

2. Bykovska O. V. (2008). Pozashkilna osvita: teoretyko-metodychni osnovy [Extracurricular education: theoretical and methodological bases] K. : IVTs ALKON. 336 p.
3. Horskaiia H. (2000). Zhyznennyi kontekst deiatelnosti elytnykh sportsmenov: sotsyalno-psykholohycheskye aspekty [The life context of the activities of elite athletes: socio-psychological aspects]. Olimpiiskyi sport i sport dlia vsikh: problemy zdorovia, rekreatsii ta reabilitatsii. K.: Olimpiiska literatura, pp. 30.
4. Horskaiia H. B. (1999). Psykholohycheskye faktory samorealizatsyy professyonalov vysokoho klassa [Psychological factors of self-realization of high-class professionals] : dys. d-rapsykh. nauk: Krasnodar.
5. Dolbysheva N. H. (2013). Sportyvno-tekhnicheskye y prykladnye vydy sporta kak sostavnaia chast neolympyiskykh vydov sporta v Ukrainy [Technical and applied sports as an integral part of non-Olympic sports in Ukraine]. Slobozhanskyi nauchno sportyvnyi vestnyk, 4 (37), pp. 20-24.
6. Kohut I. O., Marynych V. L., Shytikova Ye. A. (2020). Orhanizatsiino-metodychne zabezpechennia funktsionuvannia sportyvno-tekhnichnykh vydov sportu v Ukraini [Organizational and Methodological Support for the Functioning of Sports and Technical Sports in Ukraine]. Naukovo-teoretychnyi zhurnal "Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, 3, 70-73. Access mode: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/229606/228613> (in Ukrainian).
7. Kurty O. (1988). Postroika modelei sudov : entsykl. sudomodelyzma [Construction of ship models: an encyclopedia. ship modeling]. L. : Sudostroenye, 544 p.
8. Sudnomodelnyi sport. (2019). URL: <https://1916.dp.ua/news/20200304/uk/dvigatel-wikizero-sudnomodelnij-sport.shtml>.
9. Tykhonova N. V. (2014). Sostoianye razvytyia sportyvno-tekhnicheskyykh y prykladnykh vydovsporta v fyzkulturno-sportyvnykh orhanyzatsiyakh Ukrainy [The state of development of sports, technical and applied sports in physical culture and sports organizations of Ukraine]. Pedahohyka, psykholohyia i medyko byolohycheskye problemy fizycheskoho vospytanyia y sporta, 10, pp. 52-56.
10. Federatsiia sudnomodelizmu i sudnomodelnoho sportu Ukrainy (2010). URL: <https://fssu.org.ua/uk/>.
11. Shytikova Ye. A. (2020). Problemy realizatsii inkluzyvnoho navchannia v hurtkakh sportyvno-tekhnichnoho profilii [Problems of implementation of inclusive education in sports and technical circles]. XIII Mizhnarodna naukova konferentsiya «Molod ta olimpiiskyi rukh» K., pp. 31-32.
12. Shytikova Ye. A. (2019). Spetsyfika realizatsii inkluzyvnoho pidkhodu do orhanizatsii osvithnoho protsesu v hurtkakh sportyvno-tekhnichnoho profilii [The specifics of the implementation of an inclusive approach to the organization of the educational process in sports and technical circles]. XII Mizhnarodna naukova konferentsiya «Molod ta olimpiiskyi rukh» K., pp. 26-27.
13. World organization for modelshipbuilding and modelshipsport NAVIGA (2010). URL: <http://www.naviga.org/index.php/en/>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).28

УДК: 355 : 796 : 379.8 – 613.8 : 159.91 – 316.4

**Юденко О.В.,**

**викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Національний університету оборони України імені Івана Черняхівського,**

**Омельчук О.В.;**

**доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін,  
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова,**

**Тимошина Є.В., Мельничук В.В.**

**бакалаври тренерського факультету Національного університету фізичного виховання і спорту України,**

### **ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ ІЗ НАСЛІДКАМИ БОЙОВОЇ ТРАВМИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АДАПТИВНИМ ВОЛЕЙБОЛОМ: ПОКАЗНИКИ ПСИХО-ФІЗИЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ**

У статті охарактеризовано місце адаптивного волейболу в структурі фізкультурно-спортивної реабілітації військових із наслідками бойової травми і змагання для військових, до яких його включено (*Invictus Game's, Warriors Game's*), визначено особливості їх проведення; представлені дані впливу на показники здоров'я, на маркери соціальні зміни (об'єднання загальними інтересами, фізичною активністю членів родини та знайомих, придбання навичок взаємодії з оточуючими, які можуть ефективно переноситися на інші види діяльності учасників бойових дій – прийняття спільне прийняття рішення, аналіз результатів проведеної роботи тощо); надані результати психо-фізичної та соціальної адаптації учасників АТО/ООС, які займаються адаптивним волейболом; доведено важливість використання фітнес-інновацій в комплексних програмах відновлення здоров'я військових I-II зрілого віку із наслідками бойової травми; внаслідок занять адаптивним волейболом зменшується прояв ПТСР, депресивних станів, змінюється якість життя, підвищується стресостійкість та соціальна адаптація до нових умов повсякденної та професійної діяльності, відновлюються втрачені комунікативні навички, проявляється схильність до роботи в команді.

