МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

Вплив військово-спортивного орієнтування на рекреаційну складову військовослужбовців

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня,
ФКМз – 21-1 групи,
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт» **Ілюхін Артем Ігорович**

Науковий керівник **Головащенко Р. В. к. н. з фізичного виховання і спорту, доцент**

Керівник освітньої програми **Довгань Н. Ю. д. п. н., професор**

Допущено до захисту за рішенням кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Протокол від «25» 01 2023 № 11

Завідуючий кафедри Лаврентьєв О. М., **к. н. з фізичного виховання і спорту, доцент**

Ірпінь 2023

Реєстрація № 2 30.01.2023р Д.І. Сухих

(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки _____ 24.01.2023 О.М. Лаврентьєв

(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис

Результат захисту _____ 02.02.23 _____

(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Г.П. Грибан

(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

_____ О.М. Лаврентьєв

(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Л.М. Гуніна

(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ В.П. Чапличій

(підпис) (ініціали, прізвище)

Затверджую

В.о. завідувача кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
_____Р.В.Головащенко
«15» 12 2021р.

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувачу вищої освіти

Ілюхін Артем Георгій

(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: Вплив військово-спортивного орієнтування на рекреаційну складову військовослужбовців

Затверджена наказом ректора від «15» 12 2021 № 49

1. **Строк здачі закінченої роботи** 20.01.2023

2. **Цільова установка**

Мета дослідження – обґрунтування теоретичних засад використання військово-спортивного орієнтування у фізкультурно-спортивній реабілітації військовослужбовців.

Об'єкт дослідження – використання засобів військово-спортивного орієнтування у фізичному вихованні у фізкультурно-спортивній реабілітації військовослужбовців.

Предмет дослідження – теоретичні засади впровадження військово-спортивного орієнтування у фізкультурно-спортивну реабілітацію військовослужбовців.

3. Вихідні дані до роботи

_____

4. Перелік графічного матеріалу_____

5. Зміст випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи (перелік питань за кожним розділом):

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.

1.1. Педагогічні засоби навчання військово-спортивному орієнтуванні.

1.2. Засоби спортивного орієнтування, як елемент фізичної реабілітації військовослужбовців.

1.3. Характеристика основних методів та засобів реабілітації військовослужбовців.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.

2.1. Методи дослідження.

2.2. Організація дослідження.

РОЗДІЛ 3. СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.

3.1. Характеристика існуючих програм рекреації засобами військово-спортивного орієнтування та їх методика.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження стресових станів у військовослужбовців.

3.3. Методичні рекомендації щодо використання засобів спортивного орієнтування щодо відновлення функцій організму.

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2021	28.12. 2020
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	Квітень 2022	квітень 2022
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	травень 2022	травень 2022
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2022	вересень 2022
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2022	30.11. 2022
6.	Формування загальних висновків	грудень 2022	13.12. 2022
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2023	12.01. 2023
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2023	28.01.2023
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2023	02.02.2023

Дата видачі завдання «15» грудня 2021 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ О.М. Лаврентьєв
(підпис) Р.В. Головащенко

Гарант освітньо-професійної програми _____ Н.Ю. Довгань
(підпис)

Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ **Ілюхін Артем Ігорович**
(підпис)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
ст кваліфікаційної роботи сть теоретичного матеріалу, його ок з практичним, вміння представляти іал в логічній послідовності, ість висновків та пропозицій)	від 0 до 30			
имання вимог щодо лення	від 0 до 10			
асне виконання роботи на всіх етапах у ені кафедрою терміни	від 0 до 5			
цензент	від 0 до 5			
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
відь	від 0 до 10			
датковий матеріал	від 0 до 5			
ння теоретичного та практичного іалу, вміння відповідати на ання	від 0 до 25			
робація (участь у конференціях)	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - альною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
			02.02.23	Т.П. Грибова О.М. Лаврентьєва І.М. Іудіна В.О. Чалапко

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЄКТС

ка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
82-89	B	4 (добре)
74-81	C	
64-73	D	3 (задовільно)
60-63	E	
35-59	FX	2 (незадовільно)

ВІДГУК

наукового керівника кандидата наук з фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, доцента Головащенко Р. В. про ділові та особисті якості магістранта кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я Факультету соціо-гуманітарних технологій та менеджменту Ілюхін Артем Ігорович, що представив на захист магістерську роботу на тему "Вплив військово-спортивного орієнтування на рекреаційну складову військовослужбовців"

Представлена магістерська кваліфікаційна робота присвячена обґрунтування теоретичних засад використання військово-спортивного орієнтування у фізкультурно-спортивній реабілітації військовослужбовців. Актуальність полягає у висвітленні заходів, які проводяться для постраждалих, військовослужбовців, що формуються доволі активно і у відповідності до сучасних всесвітніх стандартів. З цією метою приймається низка законів, котрі регламентують систему реабілітації військових, різні види реабілітаційних втручань, заклади, котрі спеціалізуються на реабілітації учасників бойових дій і комплексний підхід до проведення відновлення. Одним із форм і методів покращення фізичного стану військовослужбовців, може бути військово-спортивне орієнтування, яке сприяє підвищенню фізичної та функціональної працездатності, інтелектуальних здібностей та вихованню морально-вольових якостей. З огляду на це, магістерська робота характеризується актуальністю та своєчасністю.

При роботі над магістерською Ілюхін А. І. сумлінно виконав аналіз і узагальнив дані сучасних джерел вітчизняної та зарубіжної літератури, в тому числі, і мережі Internet, а також власних досліджень, обґрунтовано використав сучасні досягнення комп'ютерної техніки з метою проведення адекватного поставленим завданням статистичного аналізу. Опанував методи експериментальних досліджень, самостійно проводив комплексні дослідження з визначення оптимальної структури побудови занять спортом у

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти Державного податкового університету

Ілюхін Артем Ігорович

на тему: «Вплив військово-спортивного орієнтування на рекреаційну складову військовослужбовців»

Магістерська кваліфікаційна робота, яку подано на рецензію, виконана у повному обсязі у встановлений термін. Робота складається з наступних розділів: вступу, огляду літератури з проблеми дослідження, методів та організації дослідження, констатуючого експериментів у яких обґрунтовані теоретичних засад використання військово-спортивного орієнтування у фізкультурно-спортивній реабілітації військовослужбовців.

Під час огляду літератури автором з'ясовано, що військово-спортивне орієнтування – це військово-прикладний вид спорту, що містить елементи рейдових та розвідувально-пошукових дій у тилу умовного противника. Тому, вивчення даної теми передбачає формування навички використання засобів фізичної підготовки для підтримання належного рівня фізичного стану, уміння за допомогою спортивної карти і компаса пройти контрольні пункти, розташовані на місцевості.

У свої роботі магістрант представив описав методику підготовки військовослужбовців у військово-спортивному орієнтуванні. Розкрив засоби підготовки від яких залежить розвиток фізичних якостей. Також висвітлив питання реабілітації військовослужбовців за допомогою фізичних вправ зокрема, засобами спортивного орієнтування.

Основними недоліками даної роботи на нашу думку є те що магістрант у своєму, дослідженні менше уваги приділив нормативно правовим документам, які регламентують реабілітаційні заходи що спрямовані на відновлення фізичної працездатності. Проте вказаний недолік не впливає на позитивне враження від роботи.

Випускна кваліфікаційна робота виконана у відповідності з завданням із дотриманням всіх вимог. Робота може бути рекомендована до захисту та друку, а її автор Ілюхін Артем Ігорович - присвоєння кваліфікації «магістра» з фізичної культури і спорту.

Рецензент:
кандидат наук з фізичного
виховання і спорту **Олександр ЖИРНОВ**

Підпис О. Жирнова засвідчую
Зааст нач

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

ДОВІДКА
про перевірку кваліфікаційної роботи на академічний плагіат

№ з/п	ПІП автора твору	Ілюхін Артем Ігорович
1.	ПІП наукового керівника	Головащенко Р.В.
2.	Тип роботи, що перевіряється (курсова робота)	Кваліфікаційна робота
3.	Тема роботи	Вплив військово-спортивного орієнтування на рекреаційну складову військовослужбовців
4.	Рік написання	2022
5.	Оригінальний текст в роботі складає %	100%
6.	Схожість %	0%
7.	Цитати%	6,16%

Відповідальна особа кафедри

_____ Т. Степура
(підпис)

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я
Ілюхін Артем Ігорович
Тема: Вплив військово-спортивного орієнтування на рекреаційну складову військовослужбовців
Науковий керівник: Головащенко Р.В.

