

УДК 613.96:613.72:3123

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-1.31>**Шинкарук Віктор Олександрович**

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0000-0002-1317-8225

Кулікова Анастасія Євгенівна

курсант факультету безпеки державного кордону
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0009-0006-1264-5991

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ІНКЛЮЗИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВИХ, ЯКІ ОТРИМАЛИ ВАЖКІ ПОРАНЕННЯ

Військові конфлікти останніх років призвели до значного зростання кількості поранених військовослужбовців, багато з яких отримують тяжкі травми, що впливають на їхню фізичну активність та загальну якість життя. Відновлення фізичної форми таких бійців є важливим аспектом їхньої реабілітації, оскільки сприяє як фізичному, так і психологічному відновленню. Інклюзивна фізична підготовка є ключовим елементом у процесі адаптації поранених військових до нових умов життя та служби. Вона дає змогу не лише відновити базові фізичні навички, а й інтегрувати їх у соціальне та професійне середовище. Однак існуючі методики фізичної підготовки не завжди враховують специфічні потреби військових із важкими пораненнями, що ускладнює процес реабілітації.

Статтю присвячено аналізу досвіду і практичних прикладів інклюзивної фізичної підготовки військових, зокрема важкопоранених під час бойових дій. Метою цієї статті є аналіз ефективних методичних підходів до проведення занять із фізичної підготовки військових, які зазнали серйозних поранень. Проаналізовано сучасні підходи до реабілітації та адаптації фізичних вправ відповідно до рівня функціональних можливостей поранених. У дослідженні розглядаються сучасні методики адаптивних тренувань, їхній вплив на фізичний стан і психологічне самопочуття поранених, а також перспективи їх впровадження у військову реабілітаційну систему. Особливу увагу приділено аналізу комплексних програм фізичної підготовки, які сприяють не лише фізичному відновленню, а й психологічній адаптації військових. Запропоновано ефективні методики тренувального процесу, що враховують індивідуальні потреби та рівень травмованості бійців. Розглянуто успішні методики інклюзивної фізичної підготовки, що сприяють відновленню фізичних можливостей і поліпшенню психологічного стану поранених. Описано вплив таких методик на функціональне відновлення. Підкреслено важливість інтеграції інноваційних технологій, новітніх методик і мультидисциплінарного підходу для створення ефективних програм адаптації та реабілітації. Виявлені основні проблеми, як-от недоліки в наявних програмах і обмеження ресурсів, що потрібно враховувати для вдосконалення адаптивної фізичної підготовки для військових.

Ключові слова: інклюзивна фізична підготовка, військовослужбовці, реабілітація, адаптація, методика тренувань, поранення.

Вступ. Військові конфлікти останніх років призвели до значного зростання кількості поранених військовослужбовців, багато з яких отримують тяжкі травми, що впливають на їхню фізичну активність і загальну якість життя. Відновлення фізичної форми таких бійців є важливим аспектом їхньої реабілітації, оскільки сприяє як фізичному, так і психологічному відновленню. Сучасні підходи здебільшого базуються на загальних принципах реабілітації, проте ефективне відновлення потребує індивідуальних і комплексних програм, адаптованих до специфіки травм.

Зазначимо, що на цей час немає адекватного та затвердженого трактування сутності терміна «інклюзивна фізична підготовка», а також забезпечення змісту та форми цього терміна. Зазвичай його сприймають як складову інклюзивного навчання людей з інвалідністю [1]. У межах цього дослідження пропонуємо таке визначення: інклюзивна фізична підготовка – це система занять, спрямована на розвиток фізичних можливостей і відновлення функціонального стану осіб з обмеженими можливостями здоров'я. Вона передбачає адаптацію вправ і методик відповідно до індивідуальних фізичних можливостей, використання спеціального обладнання та залучення міждисциплінарного підходу для забезпечення ефективної реабілітації, соціальної інтеграції та підвищення якості життя.

Однією з актуальних проблем інклюзивної фізичної підготовки військових є недостатня ефективність традиційних підходів до реабілітації. Багато програм не враховують специфіки тяжких поранень, рівня фізичних можливостей та індивідуальних потреб кожного військовослужбовця. Це зумовлено відсутністю єдиних національних і міжнародних стандартів інклюзивної фізичної підготовки, що спричиняє фрагментарність підходів до реабілітації та обмежує ефективність використовуваних методик. Брак спеціалізованих педагогічних умов для адаптації тренувальних програм до особливих потреб поранених значно уповільнює процес відновлення фізичних функцій і повернення військових до активного життя.