**Ключові слова:** військовослужбовці, бойова травма, адаптивний волейбол, соціальна адаптація, корекція психо-фізичного стану.

**Yudenko Oksana, Omelchuk Olena, Timoshina Elizabeth, Melnichuk Viktor. Military servants with the consequences of combat injury engaged in adaptive volleyball: indicators of psycho-physical and social society. In the article, we present data on the place of adaptive volleyball in the structure of physical culture and sports rehabilitation of servicemen with the consequences of a combat injury, characterize competitions for the military, which include adaptive volleyball (*Invictus***

Game's, Warriors Game's); the specifics of their conduct, the rules of the competition, taking into account the individual characteristics of injured servicemen, have been determined; The paper presents data on the impact on individual health indicators (physical, mental and social) of combatants, characterizes the influence of sports games, and adaptive volleyball in particular on social changes, which are promoted by adaptive volleyball (uniting by common interests and physical activity of family members; opportunity to communicate and train with brothers-in-arms, like-minded people; acquisition of individual skills of interaction with others, which can be effectively transferred to other types of activities of military personnel with the consequences of combat trauma – joint decision-making, analysis of the results of the work carried out, etc.); provided the results of psycho-physical and social adaptation of ATO/OOS participants who were engaged in the sections of physical culture and sports rehabilitation using adaptive volleyball and took part in specialized competitions for military personnel; the need to use individual innovative fitness technologies (TRX and Black-Roll) in comprehensive programs for restoring health and correcting dysfunctions that arose as a result of combat trauma in men of I-II mature age – veterans of the Russian-Ukrainian war was confirmed; it was shown that as a result of systematic sports games in the sections of physical culture and sports rehabilitation – adaptive volleyball, the level of manifestation of PTSD, aggressiveness, anxiety for no apparent reason, depressive states decreases, the quality of life of servicemen changes with the consequences of combat trauma (especially with relatives, friends, colleagues work), the level of stress resistance and social adaptation to the changed conditions of everyday household and professional activity increases, the lost communication skills are restored, the disposition to work in a team, making joint, deliberate decisions is manifested.

**Key word's:** military, combat trauma, adaptive volleyball, social adaptation, correction of psycho-physical condition.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Беззаперечним є факт щоденного збільшення в Україні загиблих і травмованих військовослужбовців – учасників бойових дій на Сході країни із 2014 р. Указ Президента України № 342/2020 від 23.08.2020 сприяє активному формуванню моделі і структури ФСП, яка повинна максимально відповідати потребам і вимогам українського суспільства, запозичивши при цьому провідний закордонний досвід з різних аспектів означеного питання. Одним з ефективних структурних елементів сучасної системи фізкультурно-спортивних послуг (далі – ФСП), яка включає блок комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації (далі – ФСР) військових із наслідками бойової травми (далі – БТ) є адаптивний волейбол. Визначенню ефективності його застосування в системі ФСП присвячено роботу (за показниками психо-фізичної та соціальної адаптації).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання ФСР учасників бойових дій є актуальним сьогодні для фахівців різних галузей (медицина, педагогіка та психологія, соціологія, економіка, менеджмент та ін. Питання якісного відновлення здоров'я та підвищення рівня соціальної адаптації учасників російсько-української війни в соціальних, економічних, терапевтичних, психологічних, професійних та інших аспектах подано в роботах М.І. Бадюка, П.О. Бадюк, О.А. Блінова, Ю.Л. Бриндюкова, І.М. Гайди, М.В. Гасько, І.М. Гулієва, Т.М. Дегтяренко, Б.Б. Жупан, С.Ю. Капралова, О.М. Кокуна, О.В. Корчагіна, Н.А. Мешкова, І.Я. Пінчука, Я.Ф. Радіш, Г.Г. Роціна, І.С. Савки, О.М. Соколової, С.В. Харченко та ін.

Свої зусилля до вивчення цього питання доклали і закордонні фахівці такі як Дж. Креймер, Ph.J. Belmont, В.І. McCriskin і R.N. Sieg; J. Rich, D.E. Dean і R.H. Powers; C.W. Hoge, D. McGurk і J.L. Thomas; R. Marin; J.J. Knapik, S.B. Jones і S. Darakjy; B.D. Owens, J.F. Kragh, J.C. Wenke та ін.

