

## SECTION 3. MODERN PROBLEMS OF POPULATION RECOVERY AND WAYS TO SOLVE IT

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-513-6-6>

### THE ROLE OF OUTDOOR GAMES IN THE REHABILITATION AND SOCIAL ADAPTATION OF WAR VETERANS

### РОЛЬ РУХЛИВИХ ІГОР У РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

**Korol T. A.**

*Senior Lecturer, Department  
of Sports Games  
Bohdan Khmelnytskyi Cherkasy  
National University  
Cherkasy, Ukraine*

**Король Т. А.**

*старший викладач кафедри  
спортивних ігор  
Черкаський національний  
університет  
імені Богдана Хмельницького  
м. Черкаси, Україна*

**Shaforost A. O.**

*student of specialty 017 "Physical  
Culture and Sports"  
Bohdan Khmelnytskyi Cherkasy  
National University  
Cherkasy, Ukraine*

**Шафорост А. О.**

*студент спеціальності 017 «Фізична  
культура і спорт»  
Черкаський національний  
університет імені Богдана  
Хмельницького  
м. Черкаси, Україна*

Сучасна Україна переживає один із найскладніших періодів у своїй історії. Війна, що триває, залишає глибокий слід у житті кожного громадянина, а особливо військовослужбовців, які щодня ризикують своїм життям заради захисту країни. Після повернення з фронту багатьом із них доводиться стикатися з новими викликами: психологічною травмою, труднощами соціальної адаптації та фізичними обмеженнями. Особливо гостро ці проблеми постають для ветеранів, які отримали інвалідність внаслідок бойових дій.

Реабілітація військових у мирному житті потребує особливої уваги з боку суспільства. Фізична активність, зокрема рухливі ігри, може стати одним із ефективних інструментів не лише фізичного відновлення, але й емоційної підтримки.

Як зазначає Поліщук Н. у статті «Особливості підготовки вчителів фізичної культури до роботи в інклюзивних освітніх закладах» [1],

ефективна робота в умовах інклюзії вимагає особливої підготовки педагогів, що є важливим також для роботи з ветеранами, які мають обмежені фізичні можливості.

Рухливі ігри, організовані в форматі командної роботи, виконують кілька ключових функцій:

1. Психологічна підтримка. Ігри сприяють формуванню відчуття довіри та взаємодії в групі, знижують рівень тривожності й допомагають подолати ізоляцію.

2. Соціальна інтеграція. Командна робота дозволяє військовим відчувати себе частиною спільноти, підтримує комунікацію з цивільним населенням та іншими ветеранами.

3. Фізичне відновлення. Рухливі ігри допомагають покращити фізичну форму, розвивати координацію, гнучкість і витривалість.

Особливість командних ігор полягає у створенні середовища підтримки, де учасники працюють разом задля досягнення спільної мети. Це особливо важливо для ветеранів, які звикли до взаємозалежності та довіри в бойових умовах. Застосування принципів едьютейнменту, як це описано у статті «Едьютейнмент в естафетах: інновації в навчанні фізичної культури» [2], допомагає підвищити інтерес учасників до групових активностей, зокрема естафет, та сприяє зміцненню командної взаємодії.

У дослідженні Білоус А. С. [3] наголошується, що засоби командних спортивних ігор є ефективним інструментом фізичної і психологічної реабілітації учасників військових конфліктів. Це підкреслює важливість використання таких методів у роботі з ветеранами війни в Україні.

Незважаючи на численні переваги, питання адаптації ветеранів через фізичну активність та рухливі ігри залишається недостатньо вивченим в Україні. Враховуючи масштаби викликів, з якими стикаються наші герої, розвиток та впровадження подібних програм є важливим завданням для суспільства.

На основі проведених спостережень за ветеранами війни, які брали участь у програмі реабілітації через рухливі командні ігри, було виявлено низку позитивних змін у їхньому фізичному, психологічному та соціальному стані.

Учасники, які регулярно брали участь у волейболі, баскетболі, естафетах та інших іграх, демонстрували поступове покращення фізичних показників. Багато ветеранів, що мали труднощі з рухливістю або наслідки травм, відзначали збільшення сили, гнучкості та витривалості. Наприклад, спостерігалось зменшення скарг на біль у м'язах та суглобах завдяки динамічним вправам у межах командних ігор.

Один із ветеранів, що мав порушення координації після поранення, підкреслив, що ігри допомогли йому повернути контроль над рухами та зміцнити впевненість у власних силах.

Військові, які страждали на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), зазначали позитивний вплив командних ігор на їхній емоційний стан. Спостереження показали, що регулярні фізичні навантаження в групі знижували рівень тривожності, покращували настрої та створювали умови для відновлення психічної рівноваги.

Під час тренувань помічено, що гравці активніше залучалися до гри, більше спілкувалися та відкривалися один одному. Багатьом, командна підтримка допомогла впоратися з відчуттям ізоляції та самотності.

Рухливі ігри також мали значний вплив на соціальну адаптацію ветеранів. Участь у командних активностях сприяла відновленню навичок спілкування та формуванню відчуття приналежності до групи.

Зокрема, в одній із змішаних команд, де разом грали ветерани, цивільні та люди з інвалідністю, спостерігалася особлива атмосфера взаємодірки. Один із учасників зазначив, що завдяки таким іграм він відчув себе знову частиною спільноти, де його розуміють і підтримують.

Ігри, такі як естафети та волейбол, розвивали в учасників відчуття відповідальності за результат команди, довіру до партнерів та готовність допомагати один одному. Військові, які звикли до взаємодії в бойових умовах, знаходили у командній роботі схожу атмосферу взаємозалежності, що допомагало їм адаптуватися до мирного життя.

Спостереження підтвердили, що рухливі командні ігри є ефективним методом комплексної реабілітації ветеранів. Вони допомагають не лише покращити фізичний стан учасників, але й сприяють психологічному відновленню та соціальній інтеграції, що особливо важливо в умовах післявоєнної адаптації.

### Література:

1. Поліщук Н. Особливості підготовки вчителів фізичної культури до роботи в інклюзивних освітніх закладах. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2024. № 8 (26). С. 906–913.
2. Шафорост Ю. А., Гречуха С. В., Шафорост А. О. Едьютейнмент в естафетах: інновації в навчанні фізичної культури. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2024. № 10(44). С. 682–694.
3. Білоус А. С. Фізкультурно-спортивна реабілітація учасників військових локальних конфліктів засобами спортивних ігор (на матеріалі регбі): кваліф. робота на здоб. освіт. ступ. магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Спорт». Київ : НУФВСУ, 2021. 88 с.