Багато досліджень і публікацій, які стосуються реабілітації поранених військових, фокусуються переважно на медичних аспектах, залишаючи поза увагою педагогічні умови та методики, які безпосередньо впливають на ефективність відновлення. Деякі дослідження вказують на важливість індивідуального підходу в реабілітації, однак ці підходи часто не отримують достатнього розвитку через відсутність належних педагогічних ресурсів і спеціалістів. 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 щодо проведення занять з інклюзивної фізичної

Мета та завдання. Метою цієї статті є аналіз ефективних методичних підходів до проведення занять з інклюзивної фізичної підготовки військових, які зазнали серйозних поранень. Завдання дослідження – аналіз сучасних методик адаптивних тренувань, їхній вплив на фізичний стан і психологічне самопочуття поранених, а також перспективи їх впровадження у військову реабілітаційну систему.

Методи дослідження. У дослідженні використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення; порівняльний аналіз; спостереження, аналіз та синтез фахових джерел. Застосування комплексного підходу до методів дослідження дало можливість забезпечити наукову обґрунтованість і практичну значущість отриманих результатів.

Результати. На думку багатьох дослідників, фізична культура і спорт є дієвим засобом підвищення життєвої активності та сприяє соціальній інтеграції людей з обмеженими можливостями здоров'я. Проведення ефективних занять з інклюзивної фізичної підготовки є ключовим для успішної реабілітації військових, що отримали важкі поранення. Реабілітація передбачає не тільки фізичні вправи, а й психологічну та соціальну підтримку, що є необхідними умовами для досягнення оптимальних результатів. У цьому контексті ключове значення мають такі аспекти, як персоналізація фізичних навантажень, застосування спеціалізованих тренувальних методик, психологічна підтримка, а також тісна співпраця медичних фахівців, реабілітологів і педагогів. Військовослужбовці з важкими пораненнями, зокрема з ураженням опорно-рухового апарату, стикаються із численними викликами, пов'язаними з обмеженою рухливістю, больовими синдромами та змінами у сприйнятті власного тіла, що ускладнює їхню фізичну активність. У цьому процесі важливу роль відіграють професійні тренери та реабілітологи, які розробляють безпечні й ефективні тренувальні програми, адаптовані до індивідуальних потреб кожного пораненого, допомагаючи їм поступово долати фізичні та психологічні бар'єри.

Індивідуалізація фізичних навантажень є одним з основних принципів інклюзивної 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 помірні фізичні навантаження, тоді як інші можуть мати більші обмеження, що потребують застосування ще більш легких методик. Індивідуальний підхід дає змогу оптимізувати процес реабілітації і зменшити ризик повторних травм [5].

Забезпечення ефективності занять з інклюзивної фізичної підготовки для військовослужбовців, які отримали важкі поранення, має бути спрямоване на: соціалізацію військовослужбовців через взаємодію з викладачами, реабілітологами та іншими учасниками процесу; адаптацію поранених військовослужбовців, які мають функціональні обмеження, до фізичних і соціальних умов; формування нового світогляду, заснованого на гуманістичних принципах, що сприятиме переосмисленню власних можливостей та особистісному розвитку військовослужбовців; розвиток основних фізичних і спеціальних якостей, підвищення функціональних можливостей організму, а також ефективне використання збережених рухових функцій; популяризацію здорового способу життя, формування мотивації до збереження та покращення здоров'я [3].

На основі аналізу джерел дослідження та даних, отриманих у процесі наукової розвідки, визначено, що для осіб, які зазнали важких поранень, мають бути розроблені індивідуалізовані програми, спрямовані на поступову реабілітацію. Вони передбачають вправи для відновлення рухливості суглобів, зміцнення м'язової системи, покращення роботи серцево-судинної системи та інші фізіотерапевтичні методики. Водночас важливим компонентом реабілітації є психологічна підтримка, оскільки багато поранених стикаються з емоційними та психологічними труднощами, як-от депресія, стрес або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що можуть суттєво впливати на ефективність відновлення.

Підготовка військовослужбовців до фізичних навантажень і процесу відновлення передбачає важливий психологічний аспект. Психологічна стійкість і мотивація є не менш значущими, ніж фізична підготовка, у процесі повернення до активної діяльності та виконання службових завдань. Військовослужбовці потребують комплексної підтримки на всіх етапах реабілітації — від моменту отримання поранення до повного відновлення. Психологічна реабілітація повинна не лише допомагати долати стресові фактори, а й формувати впевненість у власних силах. Індивідуальні консультації, групові заняття та спеціалізовані психологічні тренінги сприяють подоланню психологічних бар'єрів, що виникають унаслідок тяжких травм.