У вітчизняних дослідженнях (2018-2021 рр.) питання формування системи ФСР, підготовки фахівців для цього напрямку професійної діяльності, ефективності впливу окремих видів рухової активності на стан здоров'я військових із наслідками БТ подано у роботах О.В. Юденко із В.В. Білошицьким, С.В. Бойченко, Н.М. Крушинською, О.В. Петрачковим, А.А. Мартиросьяном; А.С. Білоус, О.О. Курбасовим, В.В. Правдивим, С.О. Шапіро та ін.) [2; 4; 7; 12]. Стан розробленості цього питання в Україні недостатній і вважаємо будь-які дослідження в цій сфері актуальними.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** виконано за темою «Формування та розвиток професійної компетентності фахівців ФКіС системи безпеки та оборони України в процесі підвищення кваліфікації» (Шифр: «Чемпіон») Національного університету оборони України імені Івана Черняховського 2021-2022 рр.

**Мета роботи:** визначити ефективність занять адаптивним волейболом у військових із наслідками БТ. **Завдання роботи:** 1) Визначити адаптивний волейбол як структурну складову ФСП військовослужбовців із наслідками БТ; 2) Визначити особливості проведення змагань з адаптивного волейболу для учасників АТО/ООС із наслідками БТ; 3) Виявити ефективність занять адаптивним волейболом за показниками психо-фізичної та соціальної адаптації у веретанів АТО/ООС I-II зрілого віку.

**Методи і організація дослідження.** Дослідження проводилось Національною радою спортивної реабілітації захисників України (НРСРЗУ) із 2018 по 2021 рр. у співпраці із Федерацією волейболу України (ФВУ) в якому брали участь 41 військовий (14 осіб – основна група (ОГ); 27 осіб – контрольна група (КГ)), які займаються в спортивно-оздоровчих секціях і беруть участь у змаганнях національного та міжнародного рівнів.

В дослідженні використано такі методи як: а) аналіз інформаційних джерел за тематикою наукового дослідження; б) в технології «Колесо життєвого балансу» використано такі маркери як: подорожі; благодійність; радість та задоволеність від життя; сімейні стосунки; друзі, спілкування; здоров'я; побут і комфорт; відпочинок; особистісне зростання; поточні доходи та витрати; робота, бізнес; капітал, збереження; досягнення мети в житті; самооцінка; стабільність і безпека; в) експрес-оцінювання рівня ПТСР; г) виявлено рівень прояву депресивних станів (за PHQ-9); д) методи математичного статистичного аналізу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз попередніх досліджень [1; 2; 5; 6; 12] свідчить про те, що у 1956 р. в Амстердамі світ вперше офіційно познайомився із адаптивним волейболом. Винахідниками гри вважаються Тамм ван дер Схер та Антон Алберс – вони обдали разом правила волейболу, сітболу і фістболу (рухова діяльність відома серед осіб з обмеженими можливостями в Німеччині, Нідерландах тощо). На сьогодні його популярність зростає у світовій спільноті осіб з інвалідністю.

Аналіз здійснений О.В. Юденко, Є.В. Тимошиною, В.В. Білошицьким і А.О. Пархоменко [4] дозволяє констатувати наступне: 1) адаптивний волейбол (волейбол сидячи) є паралімпійським командним видом спорту, який спрямований на активне залучення осіб з ураженнями ОРА до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності; сприяє подоланню скутості у спілкуванні, психологічних і фізичних травм, знаходженню друзів і однодумців, реалізації себе у соціумі, допомагає адаптуватися до нових умов оточуючого середовища; 2) є популярним у світі серед осіб з інвалідністю із ураженнями ОРА та здорових людей з травмами кінцівок / хребта (які не можуть грати у повний зріст); 3) сприяє розвитку реакції та координаційних здібностей, розвантажує людину емоційно, надає бадьорості, підтримує оптимальний фізичний стан; 4) не зважаючи на нижню швидкість гри вона від цього не втрачає своєї видовищності і змагання користуються великим попитом серед глядачів та вболівальників; 5) вид спорту вимагає від особистості достатнього рівня фізичної підготовленості, великого терпіння та доброї швидкості реакції, що обумовлено умовами проведення тренувань та змагальної діяльності [2; 6].

Н. Мельниченко [6] вважає, що «спорт – є одним із найважливіших елементів у житті кожної людини, але у житті ветерана – це та точка, яка дає поштовх і рухає всі види реабілітації». Ю. Лапаєв [6; 9, с. 270] констатує, що у 2017 р. Україна вперше приєдналася до «Invictus Games». М. Колісник [6; 8] зазначає, що «головним завданням таких проектів як «Invictus» є «передусім повернення постраждалих ветеранів до активного життя, а не лише залучення до занять ФКіС»; «це важливий етап реабілітації, можливо найкращий з того, що собі може дозволити Україна на сьогодні: «спорт, тренування, спільна мета – демонстрація їх не безпорадності, а впевненості у собі і в майбутньому»; комплексна спортивна програма – є серйозною мотивацією для тих, хто зараз знаходиться на передовій: вони бачать, що поранених не покидають, дбають про родини загиблих; знають, що при виникненні інвалідності зможуть повернутися до повноцінного життя».

