

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-17>

**ТАБОРИ АКТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА  
СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ  
ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
З НАСЛІДКАМИ БОЙОВОЇ ТРАВМИ**

**Крушинська Н. М.**

*старший викладач кафедри професійного,  
неолімпійського та адаптивного спорту  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

**Юденко О. В.**

*кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

**Партика С. С.**

*науковий співробітник науково-дослідної лабораторії  
науково-дослідного центру проблем фізичного виховання,  
спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Національний університет оборони України  
імені Івана Черняхівського,  
капітан  
м. Київ, Україна*

Головним питанням сьогодення є «відсутність системного підходу до реабілітації часників бойових дій та мирного населення». Ю.О. Гріненко здійснив аналіз, за результатами якого зафіксовано, що в Україні систематично зростає кількість військовослужбовців АТО/ООС, учасників бойових дій із наслідками бойової травми (далі – БТ), які потребують фізичного відновлення; «реабілітація має бути комплексна: медична, фізична і психологічна; процес має бути безперервним і фаховим». Це підтверджує актуальність нашої роботи.

У відповідності до «Закону України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні»» «фізкультурно-спортивна реабілітація» (далі – ФСР) – це «система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом

функціональних можливостей її організму для покращення фізичного і психологічного стану».

Табори активної реабілітації (далі ТАР) – один з методів відновлення фізичного та соціального стану людини після ураження ОРА або сенсорних функцій організму, внаслідок травми, поранення чи захворювання; методику винайшли у Швеції у 70-х роках, а з 90-х її почала працювати в Україні Група АР [2; 3]. Головним принцип – «рівний–рівному». У ТАР запрошуються тренери, які мають такі самі травми, як і учасники [2; 3]. Основними складовими процесу ТАР є фізична, психологічна та соціальна реабілітація. Головна мета: «досягнення людиною з функціональними ураженнями, максимальної незалежності від сторонньої допомоги, покращення якості життя» [2; 3]. Найулюбленіше місце проведення ТАР є Західний реабілітаційно-спортивний центр НКСУ осіб з інвалідністю (с. Яворів, Львівської обл.: [www.westsportcenter.com.ua](http://www.westsportcenter.com.ua)).

В. Пчолкін (виконавчий директор ГО «Група активної реабілітації», гравець команди з регбі на візках Київської обл.), зазначає, що «обов'язково в рамках ТАР влаштовують дискотеки під час яких демонструються різні «фішки» на візках; в перші дні учасники насторожено споглядають, а далі із зацікавленістю намагаються копіювати наші дії». Зазвичай люди часто соромляться своєї інвалідності, не викладаються світлинами у соціальних мережах, ми ж навпаки робимо багато гарних фото, під ними з'являються коментарі підтримки, що дуже підбадьорює та надихає на подальші дії [3]. В. Пчолкін [3] зазначає, що «в Україні є дуже професійні нейрохірурги, вони круто роблять складні операції, але вони не завжди цікавляться, що з пацієнтом відбувається далі. Нажаль, часто фізичних терапевтів лікарі не сприймають серйозно». Але при цьому він наголошує на тому, що для ого «щоб жити активно – треба цього дійсно хотіти, докладати зусиль, знати свої права, відстоювати їх» [3].

В ТАР для учасників працюють *інструктори активної реабілітації* – люди з інвалідністю, які готові поділитися своїми знаннями та досвідом за принципом «рівний–рівному»; *фахівці фізичної реабілітації / терапії* – проводитимуть групові та індивідуальні заняття із загально-фізичної підготовки, ЛФК та ерготерапії; *психологи* – проводитимуть індивідуальні консультації та групові заняття; *асистенти реабілітолога*, які отримали необхідні навички, і під проводом інструкторів допомагають опанувати програму ТАР; *аніматор, арттерапевт, працетерапевт* – забезпечать програму побутової та дозвілєвої терапії; *тренери-інструктори з паралімпійської підготовки* – проводитимуть заняття з різних спортивних дисциплін [2; 3]. Програма ТАР: 3 щоденних



теніс, більярд, танцювальна терапія, туристичні походи різного напрямку та складності; лікувально-оздоровче плавання та аква-фітнес; інтелектуальні ігри; спортивне орієнтування, йога, цигун тощо [2; 3]. Багато уваги слід приділяти лікувальній ходьбі, теренкуру, ходьбі на лижах, ближньому туризму.

