

Петрова Ю. М., <https://orcid.org/0009-0004-4177-0578>
Прозар М. В., <https://orcid.org/0000-0003-0833-9685>

ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ, ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Кам'янець-Подільського
національного університету імені Івана Огієнка

Анотація. У статті розглянуто проблему фізичного та психоемоційного відновлення осіб, які постраждали внаслідок російсько-української війни. Проаналізовано сучасні наукові джерела та узагальнено підходи до використання фізичної активності як інтегративного компонента комплексного відновлення, що поєднує фізичний, психоемоційний і соціальний аспекти. Встановлено, що традиційні методи відновлення часто не охоплюють усіх потреб постраждалих категорій, тоді як адаптовані програми рухової активності здатні підвищити ефективність цього процесу та сприяти соціальній інтеграції.

Ключові слова: фізична активність, відновлення, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціалізація, особи, військово-службовці, внутрішньо переміщені особи, діти учасників бойових дій, сучасні види рухової активності.

Актуальність теми дослідження. Щодня кількість осіб, які постраждали внаслідок російсько-української війни на території нашої держави, збільшується. Масові ракетні обстріли, загибель військових та цивільних громадян, сім'ї, що від цього страждають, внутрішнє переміщення осіб, збільшення кількості дітей, які втратили своїх батьків, масовість демобілізованих військових з ампутаціями або ж іншими фізичними чи психічними травмами – і це лише частина факторів, які вимагають переосмислення та впровадження нових засобів фізичної рухової активності, які хоча б частково сприятимуть відновленню фізичного та психічного здоров'я зазначеної категорії осіб. Адже вже давно доведеним є той факт, що саме регулярна фізична активність сприяє як розвитку, так і відновленню фізичних якостей, а також покращенню психічного стану осіб різної вікової категорії [1; 5; 7]. Однак інтеграція фізичної активності у систему медико-соціальної допомоги, розробка нових методик та програм, адаптованих до різних категорій постраждалих – військовослужбовців, цивільних осіб,

дітей, людей з інвалідністю, є актуальними та необхідними в умовах теперішніх реалій.

Постановка проблеми.

Медицина допомога (хірургічні втручання, медикаментозне лікування, фізіотерапія) та психологічна підтримка (індивідуальні та групові консультації, психотерапевтичні методики) є важливими складовими реабілітаційного процесу. Однак на практиці вони часто мають обмежений ефект: по-перше, через перевантаженість системи охорони здоров'я, по-друге – через те, що їх дія не завжди охоплює комплексно фізичні, психоемоційні та соціальні аспекти відновлення. Багато постраждалих залишаються з невирішеними проблемами адаптації до нових життєвих умов, обмеженнями у повсякденній діяльності та почуттям соціальної ізоляції.

В умовах воєнних наслідків ефективного відновлення не може ґрунтуватися лише на медикаментозних чи психологічних методах. Необхідний комплексний підхід, який об'єднує медичні, психологічні, соціальні та фізкультурно-оздоровчі заходи. Саме фізична активність може виступати важливим інтегративним компонентом такого підходу: вона сприяє одночасному зміцненню фізичного здоров'я, поліпшенню психоемоційного стану, відновленню соціальних зв'язків (через групові заняття, спортивні ігри, рекреаційні заходи).

Попри доведену користь фізичної активності, у вітчизняній та зарубіжній практиці бракує спеціально адаптованих програм, спрямованих на психо-фізичне відновлення саме тих категорій, які найбільше постраждали від війни. Йдеться про військовослужбовців із ампутаціями, людей із посттравматичним стресовим розладом, внутрішньо переміщених осіб, дітей-сиріт. Наявні програми носять загальний характер, часто не враховують індивідуальні потреби, вікові особливості та рівень травматизації. Це створює серйозний науково-практичну прогалину, що потребує заповнення.

Мета дослідження: здійснити загальний аналіз психо-фізичного відновлення осіб, які постраждали внаслідок війни, засобами фізичної активності.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію. Опрацьовували літературні джерела та аналітичні дані.

Результати досліджень

У ході теоретичного аналізу наукових джерел [3; 5; 6] з'ясовано, що традиційні методи фізичного та психічного відновлення не забезпечують цілісного оздоровлення

постраждалих категорій населення. Систематизовано підходи до використання фізичної активності у процесі відновлення, що дозволило визначити її інтегративну роль у поєднанні фізичного, психоемоційного та соціального аспектів підтримки здоров'я.