Цікавим є той факт, що «Ігри Воїнів» («Warrior's Games» засновані у 2013 р.; США) та «Ігри Нескорених» («Invictus Games» засновані у 2014 р.; Велика Британія) мають велику популярність у світі [11; 14]. Засновником англійського проекту є Герцог Сассекський, принц Гаррі, який є не лише фундатором такого важливого соціального, фізичного та психо-емоційного проекту для ветеранів бойових дій, але і постійним учасником команд особливо із регбі на візках та сидячого волейболу (рис. 1).



Рис. 1 Традиційною дисципліною в змагання «Invictus Game's» і «Warriors Game's» для віськоволужбовців із наслідками БТ є волейбол сидячи, в яких приймає участь Гаррі

Залученням до таких мультидисциплінарних адаптивних змагань вирішується велика кількість питань ветеранів бойових дій, які мають наслідки БТ, ураження і каліцтва внаслідок виконання професійних обов'язків, потребують якісної та ефективної реабілітації, підтримки, розуміння та допомоги. Про ці речі більшість із них соромиться просити і говорити. Гаррі вважає, що сьогодні ці змагання більше, ніж адаптивний спорт – для військових і ветеранів, які зазнали поранень, отримали контузії, виконуючи службові обов'язки; це захоплення сердець, що кидає виклик розуму і кардинально змінює життя особистості; це міжнародні спортивні змагання в паралімпійському стилі [2; 6; 11; 14; 15]. Спортивно-оздоровча діяльність спрямована на корекцію здоров'я, об'єднання родини і друзів за рахунок спільної діяльності (змагання відновлюють бойовий дух поранених і є свідченням того, яких результатів може людина після БТ [6; 9; 11]. Гасло «Invictus Games» – «Я господар своєї долі. Я капітан своєї душі» [9, с. 270].

На змаганнях високого рівня із сидячого волейболу є спеціальна градація учасників: I група – люди з ампутованими кінцівками; II група – особи з наявністю незначних фізичних вад («післяопераційні» коліна, легкі ушкодження хребта тощо) [1; 2; 5; 14; 15]. Видовищною відмінністю волейболу сидячи є велика кількість м'ячів навколо майданчика, що сприяє створенню зручних умов для учасників під час втрати м'яча [2; 3; 5; 6; 15]. Головною відмінністю є «кількість гравців на майданчику обов'язково повинна відповідати 12 очками: особа з ампутованою кінцівкою – 3 очка; з легким фізичним недоліком – 2; здоровий гравець – 1», допускається різна комбінація гравців на площадці [2; 10]. Інші особливості та відмінності до вимог майданчика, структури команд подано в роботі Є.В. Тимошиної та А.О. Пархоменко [4]. Я.В. Малойван і С.В. Овчаренко [10; 15] підкреслюють думку про те, що цей вид спорту «має до спортсменів високі вимоги щодо фізичної підготовки та функціональних можливостей організму». Його стрімкий розвиток у світі обумовлений тим, на думку фахівців, що «супроводжується постійним зростанням та інтенсивністю фізичних навантажень в тренувальному і змагальному процесі спортсменів, вимагає постійного пошуку інноваційних форм, засобів та методів організації навчально-тренувального процесу». Але важливою проблемою волейболу сидячи є «відсутність достатньої навчально-методичної інформації, яка стосується методики тренування осіб з вадами ОРА [Ошибка! Источник ссылки не найден.; 15].

На необхідності залучення поранених військових до активного життя наполягає Шайло Гарріс, який після важкого поранення проходив тривалу реабілітацію, але найскладнішою є робота із подолання ПТСР – результати цього процесу



висвітлено ним в книзі «Сталева воля: моя подорож крізь пекло, аби стати тією людиною, якою я мав стати» [2; 4]. Автор підкреслює думку про те, що «армії в усьому світі певним чином готують своїх бійців до загибелі, але абсолютно не вчать, як жити після отримання важких поранень», а «проведення усіляких соціальних заходів за участю ветеранів – це можливість збиратися, спілкуватися з побратимами; ми давно помітили, що іноді «кава та печиво роблять більше ніж спеціалісти»» (цю думку поділяє психолог і дружина ветерана Джеймі Паніцца-Кімболл) [2; 4; 7; 12].

А.Н. Ширінова та О.В. Лобаньова [13] зазначають, що волейбол сидячи з позицій сьогодення є ефективним та популярним засобом асбін реабілітації людей з ураженням ОРА та сенсорних функцій. В дослідженнях здійснених колективом авторів за 2018-2020 рр. [2; 4; 7] зазначається, що спортивні ігри (регбі, баскетбол, настільний теніс, керлінг, футболгльф та футбол, бадмінтон та ін.) є ефективним засобом ФСП військовослужбовців із наслідками БТ. М. Колесник [6; 8] підкреслює, що першочерговим має бути створення моделі комплексної реабілітації військовослужбовців із наслідками БТ та членів їх родин, яка враховуватиме психо-фізичні, соціальні, економічні, юридичні та інші аспекти життєдіяльності людини.