Оскільки фізична активність є процесом і не потребує певної діяльності чи набору навичок, розробка та реалізація цілей фізичної активності може бути ключовою стратегією просування інклюзивних практик у фізичному вихованні. Методичні засади організації інклюзивної фізичної підготовки повинні ґрунтуватися на принципах індивідуального підходу та поступового ускладнення навантажень [2]. Ефективність реабілітаційних програм забезпечується ретельним підбором і корекцією вправ з урахуванням специфіки травм кожного пораненого. Важливим аспектом адаптивного тренування є розподіл фізичних навантажень залежно від етапу відновлення. На початковій стадії реабілітації слід застосовувати менш інтенсивні вправи, поступово збільшуючи рівень навантажень у міру відновлення функціональних можливостей організму. Такий підхід сприяє зниженню ризику ускладнень і повторних травм.

Ефективна реабілітація військовослужбовців, які отримали важкі поранення, потребує комплексного підходу, що враховує рівень травмованості, фізичні можливості й етап відновлення. Одним із ключових напрямів є функціональна реабілітаційна терапія, яка базується на поетапному збільшенні навантажень і розвитку компенсаторних механізмів. Використання вправ для покращення мобільності, балансу та координації дає можливість зберігати залишкові функції тіла та запобігати ускладненням. Наприклад, для військових із травмами опорно-рухового апарату ефективними є вправи на координацію з м'ячем, які сприяють відновленню рівноваги.

Важливим елементом інклюзивної фізичної підготовки є тренування у водному середовищі, що допомагає зменшити навантаження на суглоби та м'язи, водночас сприяючи покращенню рухливості та витривалості. Вправи у воді є особливо корисними для бійців з ампутаціями, оскільки дають змогу виконувати рухи, які є складними або неможливими на суходолі.

Для розвитку сили та витривалості використовуються адаптивні тренажери, завдяки яким можна контролювати рівень навантаження та зосереджувати увагу на зміцненні конкретних м'язових груп. Наприклад, ізометричні вправи сприяють запобіганню м'язової атрофії у військових, що мають обмеження рухливості. Водночас особливу увагу слід приділяти психологічному аспекту відновлення. Практики йоги, дихальні техніки та медитація допомагають зменшити рівень стресу, покращити контроль над тілом і сприяти загальному психоемоційному балансу. Це особливо актуально для військових, які стикаються з посттравматичним стресовим розладом. Окрім цього, адаптивні силові тренування спрямовані на підтримку та розвиток збережених м'язових функцій, що є особливо важливим для військовослужбовців, які зазнали серйозних травм. Наприклад, тренування м'язів плечового пояса може компенсувати втрату рухливості нижніх кінцівок. Водночас вправи на рівновагу та координацію, зокрема використання балансувальних платформ або тренувань із закритими очима, сприяють покращенню просторової орієнтації та стабільності рухів після протезування [6].

Застосування різних методик в інклюзивній фізичній підготовці дає змогу створювати індивідуальні тренувальні програми, спрямовані на відновлення фізичної активності й адаптацію військових до повсякденного життя. Подальший розвиток цих методик пов'язаний із впровадженням новітніх технологій, зокрема віртуальних тренажерів, роботизованих допоміжних пристроїв і біоінженерних рішень для покращення рухливості після травм. Важливим напрямом залишається міждисциплінарний підхід, що об'єднує зусилля медиків, психологів, реабілітологів і тренерів для розробки ефективних і персоналізованих програм відновлення.

З огляду на динамічний розвиток медичних і реабілітаційних технологій адаптивна фізична підготовка військових стає дедалі більш орієнтованою на інноваційні методики. Інтеграція сучасних технологій, як-от віртуальна реабілітація, інтелектуальні адаптивні тренажери й алгоритми штучного інтелекту, значно підвищує ефективність реабілітаційного процесу, даючи можливість створювати максимально точні й ефективні індивідуальні програми відновлення.

Висновки. Інклюзивна фізична підготовка є важливим компонентом реабілітації поранених військових, спрямованим на відновлення їхньої фізичної форми, психологічного стану та соціальної інтеграції. За результатами проведеного дослідження було визначено основні особливості та методичні підходи до інклюзивної фізичної підготовки військовослужбовців, які отримали важкі поранення. Аналіз теоретичних джерел і практичного досвіду засвідчив, що традиційні методики фізичної підготовки не завжди враховують специфічні потреби поранених військових, що уповільнює процес їхньої реабілітації та соціальної адаптації. Зарубіжний досвід свідчить про важливість комплексного підходу до реабілітації, який поєднує різні методики інклюзивної фізичної підготовки, які дають позитивні результати, але потребує постійного вдосконалення й адаптації до сучасних потреб і технологій. Індивідуалізація фізичних навантажень, застосування спеціальних методик тренувань, взаємодія медичних працівників, педагогів і реабілітологів уможливають досягнення 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 і ресурсів. Перспективою подальших досліджень може стати розробка комплексних програм, що інтегрують медичні, фізичні та психологічні методики, а також вивчення їхнього впливу на якість життя військових.