ЗМІСТ

ВСТУП 6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 10
1.1 Педагогічні засоби навчання військово-спортивному орієнтуванні 10
1.2 Засоби спортивного орієнтування, як елемент фізичної реабілітації військовослужбовців 17
1.3 Характеристика основних методів та засобів реабілітації військовослужбовців 20
Висновки до розділу 1 26
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 27
2.1 Методи досліджень 27
2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної науков-методичної літератури з проблеми дослідження 27
2.1.2 Методика "Самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса" 28
2.1.3 Методика "Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор" 30
2.1.4 Методика "Шкала психосоціального стресу" Л. Рідера 33
2.1.5 Опитувальник респондента про стан здоров'я (PHQ-9) – шкала самооцінки депресії 34
2.1.6 Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості (Д. Рассел і М. Фергюссон) 36
2.1.7 Методи математичної статистики 36
2.2 Організація досліджень 37
РОЗДІЛ 3 СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 38
3.1 Характеристика існуючих програм рекреації засобами військово-спортивного орієнтування та їх методика застосування на практиці 38
3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження стресових станів у військовослужбовців**.** 42
3.3 Методичні рекомендації щодо використання засобів спортивного орієнтування щодо відновлення функцій організму 46
ВИСНОВКИ 51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 52

ВСТУП

Актуальність. Як свідчать історичні дані, протягом всього існування людства постійно відбувались воєнні протистояння, концепції яких змінювалися в залежності від історичних періодів, еволюції науково-технічного прогресу і мети. Як наслідок велика кількість загиблих військових та мирного населення. Понівечені долі тих, котрі отримали травми різного виду і ступеня тяжкості з обох сторін воєнного конфлікту.

З 2014 року в Україні вже 8 років триває військовий конфлікт з найбільшим загострення у 2022 році. Наслідком цього є загибель учасників бойових дій (далі – УБД) та отримання майже кожного дня важких бойових травм різного ступення. На сьогоднішній день кількість осіб які отримали бойові травми різного ступення важкості, перевищила вже понад 500 тис. військовослужбовців, а якісні реабілітаційну та корекційно-відновлювальну допомогу отримали значно менше осіб. Враховуючи нинішній стан у якому перебувають військові О.О. Курбасов, О.В. Юденко та Н.М. Крушинська [1] наголошують на тому, що вкрай важливими питанням сьогодення для України є «ефективне та якісне відновлення їх після лікування, комплексне, мультидисциплінарне застосування різних терапевтичних та реабілітаційних засобів з метою корекції та адаптації стану фізичного, психічного та соціального здоров'я учасників бойових дій і членів їх родин [1].

В українському законодавстві досить велику увагу приділяють заходам, які проводяться для постраждалих, що дає змогу зробити висновок, що система реабілітації військовослужбовців формується доволі активно і у відповідності до сучасних всесвітніх стандартів. З цією метою примається низка законів, котрі регламентують систему реабілітації військових, різні види реабілітаційних втручань, заклади, котрі спеціалізуються на реабілітації учасників бойових дій і комплексний підхід до проведення відновлення [2-4].

У своїх працях науковці, котрі спеціалізуються у вивченні даної питання, наголошують що провідним завданням є поєднання заходів (фізична терапія, фізкультурно□спортивна реабілітація, фітнес-індустрія, різні види спорту та

багатьох інших, котрі направлені на фізичне відновлення і покращення психологічного стану [5, 6]

Одним форм і методів покращення фізичного стану військовослужбовців, може бути військово-спортивне орієнтування. Воно сприяє підвищенню фізичної та функціональної працездатності, інтелектуальних здібностей та вихованню морально-вольових якостей [7].

Проте, в процесі аналізу та узагальнення джерел спеціалізованої літератури нами не знайдено наукових даних, які присвячено теоретичним засадам та методичним особливостям застосування військово-спортивного орієнтування в якості ефективної складової комплексних програм фізкультурно спортивної реабілітації військовослужбовців. Це підтверджує актуальність нашого дослідження в сучасних умовах розвітку спортивного орієнтування в Україні, і як адаптивного виду спорту, в тому числі.

Мета дослідження – обґрунтування теоретичних засад використання військово-спортивного орієнтування у фізкультурно-спортивній реабілітації військовослужбовців.

Завдання дослідження

1. Провести аналіз даних науково-методичної літератури з проблеми використання засобів військово-спортивного орієнтування у військовослужбовців.

2. Аналіз вітчизняного та закордонного досвіду щодо підготовки військовослужбовців засобами військово-спортивного орієнтування.

3. Визначити сучасний стан фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців.

4. Методичні рекомендації щодо використання військово-спортивного орієнтування в програмі фізкультурно-спортивної реабілітації, а також виявленні особливостей стресових станів і методів їх корекції.

Об’єкт дослідження – використання засобів військово-спортивного орієнтування у фізичному вихованні у фізкультурно-спортивній реабілітації військовослужбовців.

Предмет дослідження – теоретичні засади впровадження військово-спортивного орієнтування у фізкультурно-спортивну реабілітацію військовослужбовців.

Методи дослідження

Теоретичні: теоретичний аналіз і узагальнення джерел літератури, синтез, порівняння та узагальнення);

Емпіричні: опитувальники (депресії стану здоровя (PHQ-9), шкала психосоціального стресу Л. Рідера, методика «Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості» Д. Рассела і М. Фергюссона, шкала тривожності Тейлор, методика "Самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса")

Методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів.

З'ясовано теперішній стан військовослужбовців, які залучені до ФСР, за допомогою психологічних тестів, опитувальників та фізичних вправ, що дозволить корегувати тренувальний і реабілітаційний процес.

Доповнено існуючі дані про застосування інноваційних технологій та фізичних вправ, зокрема спортивного орієнтування в процесі фізкультурно-спортивної реабілітації, з метою подальшого їх використання для військових з наслідками бойової травми, що допоможе реабілітологам, тренерам створювати індивідуальні і більш якісні сучасні програми реабілітаційних заходів.

Розроблено рекомендації щодо включення в процес фізкультурно-спортивної реабілітації засобів військово-спортивного орієнтування та інших інноваційних засобів, а також використання їх для майбутніх фахівців спеціальності «Фізична культура і спорт» в межах начального курсу задля більшої ефективності при проведенні занять.

Наукова практична значимість одержаних результатів дослідження полягає у розробці та наданні практичних рекомендацій щодо застосування військово-спортивного орієнтування в процесі фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, а також виявленні особливостей стресових станів і методів їх корекції.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладений на 57 сторінках друкованого тексту, містить 8 таблиць. Список використаних джерел включає 47 літературних джерел.

Апробація результатів роботи відбулась шляхом опублікування статті у збірнику студентських робіт «СУЧАСНІ ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УКРАЇНИ».

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1 Педагогічні засоби навчання військово-спортивному орієнтуванні.

Спортивне орієнтування як військово-прикладний вид спорту потребує детального аналізу, оскільки володіє значним потенціалом щодо вирішення проблеми підвищення рівня обороноздатності української армії [8]. Як показав аналіз підготовки найбоєздатніших армій світу на даний момент ведеться систематична підготовка особового складу вмінню орієнтуватись на місцевості, адже навики орієнтування на місцевості є невід'ємною складовою підготовки солдат [9].

За даними вітчизняної літератури військово-спортивне орієнтування − це військово-прикладний вид спорту, що містить елементи рейдових та розвідувально-пошукових дій у тилу умовного противника. Тому, вивчення даної теми передбачає формування навички використання засобів фізичної підготовки для підтримання належного рівня фізичного стану, уміння за допомогою спортивної карти і компаса пройти контрольні пункти, розташовані на місцевості [8].

За визначенням Березовського В. А. [7] спортивне орієнтування – це вид спорту, в якому спортсмени самостійно пересуваються місцевістю, від старту до фінішу використовуючи тільки карту і компас. Учасники змагань повинні відвідати певну кількість контрольних пунктів, які встановлені на місцевості. Дистанція визначається кількістю та розташуванням контрольних пунктів, має зберігатися у таємниці до старту останнього з учасників змагань [7].

Багатьма авторами відмічено, що вміння орієнтуватись є важливою умовою успішного виконання бойового завдання. Тому що коли у ситуації виживання значущість цього вміння значно збільшується. Тому військові повинні знати та вміти використовувати засоби і прийоми орієнтування у своїй

професійній діяльності [10-14]. Створення такої системи в довгостроковій перспективі сприятиме підвищенню обороноздатності країни, дозволить досягти покращення якості навчального та в подальшому робочого процесу, автоматизує та оптимізує процес підготовки військових та використання часових та людських ресурсів в її процесі [11].

Враховуючи, що результат у військово-спортивному орієнтуванні визначається за часом проходження дистанції, досить важливим є розвиток основних факторів, а саме: фізична, техніко-тактична і психологічна підготовка. Не менш важливим у цьому розрізі є організація тренувального процесу, що включає в себе забезпечення осіб, які проходять підготовку, спортивною екіпіровкою, інженерним обладнанням, спортивним інвентарем та медичним забезпеченням [15].