Радниця Управління Міністра оборони США Марша Гонзалес [2], підкреслила, що «у США система реабілітації розроблена спеціально для військовослужбовців, які зазнали поранень під час бойових дій, метою її є повернення військових до активного життя й можливості надалі служити своїй країні»; «в українських військових – особливий бойовий дух... зрозуміла це тоді, коли побачила, з яким запалом українці швидко почали освоюватись в процесі тренування з баскетболу на візках»; вона підкреслює, що «реабілітація – це командна дія, ніхто не відновлюється самостійно: військовий повинен об'єднатися зі своєю родиною чи побратимами, щоб вони допомогли пройти крізь труднощі; весь процес фізичної та ФСР повинен реалізовуватися на засадах командного підходу» [2; 3; 8; 11]. Даррен Вільямс – тренер «Ігор нескорених» США, Сил спеціальних операцій армії та Повітряних Сил США, британський ветеран, тренер з велоспорту, плавання, веслування на тренажері, волейболу сидячи, триатлону і фізичної підготовки підкреслює, що «надзвичайно вражений мотивацією українців, їх силою духу; радий можливості бути корисним українським військовим із наслідками БТ; отримує задоволення від волонтерства, оскільки – це є унікальний і безцінний досвід» [2; 7; 12].

В київському парку відпочинку «Муромець» відбувся фестиваль «Звитяга Нескорених». Біійці доводили свою стійкість у таких категоріях, як пауерліфтинг, веслування на тренажері, волейбол сидячи та інвастронг. Вцілому у змаганнях узяли участь близько 60 воїнів АТО та ООС з усієї України (рис. 1) [8]. Завдяки спільним зусиллям із волонтерськими організаціями реалізовано декілька соціально-реабілітаційних проектів: різноманітні спортивно-рекреаційні заходи, запливи на каяках, курси з айкідо – активний спосіб життя для колишніх бійців тих, хто повернувся із війни із БТ є одним із найкращих засобів всебічної реабілітації. О. Чепелик [2; 3; 6] вважає, що мистецтво є інструментом роботи з травмою: проект «Не просто гра» – виставка про досвід учасників АТО з інвалідністю. В. Шандро [2; 3; 6] наголошує, що «виставка розповідає про перетворення болючого досвіду на рушійні соціальні зміни, подолання фізичного і психологічного болю травми; демонструються фільми-відеодослідження посттравматичної реабілітації осіб з інвалідністю та ветеранів АТО. Т. Шпук наголошує, що «споживачі ФСП та учасники процесу ФСР не професійні спортсмени із багаторічним досвідом, але із потужною мотивацією до всіх заходів» [2; 6; 11]. О. Терещенко підкреслює, що спорт та ФСП є важливою складовою на шляху подолання наслідків травм, поранень, контузій і каліцтв, отриманих під час бойових дій (він отримав важкі ураження під оборони Донецького аеропорту, є активним учасником проектів ФСР та національно-патріотичного виховання). На його думку вкрай важливим є запозичення і впровадження міжнародного досвіду, особливо країн НАТО [3; 6; 7; 11].

У 2018 р. на базі Київського спортивного ліцею інтернату в рамках програми соціальної адаптації та психофізичної реабілітації учасників АТО/ООС і з метою популяризації волейболу серед військовослужбовців, зміцнення спортивних і дружніх зв'язків між командами проведено І відкритий Всеукраїнський волейбольний Чемпіонат єдиної в Україні Волейбольної Ліги учасників АТО в якому прийняло участь 16 команд ветеранів бойових дій зі всієї України [6; 8; 9]. Головна мета діяльності команди сидячого волейболу і волонтерів у Дніпрі – інтеграція ветеранів АТО/ООС з інвалідністю в соціум і прийняття їх на рівних умовах, забезпечення безпечною ЗСЖ, скерування учасників проекту до систематичних занять ФКіС та орієнтування на професійно-трудова діяльність, залучення до змістовного активного дозвілля.

Президент України В. Зеленський підкреслив, що у 2021 р. представники національної збірної нашої країни вперше офіційно прийматимуть участь у «Warrior Games» («Іграх Воїнів») у США поряд із командами Австралії, Великої Британії, Грузії, Данії, Канади, Нідерландів та США [11]. Це адаптивні мультиспортивні змагання для військовослужбовців і ветеранів бойових дій, які проводяться за паралімпійським принципом, до структури яких входять 12 видів спорту (індивідуальні – стрільба з лука, гольф, кульова стрільба, легка атлетика (біг та метання), велоспорт, плавання, веслування на тренажерах, пауерліфтинг; командні – баскетбол та регбі на візках, волейбол сидячи) [6; 8; 11].