Література:

1. Білоус І. Фізичне виховання в системі інклюзивної освіти. *Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку*. 2020. С. 52.
2. Василюк А. Педагогічні технології інклюзивного навчання. Вінниця. 2020. 175 с.

3. Загура, Ф. Зубрицький, Я. Впровадження адаптивної фізичної активності у інклюзивне фізичне виховання здобувачів вищої освіти з інвалідністю. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. № 12 (8). С. 27–33.
4. Проценко В. О. Фізична терапія після ампутації нижніх кінцівок у військових : кваліфікаційна робота магістра. Київ : НУФВСУ, 2023. 81 с.
5. Рябініна О. До інтегральних характеристик соціальної реабілітації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2023. Вип. 2 (6). С. 131–145.
6. Grenier M., Patey M.J., Grenier-Burtis M. Educating students with severe disabilities through an inclusive pedagogy in physical education. *Sport, Education and Society*. 2022. Vol. 28 (8). P. 887–900. URL: <https://doi.org/10.1080/13573322.2022.2084064>.

References:

1. Bilous, I. (2020). Fizychnе vykhovannia v systemi inkliuzyvnoi osvity [Physical education in the system of inclusive education] *Fizychna kultura v shkoli: stan ta perspektyvy rozvytku*. P. 52 [in Ukrainian].
2. Vasyliuk, A.V. (2020). Pedahohichni tekhnolohii inkliuzyvnoho navchannia [Pedagogical technologies of inclusive education] Vinnytsia. 175 p. [in Ukrainian].
3. Zahura, F. Zubrytskyi, Ya. (2024). Vprovadzhennia adaptyvnoi fizychnoi aktyvnosti u inkliuzyvne fizychnе vykhovannia здobuvachiv vyshchoi osvity z invalidnistiu [Introduction of adaptive physical activity into inclusive physical education of higher education students with disabilities] *Osvita. Innovatyka. Praktyka*, 12 (8), 27–33 [in Ukrainian].
4. Protsenko, V.O. (2023). Fizychna terapiia pislia amputatsii nyzhnikh kintsivok u viiskovykh. [Physical therapy after lower limb amputation in the military] Kyiv: NUFVSU. 81 p. [in Ukrainian].
5. Riabinina, O. (2023). Do intehralnykh kharakterystyk sotsialnoi reabilitatsii. [To the integral characteristics of social rehabilitation]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 2 (6), 131–145 [in Ukrainian].
6. Grenier M., Patey M.J., Grenier-Burtis M. (2022). Educating students with severe disabilities through an inclusive pedagogy in physical education. *Sport, Education and Society*, 28 (8), 887–900. URL: <https://doi.org/10.1080/13573322.2022.2084064> [in English].

Shynkaruk Viktor, Kulikova Anastasiia

METHODOLOGY FOR CONDUCTING INCLUSIVE PHYSICAL TRAINING CLASSES FOR SERIOUSLY INJURED MILITARY SERVANTS

Military conflicts in recent years have led to a significant increase in the number of wounded servicemen, many of whom suffer severe injuries that affect their physical activity and overall quality of life. Restoring the physical fitness of such soldiers is an important aspect of their rehabilitation, as it contributes to both physical and psychological recovery. Inclusive physical training is a key element in the process of adapting wounded servicemen to new living and service conditions. It allows not only to restore basic physical skills, but also to integrate them into the social and professional environment. However, existing physical training methods do not always take into account the specific needs of soldiers with serious injuries, which complicates the rehabilitation process.

The article is devoted to the analysis of experience and practical examples of inclusive physical training of the military, in particular those seriously injured during combat operations. The purpose of this article is to develop and analyze effective methodological approaches to conducting physical training classes for soldiers who have suffered serious injuries. Modern approaches to rehabilitation and adaptation of physical exercises according to the level of functional capabilities of the wounded are analyzed. The study considers modern methods of adaptive training, their impact on the physical condition and psychological well-being of the wounded, as well as the prospects for their implementation in the military rehabilitation system. Special attention is paid to the analysis of comprehensive physical training programs that contribute not only to physical recovery, but also to the psychological adaptation of the military. Effective methods of the training process are proposed that take into account the individual needs and level of injury of soldiers. Successful methods

of inclusive physical training are considered that contribute to the restoration of physical capabilities and improvement of the psychological state of the wounded. The impact of such methods on functional recovery is described. The importance of integrating innovative technologies, the latest techniques and a multidisciplinary approach to create effective adaptation and rehabilitation programs is emphasized. Key issues, such as shortcomings in existing programs and resource constraints, are identified that need to be addressed to improve adaptive physical training for the military.

Key words: *inclusive physical training, military personnel, rehabilitation, adaptation, training methodology, injuries.*