Як було зазначено вище, результат орієнтувальника у змаганнях складається з різних чинників, які спільно діють, взаємно впливаючи один на одного, і виходять по черзі на перший план у конкретних умовах (рис. 1). Тому з метою ефективного програмування, планування і контролю можна виділити три основні чинники: фізична, техніко-тактична та психологічна підготовленість [15, 13].

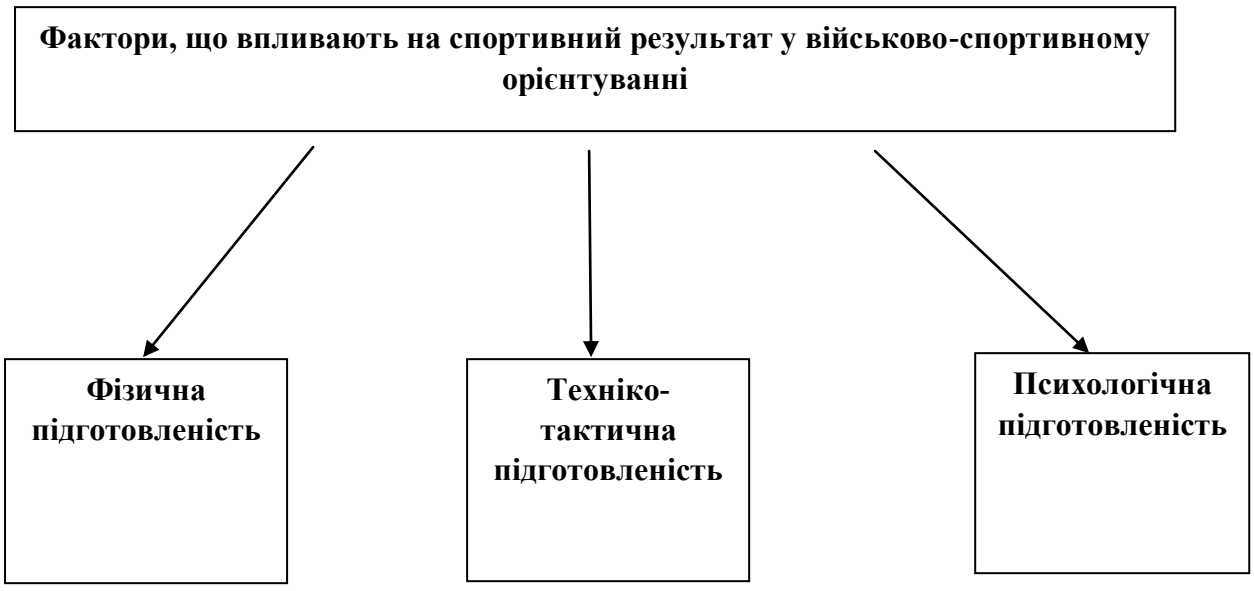


Рис. 1. Фактори, що впливають на результат у військово-спортивному орієнтуванні

Під показниками фізичної підготовленості маються на увазі фактори, які визначають здібності до орієнтовного бігу, наприклад, витривалість, сила, швидкість, гнучкість, амплітуда рухів, а також володіння координацією рухів у процесі виконання вправи. Розглянемо найбільш актуальні для військово-спортивного орієнтування.

Серед найважливіших фізичних якостей, що визначають результат у військово-спортивному орієнтуванні, є сила. Сила – це здатність військовослужбовця протидіяти опору активністю м'язів. Опір може виникати внаслідок впливу зовнішніх сил (гирі, протидія суперника, реакція опори при відштовхуванні тощо), маси власного тіла або його частин (присідання, підтягування) та внутрішніх сил (протидія м'язів-антагоністів, зв'язок, сухожиль). Розрізняють такі види сили: максимальна, швидкісна, статична, силова витривалість. Всі різновиди сили і вияви її у різних режимах роботи м'язів. [16].

За даними Романчука [8] у процесі фізичної підготовки військовослужбовців силові вправи можна умовно поділити на дві великі групи: з подоланням ваги власного тіла та з подоланням зовнішнього опору. Вправи з подоланням ваги власного тіла прості, не вимагають тонкої рухової координації, а навчально-матеріальна база для їх виконання є в кожному навчальному закладі. Найшвидший приріст сили у перші місяці тренування дають вправи з подоланням ваги власного тіла при систематичному виконання. Під час виконання вправ з подоланням зовнішнього опору м'язові зусилля виникають унаслідок подолання штучно створених опорів, що значно розширює діапазон вибіркового впливу як на окремі м'язи, так і на великі м'язові групи. Зміст вправ залежить від вибору засобів для зовнішнього опору. Під час вибору силових вправ для вирішення певних педагогічних завдань необхідно враховувати їхню переважну дію на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального і загального впливу на опорно-м'язовий апарат і можливість точного дозування фізичного навантаження під час проведення кожного заняття [8].

У цілому для повноцінної реалізації програми підвищення силових можливостей військовослужбовців необхідно:

- силову підготовку проводити тривалий час – протягом 6–8 тижнів;
- для кращого відновлення організму знижувати фізичне навантаження кожний 4 тиждень на 50 %;
- використовувати динамічні вправи в обох режимах активності м’язів – концентричному і ексцентричному;
- передбачити оптимальну кількість тренувань (з урахуванням самопідготовки) – мінімум 3 рази на тиждень;
- зменшувати тренувальні навантаження перед контрольними перевірками або змаганнями до 50 % від максимуму та передбачити перед ними додаткові дні відпочинку [16].

Наступним фактором від якого залежить спортивний результат є витривалість. Витривалість має особливе значення для успішного виконання військовослужбовцями навчальних та бойових завдань. У зв’язку з тим, що основу витривалості становить боротьба зі стомленням, її можна охарактеризувати як здатність військовослужбовців протидіяти фізичному, розумовому, сенсорному, емоційному та іншим типам стомлення, характерним для різних видів військової діяльності. Оптимальний шлях покращання фізичної витривалості військовослужбовців полягає у розвитку спочатку загальної витривалості, а потім, на її базі – спеціальної витривалості. Тобто на перших етапах тренування спочатку розвиваються аеробні, а вже потім – аеробно-анаеробні можливості організму. Вдосконалення аеробних можливостей передбачає збільшення максимального споживання кисню і розвиток здатності підтримувати його тривалий час, а також збільшення швидкості розгортання дихальних процесів до максимальних величин. Для посилення анаеробних можливостей необхідна активізація двох основних шляхів енергозабезпечення відповідної роботи: збільшення кількості макроенергетичних сполук у м’язах (алактатних можливостей) та вдосконалення дії гліколітичного механізму (лактатних можливостей) [8].

Для розвитку витривалості військовослужбовців рекомендується застосовувати безперервний рівномірний, безперервний перемінний, інтервальний, коловий, повторний, метод ―до відмови, статичний метод [16].

Безперервний рівномірний метод є основним у розвитку загальної витривалості. Він характеризується рівномірною, невисокою швидкістю і значною тривалістю виконання вправи. Рівномірність подолання дистанції визначається такими змінами швидкості, за яких відхилення не більше від середнього значення, ніж 3 %. Цей метод сприяє вдосконаленню майже всіх основних систем організму, які забезпечують надходження, транспорт та утилізацію кисню. Для ефективного розвитку загальної витривалості необхідно досягти оптимальних показників фізичного навантаження: тривалості виконання вправи (біг, ходьба на лижах, гребля) не менше 30 хв, а інтенсивності – у межах ЧСС 140–160 за 1 хв.

Безперервний перемінний метод розвитку витривалості характеризується тривалим виконанням вправи – не менше 20–30 хв і значними змінами інтенсивності у широкому діапазоні ЧСС – 120–180 за 1 хв. Цей метод існує у двох варіантах. У першому – швидкість пересування знаходиться у межах ЧСС 120–160 за 1 хв. Він використовується для вдосконалення механізмів загальної витривалості. Такий варіант рекомендується недостатньо підготовленим військовослужбовцям, наприклад, під час виконання повільного бігу з чергуванням з ходьбою – 20–30 хв. Другий варіант безперервного перемінного методу дозволяє розвивати не тільки загальну, але і спеціальну витривалість. Він становить складніші вимоги, оскільки передбачає періодичне підвищення швидкості рухів з аеробного (ЧСС 140–160 за 1 хв) до аеробноанаеробного режиму (ЧСС 160–180 за 1 хв), що важливо у підготовці, наприклад, для бігу на 1–3 км. Тривалість безперервної роботи з підвищеною інтенсивністю поступово збільшується, але новачкам слід починати з 1–2 хв.

Інтервальний метод призначається для розвитку спеціальної витривалості. Інтервальний метод відрізняється від повторного методу скороченими інтервалами відпочинку, за яких повне відновлення

працездатності не відбувається, а кожне наступне повторення вправи виконується в стані незначної втоми. Інтервальне тренування дозволяє збільшити швидкість розгортання функціональних можливостей систем кровообігу та дихання, підвищити мобілізаційну готовність організму. Це досягається навантаженням, яке відповідає ЧСС 170–180 за 1 хв, і укороченими інтервалами відпочинку, під час яких ЧСС знижується до 120–130 за 1 хв. Діяльність систем кровообігу та дихання у такому тренуванні багаторазово активізується до максимальної величини, що сприяє збільшенню споживання кисню та серцевій продуктивності, зокрема систолічному об'єму серця. Для збільшення навантаження тренувальну роботу виконують серіями, між якими ЧСС знижується до 100–110 за 1 хв [16].