Отже, «активна реабілітація є комплексом заходів із застосуванням засобів ФКіС, скерованих на самообслуговування, максимальну незалежність у повсякденному житті та побуті, інтеграцію та суспільну активність людини, яка зазнала важких уражень ОРА і сенсорних функцій внаслідок БТ»; провідними складовими цього процесу є комплексний вплив корекційно-відновлювальних засобів: на фізичному, психічному та соціальному рівні впливу [4; 9; 12; 14].

Ми погоджемося з даними досліджень 2018-2021 рр. [4; 7; 12] про те, що в системі комплексного відновлення здоров'я військових із наслідками БТ необхідно використовувати традиційні та інноваційні засоби впливу. Отже, плануючи прораму тренувань і підготовки до змагань для учасників бойових дій з адаптивного волейболу ми включили до неї вправи із мобільним інноваційним фітнес-обладнанням TRX і Black-Roll (роли, м'ячі і банди), оскільки його можна легко поєднувати між собою для ефективного вирішення навчально-спортивних та оздоровчих завдань, воно є простим та зрозумілим у використанні для учасників АТО/ООС, із ним вони вже частково ознайомлені в процесі тренувань. Ці вправи включено до вступної та заключної частини тренування для виконання ЗРВ, вправ на розвиток сили, гнучкості та витривалості. Методичні рекомендації надані авторами використовуються в реабілітаційно-оздоровчій роботі фахівцями НРСРЗУ.

Отримані дані свідчать про якісні та кількісні зміни життєдіяльності військових І-ІІ зрілого віку із наслідками БТ, які систематично отримують ФСП, зокрема і адаптивного волейболу. виявлено, що найбільш важливими для підвищення рівня

стресостійкості, відновлення себе як особистості в сучасному суспільстві, покращення якості життя учасники бойових дій визначили такі маркери як: радість та задоволеність від життя; сімейні стосунки; друзі, спілкування; здоров'я; особистісне зростання; робота, бізнес; досягнення мети в житті; самооцінка; стабільність і безпека (рис. 2).



Рис. 2 Середні значення зміни показників якості життя військових із наслідками БТ в процесі занять адаптивним волейболом («Колесо життєвого балансу»; %)

Дані дослідження доводять, що у осіб, систематично отримуючих сучасні ФСП, зокрема і з адаптивного волейболу спостерігається зменшення рівня прояву ПТСР, депресивних розладів як в ОГ, так і в КГ при порівнянні середніх даних в групах на початок і на кінець дослідження; результати мають достовірні відмінності за критерієм Стьюденту в межах групи. Отже, заняття адаптивним волейболом позитивно впливають на стан здоров'я та якість життєдіяльності військовослужбовців із наслідками БТ (табл. 1).

Таблиця 1

Середні значення досліджуваних показників у військовослужбовців із наслідками бойової травми, які займаються адаптивним волейболом

№	Досліджувані показники	Етапи дослідження			Етапи дослідження			t розр. на кінець досл.
		Початок ОГ	Кінець ОГ	t розр.	Початок КГ	Кінець КГ	t розр.	
1	Прояв ознак ПТСР	7,32± 0,78	2,88± 0,85	14,40	7,63± 0,84	4,93± 0,96	11,00	7,00
2	Депресивні розлади (PHQ-9)	15,88± 2,07	6,24± 1,48	14,17	16,08± 1,69	9,86± 0,85	17,09	8,46

Примітка: t гр. = 2,06, N = 14 осіб; t гр. = 2,01, N = 27 військових I-II зрілого віку.

**Висновки.** Адаптивний волейбол обґрунтовано включено в систему сучасних ФСП учасників АТО/ООС із наслідками БТ; охарактеризовано адаптивний волейбол як структурну складову ФСП учасників бойових дій; визначено особливості проведення змагань з волейболу сидячи для військовослужбовців із наслідками БТ із урахуванням ступеню травматизації; за показниками психо-фізичної та соціальної адаптації (зменшується рівень прояву ПТСР, тривожних та депресивних розладів, підвищується рівень задоволеністю якістю життя, рівнем соціальної та комунікативної адаптації) у веретанів АТО/ООС I-II зрілого віку доведено ефективність занять адаптивним волейболом. Дані корисні інструкторам ФСП для військових із наслідками БТ, НПП профільних ЗВО у професійній підготовці фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