Особливу увагу приділено сучасним формам рухової активності, які демонструють найбільший потенціал для різних груп населення. Узагальнені результати представлені у табл. 1.

Таблиця 1.

Комплексні відновлювальні заходи для осіб, які постраждали внаслідок війни

Цільова група	Мета відновлення	Рекомендовані заходи	Особливості та переваги
Військові, демобілізовані	Індивідуалізоване відновлення фізичного, психологічного, соціального та професійного стану.	Фізична активність: лікувальна гімнастика, йога, плавання, адаптивна гімнастика, елементи лікувальної фізкультури, тренування на стабілізацію та розвиток м'язового корсету.	Навантаження збільшуються поступово, відповідно до функціональних можливостей.
Внутрішньо переміщені особи та люди з високим рівнем стресу (дружини, матері, особи, які втратили близьких внаслідок воєнних дій)	Зниження тривожності, покращення концентрації, відновлення внутрішнього балансу, зменшення психоемоційного напруження, соціалізація.	Тілесно-орієнтована активність: йога, пілатес, дихальні вправи. Інше: легкі кардіонавантаження (ходьба, плавання, легкий біг на свіжому повітрі), тренування на координацію та баланс, розтяжка, релаксаційні вправи, арт- і танцювально-рухова терапія.	Поступове відновлення фізичної активності та стабілізація психоемоційного стану, підтримка адаптації.
Діти та підлітки, які постраждали внаслідок війни	Розвиток координації, швидкості реакції, витривалості, формування навичок співпраці та комунікації, вираження емоцій.	Ігрові види рухової активності: командні ігри. Інше: танцювальні та ритмічні заняття, рухливі ігри, спортивно-ігрові програми на відкритому повітрі.	Сприяють розвитку фізичних якостей, соціальних навичок, адаптації та покращенню психоемоційного стану.

Відновлювальні заходи для військових повинні бути індивідуалізованими та враховувати фізичний, психологічний, соціальний і професійний стан кожного. Програми фізичної активності можуть включати лікувальну гімнастику, йогу, плавання, адаптивну гімнастику, елементи лікувальної фізкультури, тренування на стабілізацію та розвиток м'язового корсету. Навантаження повинні збільшуватись поступово відповідно до функціональних можливостей. У закордонних джерела зазначено, що для фізичного та психічного відновлення військово-службовців часто використовують корекційну гімнастику, біль-ярд, фехтування, стрільбу з лука [8]. Узагальнивши матеріали ряду авторів, дійшли висновку, що на початковому етапі здійснюється комплексне медико-фізіологічне обстеження, метою якого є визначення рівня порушень функціональних можливостей організму, а також оцінка витривалості, гнучкості та ступеня фізичної підготовленості. Для цього застосовуються різні методики: біомеханічний аналіз рухової активності, тестування з використанням ергометрів, електроміографія та дослідження роботи серцево-судинної системи. Крім того, проводиться психометричне тестування, що допомагає оцінити психологічний стан, виявити рівень стресових навантажень, прояви тривожності чи депресії. Отримані результати стають основою для формування персоналізованих програм фізичного та психічного відновлення, максимально адаптованих до індивідуальних потреб кожного військового [3].

Для внутрішньо переміщених осіб та людей із високим рівнем стресу особливо ефективними є практики тілесно-орієнтованої активності, які поєднують фізичне навантаження з психоемоційною розрядкою. До таких засобів належать йога, пілатес та дихальні вправи, що сприяють зниженню тривожності, покращенню концентрації та відновленню внутрішнього балансу. Крім того, корисними є легкі кардіонавантаження (ходьба, плавання, легкий біг на свіжому повітрі), тренування на координацію та баланс, рекреаційні заняття, а також арт- і танцювально-рухова терапія, які допомагають зменшити психоемоційне напруження, покращують настрій і сприяють соціалізації. Комплексне поєднання цих методів дозволяє поступово відновлювати фізичну активність і стабілізувати психоемоційний стан постраждалих, підтримуючи їхню адаптацію до нових життєвих умов. Критеріями ефективності, за О. Андрєєвою та ін., виступають якість життя, показники фізичного та психоемоційного стану, соціальна взаємодія та комунікація, інтерес до систематичного відвідування занять, обсяг рухової активності, показники здоров'я та витривалості [1].