Як засвідчують дані літератури [10] показники технічної майстерності орієнтувальника пов'язані зі спеціалізованою технікою орієнтування: ефективне і цілеспрямоване користування картою й компасом, регулювання швидкості та оцінка подоланого шляху. Технічна підготовленість спортсмена відповідає рівням, які залежать від технічних і тактичних вмінь:

1 рівень. Кольори спортивної та топографічної карт. Основні умовні позначення, які застосовуються в бойових документах. Орієнтування карти за місцевістю. Орієнтування вздовж окремої стежки. Орієнтування зі стежки на стежку.

2 рівень. Читання об'єктів зі стежок. Взяття контрольних пунктів. Уміння розпізнавати бойову техніку. Знання первинних ознак мінно вибухових загороджень. Користування засобами зв'язку. Розташування в межах видимості від лінійних орієнтирів. Найкоротші шляхи, зрізання. Орієнтування на коротких етапах із гальмівними орієнтирами.

3 рівень. Вибір простого шляху. Вибір небезпечного шляху. Грубе орієнтування на довгих етапах із гальмівними орієнтирами. Точне орієнтування на коротких етапах.

4 рівень. Розуміння горизонталей. Орієнтування з використанням великих форм рельєфу. Детальне читання рельєфу.

5 рівень. Використання правильних технічних прийомів відповідно до умов. Читання рельєфу на змагальній швидкості. Шлях через контрольно-точкове орієнтування.

6 рівень. Складні контрольні пункти. Вимірювання відстаней. Довгі етапи і довгі відстані від прив'язок до КП [10].

Основними в техніко-тактичній підготовці військового орієнтувальника на початковому етапі є: розуміння карти, орієнтування карти, звикання до лісу .

Завданнями підвищення технічної та тактичної майстерності є:

- навчитися ефективно застосовувати всі вивчені технічні і тактичні прийоми та навички у змагальній обстановці;
- оволодіти мистецтвом ведення тактичної боротьби;
- застосовувати технічні та тактичні прийоми в будь-якій обстановці на різних ділянках місцевості за допомогою карт (спортивної, топографічної);
- робити аналіз своїх помилок і визначати шляхи їх виправлення.

Психологічні показники в орієнтуванні часто мають вирішальне значення. Орієнтувальник повинен пристосовуватися до стресових ситуацій, які виникають у процесі змагань, так, щоб досягти найкращого результату з урахуванням рівня фізичної та технічної підготовленості [10].

У психологічній підготовці можна виділити п'ять основних етапів:

- З'ясування непрямих показників спортсмена (характер, здатність переносити стреси, впевненість у собі, поведінка);
- Визначення сильних та слабких сторін за допомогою тестів;
- Підбір найбільш відповідних методів розвитку психологічних властивостей;
- Складання графіка заходів та узгодження його з іншою тренувальною програмою;
- Виконання програми, удосконалення заходів і зміна програми за необхідності [10].

1.2 Сучасний стан реабілітації її сутність.

За визначенням наукової літератури [17-20] реабілітація це сукупність різних заходів і методів, котрі направлені на відновлення втрачених або покращення наявних можливостей функціонування організму людини. Однією із різновидів є фізкультурно-спортивна реабілітація яка відіграє важливу роль у житті суспільства. В основі якої лежить тренування фізичних можливостей. 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 поліпшення фізичного і психологічного стану [17-20].

На думку Белікова Н. І. [21] однією з особливостей реабілітації є її багатовекторність, та необхідність залучення для її реалізації фахівців різних галузей знань адже вона являє собою комплекс заходів, що проводяться медичного, фізичного, психологічного, педагогічного, соціального характеру, спрямованих на найбільш повне відновлення здоров'я, психологічного статусу і працездатності осіб, які втратили ці здібності результаті захворювання [21].

У свою чергу, Мухін В. М., стверджує, що реабілітація – це система різних заходів, спрямованих на запобігання розвитку патологічних процесів, що призводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності, а також на раннє і ефективне повернення людини в суспільство, до суспільно корисної праці» [22].

На сьогоднішній день, враховуючи проведення воєнних дій на території України, досить актуальною є реабілітації військовослужбовців. З цього приводу є досить багато думок. Так, Ю. Л. Бриндіков [23], вважає що реабілітація учасників бойових дій це «комплексний цілеспрямований процес відновлення порушених чи втрачених внаслідок перебування в зоні бойових дій психологічних, соціально-комунікативних ресурсів організму за допомогою адекватних засобів і форм соціально-культурної діяльності, що мають пізнавальну, інформаційно-просвітницьку та культурно-рекреаційну спрямованість» [23]. Натомість Я. Радиш і О. Соколова характеризують її як

«систему медичних, психологічних і професійних заходів, спрямованих на попередження розвитку патологічних процесів, які призводять до втрати працездатності; ефективне і раннє повернення військовослужбовців до професійної діяльності» [24]. Говорячи про фізкультурно-спортивну реабілітацію учасників бойових дій, В.І. Лукаш, В.А. Ігнатенков, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська вважають, що обов'язково проводити відновлювальні заходи на максимально ранніх етапах через те, що в цей період активніше відбувається регенерація і мотивація до занять у особи, котра має травму знаходиться на належному рівні [25].

Одним із ефективних засобів відновлення працездатності військовослужбовців є засобами спортивного орієнтування, адже в основі його лежить використання вправ з легкої атлетики. Завдяки своїй доступності у застосуванні даний вид рекреації є розповсюдженим та актуальним [26, 27].

Реабілітація із використанням спортивного орієнтування відрізняється тим, що хворий безпосередньо сам приймає участь в своїй реабілітації із використанням фізичних вправ. Поступово реабілітологи збільшують інтенсивність і навантаження, адаптуючи хворого до нормального життя. В основі реабілітації виділяють такі вправи: біг по рівній поверхні та в лісі, стрибки, спортивна ходьба, прогулянки. Таке лікування починається на другому або третьому етапі реабілітації для відновлення організму фізичними якостями та психічного стану людини [28, 29].

Зокрема як показують дослідження А.С. Білоус та співав., застосування ходьби є надзвичайно важливим фактором у реабілітації, адже вона відновлює рухові здібності, координацію після отриманих травм опорно□рухового апарату і для поступового збільшення інтенсивності рівня навантажень. Різновиди бігу використовують для розвитку дихальної системи і прискоренню метаболізму та зміцненню серцево-судинної системи. Тоді як для зміцнення суглобів, тулуба, рухливості хребта, використовуються різновиди стрибків. Звісно при цьому потрібно розуміти, що під час виконання будб-яких фізичних

вправ портрібно дотримуватися основних принципів тренувального навантаження. [29].

У свій праці, Кравченко Я. В., та Юденко О. В. [30], виділяють три рівня інтенсивності вправ:

До легкої інтенсивності належать вправи, де активно працюють невеликі м'язові групи, але вправи виконуються у повільному темпі, відносяться також різноманітні дихальні вправи. Її інтенсивність використовують під час початкового етапу реабілітації, адже зрушення у фізіології малі.

Помірна інтенсивність включає в дію середні та великі м'язи, використовують динамічні вправи дихальної системи. Малорухливі ігри та ходьба входить до помірної інтенсивності.

Сильна інтенсивність активізує найбільшу кількість м'язів. Спортивні ігри, гімнастика, біг, стрибки сприяють зміні у серцево-судинної системи та обміну речовин [30].

За даними, Мухіна В.Н., Магльований А.В., Магльована Г.П., у спортивній реабілітації діють комплекси педагогічного, соціального, медичного аспектів:

- педагогічний аспект у спортивній реабілітації відбувається через відновлення морального розвитку і знаходження гармонії із собою;
- соціальний аспект відбувається через спілкування під час тренування із тренером або іншими пацієнтами;
- медичний аспект надає можливість уникнути інвалідності завдяки відновлення організму під час фізичної реабілітації [31].

Слід зазначити, що поняття фізичної реабілітації у своєму стандартному першочерговому значенні має на увазі лікувальні властивості, а вже під час відновлення з використанням засобів спортивного орієнтування (легкоатлечних вправ) вона виконує більше завдань поставлених перед нею, внаслідок чого повертається не тільки здоров'я, а й цінності нормального життя у суспільстві. Адже, сама динаміка реабілітації залежить в першу чергу від самого бажання

військовослужбовця проводити реабілітаційні заходи, а вже потім поточний стан здоров'я під час реабілітації та умовив яких він знаходиться.