#### Література:

1. Малойван Я. В. Аналіз виступів збірних команд з волейболу сидячи на Паралімпійських іграх та перспективи розвитку цього виду спорту у світі [Електронний ресурс] / Я. В. Малойван, С. В. Овчаренко // Спортивні ігри. № 4(18). – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.sportsscience.org/index.php/game/article/view/1095>.
2. Адаптивний волейбол: особливості використання в системі фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій [Електронний ресурс] / С. В.Тімошина, О. В. Юденко, В. В. Білошицький, А. О. Пархоменко // . Спорт та сучасне суспільство: Матер. XIV Міжнар. студ. наук. конференції. Київ: НУФВСУ. 19 березня. С. 266-275. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirka\\_materialiv\\_hiv\\_mizhнародnoi\\_studentskoi\\_naukovoii\\_konferencii\\_0.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirka_materialiv_hiv_mizhнародnoi_studentskoi_naukovoii_konferencii_0.pdf).
3. Відстібують протези і, сидячи, грають у волейбол – художниця презентує відео про реабілітацію ветеранів АТО [Електронний ресурс]. – 312. – Режим доступу до ресурсу: <https://hromadske.radio/podcasts/hromadska-hvylya/vidstibuiut-protezy-i-sydiachy-hraiut-u-voleybol-khudozhnytsia-prezentuie-video-pro-reabilitatsiiu-veteraniv-ato>.
4. Юденко О. В. Вивчення мотивів до занять спортивними іграми у військовослужбовців із наслідками бойової травми / О. В. Юденко, В. В. Білошицький, О. В. Петрачков. // International scientific and practical conference «Physical culture and sports in the educational space : innovations and development prospects» : March 5-6. Wloclawek, Republic of Poland : «Baltija Publishing». – 2021. – С. 111–115. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-27>
5. Гурьев А. А. Волейбол сидя – перспективы развития / А. А. Гурьев, В. В. Бандуков, А. Н. Овсянников. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №6. – С. 58–62. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2015.06.124.

6. Волейбол сидячи як спосіб реабілітації ветеранів АТО [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://gurt.org.ua/news/informator/39721/>
7. Юденко О. В. Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми / О. В. Юденко, Н. М. Крушинська, О. В. Омельчук. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенко. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2021. – №3. – С. 445–451. (DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3K(131).109)
8. Інвастронг, веслування на тренажері та волейбол сидячи: ветерани АТО змагалися у парку Муромець [Електронний ресурс]. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://mva.gov.ua/ua/news/invastrong-vesluvannya-na-trenazheri-ta-voleybol-sidyachi-veterani-ato-zmagalisya-u-parku-muromec>
9. Лапаєв Ю. Рецепт реабілітації: Ініціатива в регіонах, спорт та активні ветерани [Електронний ресурс] / Ю. Лапаєв. – 13.10.2017. – Режим доступу до ресурсу: <https://tyzhden.ua/Society/201873>
10. Малойван Я. Сучасні тенденції розвитку паралімпійського волейболу в Україні / Я. Малойван. // Теорія і практика фізичного виховання: науково-методичний журнал. – 2014. – №1. – С. 354–359.
11. Українські військові вперше візьмуть участь у міжнародних змаганнях Warrior Games у США. 16.03.2021. URL : <https://wz.lviv.ua/news/431564-ukrainski-viiskovi-vpershe-vizmut-uchast-u-mizhnarodnykh-zmahanniakh-warrior-games-u-ssha>
12. Шапіро С. О. Фізкультурно-спортивні послуги – складова психофізичної та соціальної адаптації військових із наслідками бойової травми [Електронний ресурс] / Соломон Олександрович Шапіро // Київ: НУФВСУ. 82 с. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>.
13. Ширина А. Н. Волейбол сидячи, як засіб реабілітації людей з ураженням опорно-рухового апарату або сенсорних функцій / А. Н. Ширина, О. В. Лобаньова. // Фізична активність і якість життя людини : науково-практична конференція студентів та молодих вчених, 28 травня. Харків : ХНМУ. – 2019. – С. 14–15.
14. Prince Harry launches sports event for wounded soldiers. *One News (TVNZ)*. 7 March 2014.
15. De Haan, J. (1986). *Sitting Volleyball: technique and exercises*. Unitgeverij De Vrieseborch, Haarlem.