Для дітей і підлітків, які постраждали внаслідок війни, доцільним є застосування ігрових видів рухової активності, які

поєднують фізичне навантаження з елементами навчання та командної взаємодії. Сюди входять командні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, естафети), які сприяють розвитку координації, швидкості реакції, витривалості, а також формують навички співпраці та комунікації. Важливу роль відіграють танцювальні та ритмічні заняття, включно з сучасними танцями або рухливими іграми, що дозволяють виражати емоції, зменшувати тривожність і стрес. Також ефективними є спортивно-ігрові програми на відкритому повітрі, які одночасно зміцнюють фізичне здоров'я, покращують імунітет і створюють позитивне середовище для соціалізації та інтеграції у колектив. Завдяки таким підходам діти та підлітки не лише розвивають фізичні якості, а й отримують підтримку у формуванні соціальних навичок, адаптації до нових життєвих умов і покращенні психоемоційного стану.

Дослідження вчених підтверджують необхідність поєднання програм відновлення фізичного стану з психологічною підтримкою. Травми та тривалий період відновлення часто супроводжуються посттравматичними стресовими реакціями, які можуть уповільнювати процес фізичного зміцнення організму. Використання фізичних вправ разом із методами психоемоційної підтримки дозволяє покращити загальний стан постраждалих та сприяє їхній швидкій соціальній інтеграції [3].

Фізична активність набуває статусу ключового інструменту, що забезпечує синергію між трьома критично важливими аспектами підтримки здоров'я:

- фізичний аспект: відновлення функціональності тіла, сили та витривалості;

- психоемоційний аспект: завдяки тілесно-орієнтованим практикам (йога, дихальні вправи) фізичне навантаження стає засобом психоемоційної розрядки, зниження тривожності та відновлення внутрішнього балансу;

- соціальний аспект: групові заняття та командні ігри (особливо для дітей та підлітків) сприяють соціалізації, формуванню навичок співпраці та реінтеграції у колектив.

Таким чином, сучасна реабілітація вимагає відходу від фрагментарних методів на користь комплексних програм, де рухова активність слугує інтегративним містком для поєднання фізичного, психоемоційного та соціального відновлення. Цей підхід є основою для розробки ефективних та індивідуалізованих програм підтримки для військових, внутрішньо переміщених осіб та дітей, постраждалих від війни.

Висновки.

Проведене дослідження висвітлює необхідність розробки комплексного підходу до фізичного та психоемоційного відновлення осіб, які постраждали внаслідок війни, акцентуючи на інтегративній ролі фізичної активності у поєднанні з психоемоційною та соціальною підтримкою.

Проаналізовані літературні джерела свідчать про позитивний вплив різних видів фізичної активності на фізичний та психоемоційний стан осіб, які постраждали внаслідок війни. Малодослідженими на даний момент залишаються категорія жінок, які втратили чоловіків – учасників бойових дій, матерів, які втратили своїх дітей (чи то дорослих, чи неповнолітніх), дітей військовослужбовців. Варто зазначити, для цих груп досліджуваних поєднання фізичної активності із психологічними терапевтичними практиками – є основною умовою відновлення та соціалізації.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробці відновлювальних програм з детальним описом методики для категорій осіб, які постраждали від війни в Україні.

Список літератури.

1. Андреева О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. Т. 2. С. 59–66.

2. Андреева О., Гакман А., Волосюк А. Аналіз рівнів тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2024. Вип. 43. С. 3–9.

3. Ковальчук Р., Шинкару В., Гриців М. Роль фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні функціональних можливостей військовослужбовців після бойових поранень. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. № 2. URL: <https://surl.ln.ua/erunyp>

4. Крушинська Н., Когут І. Вплив занять бігом на рівень стресу в учасників бойових дій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 4. С. 37– 41.

5. Мицкан Т., Мегем О., Коровинський І. Дослідження ефективності програм фізичної активності в зниженні стресу та покращенні ментального здоров'я. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 16. С. 35– 39.

6. Серман Т. Адаптивна фізична культура осіб, що зазнали травм війни. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Дрогобич, 2022. Вип. 52 (3). С. 201–205.

7. Шишкіна О. М., Бейгул О. І., Муллагільдіна А. Я. Позитивні зміни у психоемоційному стані жінок при застосуванні фітнес-аеробіки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. № 129 (3). С. 345–348.

8. Foster Ch., Armstrong M.E.G. What types of physical activities are effective in developing muscle and bone strength and balance? *Journal of Frailty, Sarcopenia & Falls*. 2018. № 3 (2). P. 58–65.