1.3 Характеристика основних методів та засобів реабілітації військовослужбовців.

В Україні реабілітація військовослужбовців регулюється нормативно-правовими документами, які власне надають характеристику реабілітації, її видам та принципам проведення.

Основним нормативно-правовим документом, який регламентує порядок проведення реабілітації військовослужбовців, є Закон України 2961-IV - «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» від 31.12.2020. У якому дають характеристику системам медичних, психологічних, педагогічних, фізичних, професійних, трудових, фізкультурно-спортивних, соціально-побутових заходів, спрямованих на надання особам допомоги у відновленні та компенсації порушених або втрачених функцій організму для досягнення і підтримання соціальної та матеріальної незалежності, трудової адаптації та інтеграції в суспільство, а також забезпечення осіб з інвалідністю технічними та іншими засобами реабілітації і виробами медичного призначення [4].

У цьому контексті досить аргументованою є думка І. О. Логвиненко, а також Н.Є. Нестерчук., які стверджують, що реабілітаційні втручання мають бути направлені не лише на повернення хворих до звичного способу життя, а також на створення сприятливих умов для активного соціального життя, можна зазначити, що ключову роль в реабілітації військових мають психологічна і фізкультурно-спортивна реабілітація [32].

Психологічна реабілітація найголовніша та обов’язкова з усіх заходів відновлення життєдіяльності бійця. Психологічними наслідками участі у бойових діях та антитерористичних операціях є психічна травма, бойовий стрес, посттравматичний стресовий розлад та ін. [33-35].

У своїй монографії Бриндіков Ю. Л [23] зазначає, що психологи проводять «реабілітаційну роботу», як у районі «бойових дій», і у мирних

умовах, органічно включаючи свою діяльність у «трирівневу систему реабілітації». На «технологічному» та «методичному» рівнях при роботі в різних умовах існують «відмінності»: у «бойовій» обстановці «психологічна реабілітація» тісно пов'язана з «психологічною допомогою та підтримкою», а в «мирній» ситуації – «психологічна реабілітація» здійснюється у комплексі з «медичними заходами», «повноцінним відпочинком», діяльність із відновлення «соціального статусу» і, безперечно, проводиться на основі «хорошої матеріально-технічної бази».

Автор акцентує увагу, що за будь-яких умов «реабілітаційна» діяльність психолога повинна здійснюватися в наступних напрямках:

1) "організаційна робота", що включає в себе всі "рівні планування" діяльності психолога, а також "підготовчу" та "безпосередню роботу" за всіма видами та напрямками "професійної діяльності";

2) «психопрофілактика» – діяльність із «запобігання небажаним» проявам у психіці військовослужбовця;

3) «психодіагностика», як діяльність «психолога» щодо виявлення психологічних характеристик військовослужбовця, «військових колективів» та різних сторін «військової служби»;

4) «психологічне консультування» – діяльність психолога, який має «рекомендаційний характер», заснована на спільному виявленні «причин та недоліків існуючих станів»; "консультування" здійснюється у формі планомірного прийому військовослужбовців та членів їх сімей;

5) "психокорекція", організація якої дозволяє "цілеспрямовано" впливати на особистість та психіку військовослужбовця, з метою зміни, "зміцнення" або "формування" необхідних якостей;

6) «психотерапевтична дія» забезпечує цілеспрямовану зміну необхідних «якостей і властивостей військовослужбовця», на користь «військової служби», здійснену у «вербальному та невербальному» впливі на «емоційно□вольову», «інтелектуальну», «мотиваційну» сферу.

Психологічна допомога – учасникам «бойових дій» в Україні має містити наступні«напрямки» [36]:

1. "Психологічне консультування". В «індивідуальних бесідах» необхідно дати можливість висловити все наболіле, виявляючи зацікавленість його «оповіданням». Також необхідно роз'яснити, що пережитий ним «стан» – тимчасовий, і він «притаманний усім», хто брав участь у «військових діях». Дуже важливо, військовослужбовець відчув розуміння та побачив готовність допомогти йому не лише з боку фахівців, а й близьких та рідних. Потужним засобом «психологічної реабілітації» є щирий прояв розуміння та терпіння, з боку «психологів» та рідних, до проблем «комбатантів», які пережили «психотруючі» військові події. Відсутність такого розуміння та терпіння іноді призводить до «трагічних» наслідків.

2. «Психокорекційна робота». "Психологічна корекція" або "психокорекція" - це діяльність з виправлення тих "особливостей психічного розвитку", які за прийнятою системою "критеріїв" не відповідають "оптимальній моделі". Кваліфікована "психотерапевтична допомога" необхідна тим "комбатантам", у яких відзначаються різко виражені та запущені "порушення адаптації" (прояви "ПТСР": "депресія", "алкоголізм", "девіантна поведінка" тощо).

3. «Навчання навичок саморегуляції» (прийомів зняття «напруженості» за допомогою «релаксації», «аутотренінгу» та інших методів).

4. "Соціально-психологічні тренінги" з метою підвищення "адаптивності комбатанта" та його "особистісного розвитку"

5. "Допомога у професійному самовизначенні", "профорієнтація" з метою перенавчання та подальшого "працевлаштування" [36].

Основними «принципами» на думку Кравченко О. В., [37] проведення «психологічної реабілітації військогослужбовців» є:

1. «оперативність» – надання «психологічної допомоги» відразу чи якнайшвидше, після закінчення впливу «стресогенних впливів бойової діяльності»;

2. "гнучкість" - своєчасна зміна "форм та методів психологічного впливу" залежно від "психічного стану комбатанта" та умов проведення "психологічної реабілітації";

3. "системність" - використання "методів", що дозволяють здійснювати "комплексний і взаємопов'язаний" вплив на психіку "комбатанта", виходячи зі структури основних форм прояву "негативних наслідків бойового стресу";

4. "багатоступінчастість" - оперативне використання "пунктів та центрів психологічної реабілітації" залежно від "складності завдань", що вирішуються в процесі "реабілітації" [37].

Розглядаючи питання збереження психологічного здоров'я військовослужбовців Лесков В. О [38], відмічає, застосування психопрофілактичних заходів для усунення наслідків стрес-чинників бойової обстановки. Для психопрофілактики основним є попередження психічних розладів.

Автор розподіляє психопрофілактику на «первинну», «вторинну» і «третинну»:

– «первинна психопрофілактика» – це «комплекс» заходів, вкладених у «попередження шкідливих впливів» на людську «психіку». На цьому «рівні» система «психопрофілактики» полягає у вивченні витривалості психіки за впливом шкідливих агентів навколишнього середовища та можливим «шляхам збільшення цієї «витривалості», а також у попередженні психогенних захворювань;

– вторинна психопрофілактика полягає у максимально ранньому виявленні початкових етапів нервово-психічних порушень, попередженні їх негативних наслідків чи психологічної кризи;

– «третина психопрофілактика» – це попередження «рецидивів» та «хронізації нервово-психічних захворювань» та відновлення «працездатності людини» [38].

Схожу думку з попереднім автором має Лефтеров В. О., доповнивши її висвітливши основні принципи психопрофілактика, а саме: комплексність

(вплив на різних рівнях соціального та соціально□психологічного просторів особистості); адресність (урахування віку, статі, соціального статусу); масовість (пріоритет групових форм); позитивність інформації; мінімізація негативних наслідків; особистісна зацікавленість і відповідальність; максимальна активність особистості; спрямованість на майбутнє, актуалізація позитивних цінностей і цілей [39].

Тому лікарі наполягають на тому, що стабілізувати стан військовослужбовців, котрі повернулися з гарячих точок і мають як яскраво виражені розлади, так і початкову форму прояву, необхідно за допомогою реабілітації в цілому, і зокрема психологічних та фізкультурно-спортивних втручань. Це обумовлено тим, що фізкультурно-спортивна реабілітація поєднує в собі фізичні вправи як для відновлення здоров'я, так і для покращення психологічного стану.

Найбільшого розголосу та поширення в Україні дана сфера набула в період проведення Антитерористичної операція на сході України. В наслідок якої поранення отримали близько 32 тисяч військових. Враховуючи той факт, що даний вид реабілітації в країні тільки починав розвиватися, то першим етапом стали заняття ЛФК в лікарнях після оперативних вручань. З часом даний процес удосконалювався, в учасників бойових дій з'явилась можливість отримувати реабілітаційні послуги за кордоном, в країнах, які є фахівцями даної сфери (США, Ізраїль, Германія, Латвія), а у фахівців сфери фізичної терапії мають змогу відвідувати міжнародні стажування, на яких отримують нові знання і практичні вміння щодо професійного і якісного вручання при важких ушкодженнях [40].

Як наслідок це сприяло створенню Таборів активної реабілітації – проект повернись живим. Дані установи спеціалізуються на наданні реабілітаційних послуг військовим, враховуючи індивідуальний стан кожного, його потреби і особливості травм. До них відносяться Центральний військовий санаторій «Приморський», Центральний військовий клінічний санаторій «Хмільник», а також центри медичної реабілітації «Пуща Водиця» і «Трускавець» [40].

