitation]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii – Problems of Extremal and Crisis Psychology*, 2 (6), 131–145. [in Ukrainian]

Turchyk, I. Kh. (2017). *Fizychne vykhovannia i sport u shkilnii osviti Yevropy [Physical Education and Sport in School Education in Europe]*. Monograph. Drohobych: Shvydkodruk. [in Ukrainian]

Дата надходження статті: «03» жовтня 2024 р.

Стаття прийнята до друку: «31» жовтня 2024 р.

Шинкарук Віктор – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

Shynkaruk Viktor – Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports of Bohdan Khmelnytskyi National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine

Цитуйте цю статтю як:

Cite this article as:

Шинкарук, В. (2024). Педагогічні умови адаптивної фізичної підготовки військових, що отримали поранення. *Педагогічний дискурс*, 36, 36–40. doi: 10.31475/ped.dvs.2024.36.05.

Shynkaruk, V. (2024). Pedagogical Conditions of Adaptive Physical Training of Injured Military Servants. *Pedagogical Discourse*, 36, 36–40. doi: 10.31475/ped.dvs.2024.36.05.