#### References:

1. Maloivan Ya. V. Analiz vystupiv zbirnykh komand z voleibolu sydiachy na Paralimpiiskykh ihrakh ta perspektyvy rozvytku toho vydu sportu u sviti [Elektronnyi resurs] / Ya. V. Maloivan, S. V. Ovcharenko // Sportyvi ihry. № 4(18). – 2020. – Rezhym dostupu do resursu: <http://www.sportsscience.org/index.php/game/article/view/1095>. [in Ukrainian]
2. Adaptivnyi voleibol: osoblyvosti vykorystannia v systemi fizkulturno-sportyvnoi reabilitatsii uchashykh boiovykh dii [Elektronnyi resurs] / Ye. V. Timoshyna, O. V. Yudenko, V. V. Biloshytskyi, A. O. Parkhomenko // Sport ta suchasne suspilstvo: Mater. KhIV Mizhnar. stud. nauk. konferentsii. Kyiv: NUFVUSU. 19 bereznia. S. 266-275. – 2021. – Rezhym dostupu do resursu: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirka\\_materialiv\\_hiv\\_mizhnarodnoi\\_studentskoi\\_naukovoii\\_konferentsii\\_0.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirka_materialiv_hiv_mizhnarodnoi_studentskoi_naukovoii_konferentsii_0.pdf). [in Ukrainian]
3. Vidstibuiut protezy i, sydiachy, hraiut u voleibol – khudozhnytsia prezentuie video pro reabilitatsiiu veteraniv ATO [Elektronnyi resurs]. – 312. – Rezhym dostupu do resursu: <https://hromadske.radio/podcasts/hromadska-hvylya/vidstibuiut-protezy-i-sydiachy-hraiut-u-voleybol-khudozhnytsia-prezentuie-video-pro-reabilitatsiiu-veteraniv-ato>. [in Ukrainian]
4. Yudenko O. V. Vyvchennia motyviv do zaniat sportyvnyimi ihramy u viiskovosluzhbovtiv iz naslidkamy boiovoi travmy / O. V. Yudenko, V. V. Biloshytskyi, O. V. Petrachkov. // International scientific and practical conference «Physical culture and sports in the educational space : innovations and development prospects» : March 5-6. Wloclawek, Republic of Poland : «Baltija Publishing». – 2021. – S. 111–115. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-27> [in Ukrainian]
5. Hurev A. A. Voleibol sydia – perspektyvy razvytyia / A. A. Hurev, V. V. Bandukov, A. N. Ovsiannykov. // Uchenye zapysky unyversyteta ymeny P.F. Leshafta. – 2015. – №6. – S. 58–62. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2015.06.124. [in Russian]
6. Voleibol sydiachy yak sposib reabilitatsii veteraniv ATO [Elektronnyi resurs] – Rezhym dostupu do resursu: <https://gurt.org.ua/news/informator/39721/> [in Ukrainian]
7. Yudenko O. V. Vprovadzhenia innovatsiinykh fitnes-tekhnologii v prohramy fizkulturno-sportyvnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtiv iz naslidkamy boiovoi travmy / O. V. Yudenko, N. M. Krushynska, O. V. Omelchuk. // Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova. – 2021. – №3. – S. 445–451. (DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3K(131).109) [in Ukrainian]
8. Invastronh, vesluvannia na trenazheri ta voleibol sydiachy: veterany ATO zmahalysia u parku Muromets [Elektronnyi resurs]. – 2020. – Rezhym dostupu do resursu: <https://mva.gov.ua/ua/news/invastrong-vesluvannya-na-trenazheri-ta-voleybol-sidyachi-veterani-ato-zmagalisya-u-parku-muromec> [in Ukrainian]
9. Lapaiev Yu. Retsept reabilitatsii: Initsiatyva v rehionakh, sport ta aktyvni veterany [Elektronnyi resurs] / Yu. Lapaiev. – 13.10.2017. – Rezhym dostupu do resursu: <https://tyzhden.ua/Society/20187> [in Ukrainian]
10. Maloivan Ya. Suchasni tendentsii rozvytku paralimpiiskoho voleibolu v Ukraini / Ya. Maloivan. // Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia: naukovo-metodychnyi zhurnal. – 2014. – №1. – S. 354–359. [in Ukrainian]
11. Українські військові вперше візьмуть участь у міжнародних змаганнях Warrior Games у США [Електронний ресурс]. – 16/03.2021 – Режим доступу до ресурсу: <https://wz.lviv.ua/news/431564-ukrainski-viiskovi-vpershe-vizmut-uchast-u-mizhnarodnykh-zmahanniakh-warrior-games-u-ssha> [in Ukrainian]
12. Shapiro S. O. Fizkulturno-sportyvni posluhy – skladova psykho-fizychnoi ta sotsialnoi adaptatsii viiskovykh iz naslidkamy boiovoi travmy [Elektronnyi resurs] / Solomon Oleksandrovych Shapiro // Kyiv: NUFVUSU. 82 s. – 2020. – Rezhym dostupu do resursu: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>. [in Ukrainian]

13. Shyrinova A. N. Voleibol sydiachy, yak zasib rehabilitatsii liudei z urazhenniam oporno-rukhovoho apparatu abo sensorykh funktsii / A. N. Shyrinova, O. V. Lobanova. // Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny : naukovo-praktychna konferentsiia studentiv ta molodykh vchenykh, 28 travnia. Kharkiv : KhNMU. – 2019. – S. 14–15. [in Ukrainian]
14. Prince Harry launches sports event for wounded soldiers. *One News (TVNZ)*. 7 March 2014. [in English]
15. De Haan, J. (1986). *Sitting Volleyball: technique and exercises*. Unitgeverij De Vrieseborch, Haarlem. [in English]