В.В. Правдивий, О.В. Юденко та Я.В. Кравченко [5; 6] зазначають, що «різновиди сучасної зброї значно від тих вражаючих факторів, які виникають у людей в мирному житті, тому ці аспекти слід враховувати, а також в екстреному режимі переймати досвід провідних країн світу, які тривалий час працюють з військовослужбовцями із наслідками бойової травми – учасниками бойових дій, таких як Ізраїль, США, Великобританія та інші країни НАТО»; «програми корекційно-відновлювальної терапії повинні включати одночасно декілька напрямків (впливаючи на фізичне, психічне та соціальне здоров'я особистості, сприяти соціальній та професійній адаптації), «слід враховувати психо-емоційний та соціальний стан пацієнтів, ступінь ураження організму, характер та умови отримання БТ» [5]. Для окремих людей, внаслідок їх особистісної реакції на БТ, спортивно-оздоровча діяльність є чи не єдиною доступною та простою дією, що поєднує їх з мирним життям, родиною та близькими.

О. Федорович [7] вивчала питання розвитку ТАР та їх особливості роботи для осіб з ураженнями ОРА. Фахівці констатують, що важливим досягненням на сьогодні є те, що в межах угоди співпраці України із НАТО підвищено кваліфікацію 8050 українських фахівців з питань реабілітації та надано допомогу у реформуванні системи військово-медичного забезпечення [6, 7].

У рамках програми ТАР «Повернення до життя» за 2016-2018 рр. пройшли 2-ох тижневі реабілітаційні табори понад 170 військово-службовців учасників АТО/ООС. Робота в ТАР для військово-службовців із наслідками БТ проводиться через паралімпійську методологію скерування до подальших систематичних занять ФКіС, в секціях ФСР та орієнтування на подальшу професійну адаптацію. В.В. Правдивий [5] констатує, що на сьогодні серед військово-службовців із наслідками БТ популярною є програма розроблена разом із фахівцями НАТО та волонтерами України – «Повернення до життя».

Отже, ТАР є ефективною складовою сучасної ФСР військово-службовців із наслідками БТ, їх соціальної адаптації. Популярними є засоби легкої атлетики та кросфіту, Body&Mind Fitness, туризм, спортивні ігри та арт-терапевтичні техніки для відновлення здоров'я учасників АТО/ООС.

### Література:

1. Ефективність використання йога-терапії в комплексних програмах відновлення здоров'я чоловіків II зрілого віку із захворюваннями ОРА (2019) / О.В. Юденко. *Збір. наук. матер. інтернет-конф. «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки»* Вінниця. 8; 56-63.
2. Офіційний сайт «ВГО «Національна Асамблея людей з інвалідністю»»: Учаснику програми АР «Повернення до життя» (Що таке активна реабілітація?). URL : <https://naiu.org.ua/nato/uchasnyku-programy-aktyvnoyi-reabilitatsiyi-povernennya-do-zhyttya/>
3. Свій Серед Своїх: ребі, бізнес, активізм в інвалідному візку. 10.12.2019. URL : <https://www.ua.undp.org/content/ukraine/uk/home/presscenter/articles/2019>
4. Спортивне орієнтування як ефективна складова комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів-військовослужбовців АТО і ОСС в Україні (2020) / М.О. Тимошук, О.В. Юденко. *Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту : матер. наук.-практ. конф. Івано-Франківськ–Київ: НУФВСУ. С. 88-96.*
5. Сучасні підходи до побудови програм фізичної терапії військовослужбовців АТО на поліклінічному етапі (2019) / О.В. Юденко, В.В. Правдивий. *XXX Між. Інтернет-конф. : Сучасні досягнення науки і техніки. 57-66.*
6. Сучасні підходи до формування програм фізичної терапії військовослужбовців АТО з травмами нижніх кінцівок (2019) / О.В. Юденко, Я.В. Кравченко *Науковий часопис. НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: зб. наук. праць. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 3 (115 С)19. С. 35-39.*
7. Федорович О. Організація проведення таборів активної реабілітації для спинальних хворих (2007) *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. Львів. Вип. 11, Т. 2. С. 342-345.*