На базі цих установ військовослужбовцям з наслідками бойової травми, а також членам їх родин, надають реабілітаційні послуги різних напрямів. Які направлені на покращення психологічного і фізичного стану, навчання використання протезів, зниження і зняття стресових проявів за рахунок фізичних вправ, апітерапії, дельфінотерапії, роботи з психологом та інших методів [40].

Ще одним дієвим засобом реабілітації військовослужбовців є спорт. Зарубіжний досвід показує, що спортивні змагання проводяться з ціллю відновлення психологічного і фізичного здоров'я (марафон морської піхоти в США і Марафон Миру, Invictus Games, які проходять в Великобританії). В Україні такого року змагання це «Ветеранська десятка», «Кубок героїв АТО» і забіг «Шаную воїнів, біжу за Героїв України». Беручи участь в таких спортивних заходах, військові спілкуються з компетентними фахівцями відносно свого стану на даний момент і перспектив йог покращення. А також з іншими учасниками бойових дій, які мають такі самі або схожі травми, можуть переймати їх досвід щодо подолання наявних проблем і поліпшення свого стану [40-43].

Висновки до розділу 1.

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що військово-спортивне орієнтування − військово-прикладний вид спорту, що містить елементи рейдових та розвідувально-пошукових дій у тилу умовного противника. Дана тематика передбачає формування навички використання засобів фізичної підготовки для підтримання належного рівня фізичного стану, уміння за допомогою спортивної карти і компаса пройти контрольні пункти, розташовані на місцевості. У військово-спортивному орієнтуванні для досягнення високого результату однаково важливі три фактори: фізична, техніко-тактична і психологічна підготовка.

2. На основі отриманих даних охарактеризували наявний процес реабілітації в цілому, її види і нормативно-правові документи, які регламентують процес проведення втручання. Крім того констатували, що до фізичної реабілітації входять спеціальні вправи, які відновлюють рухливість, сприяють активізації ендокринної системи, прискорюють обмін речовин та рухові здібності. Реабілітація із використанням спортивного орієнтування відрізняється тим, що хворий безпосередньо сам приймає участь в своїй реабілітації із використанням фізичних вправ легкоатлетичного спрямування.

3. Констатовано, що військовослужбовці є особливою категорією населення, яка має специфічні особливості соціально-психологічної адаптації, які внаслідок участі у бойових діях отримали значні психологічні травми, бойовий стрес, посттравматичні стресові розлади та ін.

4. Встановлено, що доцільно включати в комплексні програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців – учасників АТО і ОСС як ефективної складової; ефективність подібних програм відновлення здоров’я та фізичного стану учасників військових локальних конфліктів підверджується багаторічним досвідом країн альянсу НАТО.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи досліджень

У роботі були використані наступні методи дослідження:

- Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- Методика "Самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса"
- Методика "Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор"
- Методика "Шкала психосоціального стресу" Л. Рідера;
- Опитувальник респондента про стан здоров'я (PHQ-9) – шкала самооцінки депресії;
- Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості (Д. Рассел і М. Фергюссон);
- методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної науков-методичної літератури з проблеми дослідження.

Для реалізації даного методу, було проведено ряд досліджень відносно вивчення і аналізу науково-методичної літератури і даних мережі Інтернет. Це дало можливість отримати уявлення щодо стану даної проблематики, тобто стану ФСР військовослужбовців з наслідками бойової травми і фактори, які позитивно впливають на її розвиток і удосконалення.

На основі науково-методичної літератури і даних мережі Інтернет було проаналізовано існуючий досвід застосування засобів та методів ФСР і ефективність програми фізичної терапії, які можуть бути корисними для нашого дослідження. Також даний метод було застосовано при формулюванні цілі, мети роботи, проведенні досліджень і аналізу даних.

2.1.2. Методика "Самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса".

Методика самооцінки емоційного стану була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом. Вона є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів (наводиться її скорочений варіант). Вимірювання в цій методиці проводиться за десятибальною системою. Інструкція: "Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку" [44].

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____

Дата обстеження _____ Вік ____ Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання_____

Таблиця 2.1

"Спокійність – тривожність"										"Енергійність – втомленість"									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

"Піднесення – пригніченість"										"Впевненість у собі – безпорадність"									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Список тверджень за всіма шкалами "Спокійність – тривожність"

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі. 9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся. 8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено. 7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості. 6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено. 5. Дещо занепокоєний, почуваю себе скуто, трохи стривожений. 4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований. 3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи. 2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом. 1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв’язати.

"Енергійність – втомленість"

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край. 9. Життєздатність, величезна енергія, що б'є через край, сильне прагнення до діяльності. 8. Багато енергії, сильна потреба у дії. 7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія. 6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий. 5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає. 4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії. 3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії. 2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії. 1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

"**Піднесення – пригніченість**"

10. Сильний підйом, запальні веселощі. 9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом. 8. Збуджений, у доброму настрої. 7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний. 6. Почуваю себе доволі добре, "в порядку". 5. Почуваю себе трохи пригніченим, "так собі". 4. Настрій пригнічений і дещо смутний. 3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний. 2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо. 1. Крайня депресія і зневір'я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

"**Впевненість у собі – безпорадність**"

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу. 9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях. 8. Дуже впевнений у своїх здібностях. 7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші. 6. Почуваю себе доволі компетентним. 97 5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені. 4. Почуваю себе доволі нездібним. 3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей. 2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності. 1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал "Спокійність-тривожність", "Енергійність-втомленість", "Піднесенняпригніченість",

"Впевненість у собі-безпорадність", які відповідають обраному респондентом номеру твердження.

Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:

$$ЕС = (І1 + І2 + І3 + І4) / 4,$$

де ЕС – інтегральний показник емоційного стану;

І1, І2, І3 та І4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів ЕС може змінюватися від 1 до 10.

Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий; у межах 6-7 балів – як добрий; 4-5 балів – як погіршений; 1-3 бали – як поганий і дуже поганий.

2.1.3. Методика "Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор"

Методика використовується при індивідуальному та груповому обстеженні, здатна вирішувати як теоретичні, так і практичні завдання й може бути включена в батарею інших тестів. Для зручності користування кожне твердження може пропонуватися респонденту на окремій картці. Відповідно до інструкції респондент відкладає картки вправо і вліво залежно від того, згоден він чи не згоден з твердженнями, що містяться в них. Тестування триває 15-30 хв. Інструкція: “Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей (”так” або “ні”). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак “+” (так), якщо згодні, або “-” (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь” [44].

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____

Дата обстеження _____ Вік ____ Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання_____

Таблиця 2.2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.

2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.

3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.

4. У мене рідко болить голова.

5. Я впевнений у своїх силах.

6. Очікування мене нервує.

7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.

8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.

9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.

10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені доручали.

11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.

12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.

13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.

14. Я не надто сором’язливий.

15. Життя для мене майже завжди пов’язане з великим напруженням.

16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.

17. Я червонію не частіше, ніж інші.

18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.

19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.

20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.

21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.

22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.

23. Мене часто мучать нічні кошмари.

24. Я схильний все сприймати надто серйозно.

25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.

26. У мене неспокійний і переривчастий сон.

27. В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати.

28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.

29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.

30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.

31. Мій шлунок сильно турбує мене.

32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.

33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.

34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.

35. Я легко ніяковію.

36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.

37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.

38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.

39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.

40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.

41. Іноді мені хочеться вилаятися.

42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв’язку з чим-небудь або з ким-небудь.

43. Мене турбують можливі невдачі.

44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

45. Мене нерідко охоплює відчай.

46. Я – людина нервова і легко збуджувана.

47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.

48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.

49. Мені не вистачає впевненості в собі.

50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.

51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.

52. У мене дуже рідко болить живіт.

53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на який-небудь задачі або роботі.

54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.

55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.

56. Я легко засмучуюсь.

57. Практично я ніколи не червонію.

58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.

59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.

60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

"Ключ"

В 1 бал оцінюються відповіді “так” до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 і відповіді “ні” до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Неправдивими вважаються відповіді “так” до висловлювань 2, 10, 55 і “ні” до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Інтерпретація результатів

Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги; 25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги; 16-24 бала – про середній рівень (з тенденцією до високого); 5-15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького); 0-4 бала – про низький рівень тривоги.

2.1.4. Методика "Шкала психосоціального стресу" Л. Рідера.

"Адаптована та стандартизована" [44], методика проводилась з метою забезпечення більш диференційованого підходу" до вивчення "стресових" станів "військовослужбовців". Застосування цієї "методики" дозволило

визначити "рівень стресу", що провокується "соціальним оточенням людини". За результатами "заповнення шкали Л. Рідера" кожного "досліджуваного" можна віднести до групи з "високим", "середнім" або "низьким" рівнем "психосоціального стресу". Автор «методики» особливо зазначає, що «випробувані» з високим «рівнем психосоціального стресу» потребують «психотерапевтичної допомоги».

Учаснику анкетування пропонується оцінити, наскільки він згоден із кожним із тверджень. А.С. Копіною пропонується шкала оцінок від 4 до 1 балів. "Рівень стресу" обчислюється за "формулою".

«Рівень психосоціального стресу» визначається за допомогою «нормативних даних». «Нормативні» показники рівня «психосоціального стресу» за тестом Л. Рідера наведені у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Рівні психосоціального стресу	Чоловіки	Жінки
Високий	2-3	2,18-3
Середній	1-1,99	1,18-2,17
Низький	0-0,99	0-1,17

2.1.5. Опитувальник респондента про стан здоров'я (PHQ-9) – шкала самооцінки депресії

Опитувальник респондента про стан здоров'я (Patient Health Questionnaire – PHQ-9) [44] – шкала самооцінки депресії, яка складається з дев'яти пунктів і є ефективна в діагностиці великого депресивного розладу, так само як і для вибору методу/засобу лікування та моніторингу результатів.

Інструкція: "Як часто за останні 2 тижні Вас турбували наступні прояви? Зробіть позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку (потрібну цифру обведіть кружечком)"

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____

Дата обстеження _____ Вік ____ Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання_____

Таблиця 2.4

Прояви	Варіанти відповідей			
	Не турбували взагалі	Протягом декількох днів	Більше половини	Майже кожного дня
Дуже низька зацікавленість або задоволення від звичайних справ (відсутність бажання щось робити)	**0**	**1**	**2**	**3**
Поганий настрій, пригніченість або відчуття безпорадності	**0**	**1**	**2**	**3**
Труднощі із засинанням, переривчастий або занадто тривалий сон	**0**	**1**	**2**	**3**
Почуття втоми або знесилення (занепад сил)	**0**	**1**	**2**	**3**
Поганий апетит чи навпаки – переїдання	**0**	**1**	**2**	**3**
Погані (негативні) думки про себе. Ви вважаєте себе невдахою або розчаровані в собі, або вважаєте, що не виправдали сподівань своєї родини	**0**	**1**	**2**	**3**
Труднощі концентрації уваги (зосередитися на читанні газети чи перегляді телепередач)	**0**	**1**	**2**	**3**
Ваші рухи або мова були настільки повільними, що оточуючі могли помітити. Або навпаки, Ви були настільки метушливі або збуджені, що рухалися більше, ніж зазвичай	**0**	**1**	**2**	**3**
Думки про те, що Вам краще було б	**0**	**1**	**2**	**3**

померти або про те, щоб заподіяти собі шкоду будь-яким чином				
Сума				
Загальний бал				
У випадку наявності у Вас наведених вище проблем – наскільки вони ускладнили виконання Вами службових обов'язків, домашніх справ або спілкування з іншими людьми?	Зовсім не ускладнили	Дещо ускладнили	Дуже ускладнили	Надзвичайно ускладнили

Інтерпретація результатів PHQ-9*

Загальний бал тяжкості депресії: 0-4 – депресія відсутня; 5-9 – легка депресія; 10-14 – помірної тяжкості депресія; 15-19 – середньої тяжкості депресія; 20-27 – тяжка депресія

2.1.6. Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості (Д. Рассел і М. Фергюссон)

Містить 20 питань, на які опитуваний має відповісти, обравши одну із відповідей від «0 – ніколи», до «3 – часто». У ході обробки результатів «підраховується» набрана за всі відповіді сума балів. Максимально можливий показник «соціальної ізольованості» – 60 балів. Високому ступеню «соціальної ізольованості» відповідають 41-60 балів, «середньому» – від 21 до 40 балів, «низькому» – від 0 до 20 балів.

2.1.7. Методи математичної статистики. Для статистичної обробки даних нами вираховувались основні статистичні показники: середнє арифметичне значення ($\bar{x}$) і середнє квадратичне відхилення (S). У зв'язку з малою вибіркою досліджуваних використання параметричних критеріїв не є доцільним, тому у нашій дисертації для оцінювання достовірності різниці використовували непараметричний критерій Уїлкоксона, коли вибірки були залежними одна від одної, та Манна-Уїтні – якщо вибірки були незалежними. Рівень надійності задавався P=95 % (імовірність помилки 5 %, тобто рівень

значущості p = 0,05). Опрацювання експериментального матеріалу виконували за допомогою комп’ютерних інтегрованих статистичних та графічних пакетів, Microsoft Excel XP, Statistica-6.0 [79].

2.2. Організація досліджень

Дослідження проводили в трьох послідовних і взаємозалежних етапів:

На першому етапі (жовтень 2020 – лютий 2021 рр.) проводили аналіз літератури з проблеми дослідження, визначали мету, завдання, об'єкт, предмет і програму дослідження.

На другому етапі (березень – жовтень 2021 р.) проаналізовано вітчизняний та закордонний досвід побудови тренувального процесу під час військово-спортивного орієнтування, пошук опитувальників, тестувань і методик та проведенню анкетування.

На третьому етапі (листопад – грудень 2021 рр.) здійснено написання третього розділу магістерської роботи, сформульовано висновки та узагальнено отримані результати.

РОЗДІЛ 3.
СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1 Характеристика існуючих програм рекреації засобами військово-спортивного орієнтування та їх методика застосування на практиці.

Багаторічний практичний досвід дозвляє констатувати, що спортивне орієнтування – це такий вид спорту в якому учасники діють суто індивідуально, поза увагою суперників, глядачів, суддів і навіть тренерів, тому в цьому виді спорту, для досягнення мети, необхідна грунтовна психологічна підготовка, прояв наполегливості, сміливості та рішучості; спостерігається, що під час занять спортивним орієнтуванням підвищується обсяг уваги та розвивається перемикання уваги. Вирішуються проблеми невміння управляти своїми емоціями та настроєм, адже найчастіше саме від цього залежить успішність виступу на змаганнях зі спортивного орієнтування для спортсменів будь-якого рівня кваліфікації.

З позицій сьогодення «табір активної реабілітації» [45] є одним з найефективніших методів відновлення фізичного та соціального стану людини. Метою таборів активної реабілітації є досягнення людиною у колясці максимальної незалежності від сторонньої допомоги, і тим самим, покращення якості свого життя. Фахівці наголошують на тому, що «філософія цих таборів ґрунтується на гаслі – «навчився жити після травми сам – навчи іншого». Особливістю цих таборів є те, що «головну роль в процесі навчання відіграють інструктори у колясках, які вже мають чималий досвід самостійного життя і саме вони мають неабиякий психоемоційний вплив на учасників табору, оскільки служать переконливим прикладом можливості вести повноцінне життя на рівні зі звичайними людьми». Методика проведення таборів активної реабілітації надана Шведською неурядовою організації RG Aktiv Rehabilitering.

Одна з прорам НАТО, яка ефективно впрваджувана в Україні з 2016 р. – програма активної реабілітації «Повернись живим» [45]. Важливою її

складовою є туристичні маршрути, різновиди ходьби та бігу, рух пересічною місцевістю – це все створює сприятливі умови для використання засобів спортивного орієнтування в копмлексних програмах фізкультурно-спортивної реабілітації.Розглядаючи спортивне орієнтування як складову фізкультурно-споривної реабілітації військовослужбовців АТО і ОСС, можна зазначити, що спортивне орієнтування не просто сприяє реалізації засад здорового способу життя, а всебічно розвиває та відновлює особистість, вирішуючи проблеми складності прийняття рішень, питання самостійного мислення; урізноманітнює зовнішній простір, в якому відбувається терапевтичний вплив на травмованих; покращує комунікативні збідності, дає можливості для більш ефективної соціальної адаптації; сприяє створенню стійкого позитивного психо-емоційного стану реабілітанів. Реалізуючи завдання зі спортивного орізнтування в процесі терапевтичного впливу, військовслужбовці максимально нближаються до тих умов, в яких діяли під час виконання професійних завдань військових.

Благодійний фонд “Повернись живим” і неурядова організація Центр стратегічних комунікацій StratCom Ukraine спільно з Міністерством ветеранів України є співорга□нізаторами міжнародного спортивного змагання для військо□вослужбовців та ветеранів з інвалідністю “Ігри нескорених“ (англ. Invictus Games) з 2019 року. Національна збірна України бере участь у змаганнях з 2017 року. При цьому у 2021 році кількість учасників від української збірної збільшилась з 15 до 20 людей. Це означає, що за три роки участі у змаганнях до збірної доєднались 50 осіб. Тобто ці ветерани та військовослужбовці пройшли процес ФСР та під□готовки до змагань. Також вищевказані неурядові організації і міністерство спіль□но з Федерацією стронгмену України є співорганізаторами участі України в міжнародних адаптивних змаганнях “Ігри Воїнів” (англ. Warrior Games), для військовослужбовців і ветера□нів, які отримали поранення, були травмовані або захворіли, виконуючи службові обов’язки. Українська збірна Warrior Games складається із 40 учасників бойових дій і братиме участь вперше у цьому році [45].

Ще одним проєктом БФ “Повернись живим” і StratCom Ukraine є “Спортивні амбасадори” – програма особистісного та про□фесійного навчання ветеранів, які власним прикладом залуча□тимуть інших ветеранів займатись спортом і вести здоровий спосіб життя.

Програма поділяється на теоретичну і практичну частини у та□кому порядку:

1. Навчання з дисциплін – 8 днів. Включає у себе курси і лекції з психології, спорту (зокрема адаптивного), лідерства, менторства, публічної діяльності, тренерства.

2. Практика - 2 місяці. Проведення виступів, лекцій і тренінгів для ветеранів, а та□кож проведення групових занять з ветеранами із адаптивних видів спорту.

3. Поглиблене навчання - 5 днів. Аналіз отриманого досвіду і курс “Як навчати та тренувати інших”.

При цьому є три різні ролі в якості амбасадорів, які ветерани можуть обрати для себе: Спікер, громадський діяч; Тренер чи асистент тренера; Професійний спортсмен.

Наступним проектом БФ є “Відродження Захисників України (англ. Revived Soldiers Ukraine) та реабілітаційний центр NextStep Ukraine, діяль□ність якого спрямована на нейрореабілітацію військовослуж□бовців з травмами центральної нервової системи (головного та спинного мозку). Наразі 60 військовослужбовців18, які зазнали поранень пройш□ли реабілітацію в центрі NextStep. З них 13 осіб пройшли довго□строкову реабілітацію терміном шість місяців, сума якої скла□дає 16 - 20 тис. доларів для однієї людини.

В рамках громадської спілки “Рух Ветеранів України” є багато громадських організацій, що займаються ФСР ветеранів:

• громадська організація "Ветеранське братерство" є співорганізатором реабілітаційного центру "Братерська ци□тадель" в Харкові, який займається психологічною і ФСР ветеранів.

• громадська організація AVC int. В її структурі є Emergency medical responder (укр. Медична Служба Масових Заходів, далі - EMS) - група медиків, яка за□ймається навчанням спеціалістів служб безпеки, державних установ і військових у таких напрямках як: тактика, медици□на, психологічне забезпечення, тощо. Також одним із напрямків діяльності EMS є медичне супро□водження заходів ФСР ветеранів.

• громадська організація "Асоціація учасників та інвалідів АТО" в м. Миколаїв. Організація займається просуванням ветеранів у реабіліта□ційні центри по Україні, популяризацією ФСР і підтримкою спортивних заходів, а також співпрацює з органами місцевого самоврядування щодо можливостей фізичного відновлення ветеранів [45].

М.Г. Тіщенко вважає [46] що фундаментом спорту в цілому є бажання довести що ти є більш швидким, сміливим, спритним, витривалим, ніж інші; спочатку над однолітками, далі – бажання визнання, самоствердження в своїх очах та в очах оточуючих. Але на думку видатного українського спортсмена і тренера не груба сила, а красива перемога розуму завжди цінувалася найбільше» в цьому виді рухової активності та спортивнї діяльності. Він підкреслює, що «коли в змаганнях присутній елемент таємничості й непередбачуваності, то дитина або дорослий захоплюються таким видом спорту надовго».

Автор наголошує на тому, що «інтелектуальні види спорту – це ті види, в яких на першому місці все ж таки розумова діяльність – стають сьогдні у світі дедалі популярнішими, а одним з них є спортивне орієнтування». Фахівець називає його «інтелектуальним кросом – біг на витривалість, але біг «з головою». Також він підкреслює, що «людей, наділених фантазією, в орієнтуванні приваблює новизна та таємничість кожних змагань – ворієнтуванні щоразу нова дистанція; на кожній дистанції спортсмен повинен прокласти тільки йому одному відомий варіант між контрольними пунктами, на новій місцевості, в інших умовах; людина тут органічно пов’язана з природою». Тільки невидовищність виду (вона практично неможлива) обмежує спілкування

глядача зі спортсменами, але не зменшує зацікавленість в реалізції обраної рухової активності для самих учасників змагань або сортивно-оздоровчих свят. На нашу думку, для військових це більш ніж природний варіант для вирішення професійних завдань, особливо для спеціалізованих військових підрозділів [46].

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження стресових станів у військовослужбовців.

Першим етапом дослідження було визначення вітчизняного та зарубіжного досвіду у військово-спортивному орієнтування та пошук опитувальників, тестувань і методик та проведенню анкетування.

Для визначення особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, ми організували емпіричне дослідження, на у ході якого опитали 30 військовослужбовців, які демобілізувалися від 3 місяців до 2 років тому. На момент проведення дослідження вік опитуваних становив від 20 до 45 років.

На першому етапі проведено психологічну бесіду, яка спрямована на з'ясування мотиваційного компоненту готовності військових співпрацювати з працівниками психологічної служби. За результатами бесіди, за допомогою контент-аналізу, встановлено превалювання у військових мотивів утвердження почуттів честі та власної гідності, поваги та визнання як серед побратимів, так і в суспільстві. Відновлення власної психічної цілісності військові вбачають в Психологічні перспективи, успішній професійній реалізації у цивільному житті після залишення служби та набутті гідного соціального статусу в суспільстві.

Після проведення бесіди, було виявлено, що найбільш доцільним методом отримання інформації від них виявилось опитування із використанням бланків стандартизованих методик. Саме цей метод надає змогу отримати достовірну і достатню інформацію про різні особистісні та прояви стресу опитуваних, а процедура обробки результатів за ними сприяє швидкому підрахуванню балів та формулюванню висновків щодо досліджуваних показників.

Як засвідчують дані дослідження Лящ О., за допомогою ранжування стрес-факторів військові зауважили, що однозначна перевага надається реальним ситуаціям загрози життю та фізичному здоров'ю, нестерпним є страх перед полоном та жахіття приниження честі та гідності побратимів; поранення, каліцтва та контузії; перший факт знищення супротивника; свідчення фактів жахливих сцен смерті, людських втрат і мук побратимів та мирного населення; усвідомлення помилок командування і власної безпорадності за таких умов; неочікувані зміни умов служби; контакт зі значною кількістю поранених чи мерців; далі називаються негідні умови гігієни, сексуальна дисгармонія та ін. Бойові дії загострюють духовні переживання честі та гідності особистості, цінності життя та здоров'я, актуалізують питання смислу власного життя[47].

З метою вивчення рівня інтенсивності психосоціального стресу у військовослужбовців, який виникає під впливом психосоціальних факторів, була застосована методика Л. Рідера «Шкала психосоціального стресу», представлено в таблиці 3.2.1.

Результати за методикою Л. Рідера підтверджують, що у 70% опитаних військових переважає високий рівень прояву стресу, що проявляється у надпильності, мобілізаційному перенапруженні, перезбудженості та ін. Як наслідок, основними запитами для психологічної роботи є потреба саморегуляції імпульсивного гніву, дратівливості та окремої симптоматики ПТСР.

Таблиця 3.2.1

Рівень психосоціального стресу	**Кількість осіб (n=30)**
Високий	70%
Середній	20%
Низький	10%

За «Експрес-діагностикою рівня соціальної ізольованості особистості» (Д. Рассел і М. Фергюссон) встановлено незначну перевагу низького рівня ізольованості у третини військовослужбовців (табл. 3.2.2)

Таблиця 3.2.2

Показники / Всього (n=30 осіб)	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	n	%	n	%	n	%
Соціальна ізольованість	7	23	15	50	8	27

Найвищі показники зафіксовані середнього рівеня відчуття соціальної ізольованості, виявлений у половині досліджуваних осіб (50 %), які здатні до активної адаптації в оточуючому середовищі, входженні у суспільство на позиції почесного військовослужбовця, який захищає її суверенність і територіальну цілісність, а після повернення із зони бойових дій – як працьовитого та сумлінного, гідного громадянина своєї країни. Відзначимо, що дана методика визначає суб’єктивне відчуття соціальної ізольованості опитуваного, тобто те, як він почуває себе у суспільстві, в оточенні близьких, рідних людей, у відносинах із іншими людьми – керівництвом, колегами, незнайомими людьми у громадських місцях тощо.

Наступним досліджуваним показником був PHQ-9 шкала самооцінки депресії. Для визначення стану здоров'я військовослужбовців було використано опитувальник PHQ-9, котрий дав змогу виявити наявність і форму депресивних розладів респондентів (табл.. 3.2.3).

Таблиця 3.2.3

Показник депресії PHQ-9	**Кількість осіб (n=30)**
депресія відсутня	0%
легка депресія	12%
помірної тяжкості депресія	32,5%
середньої тяжкості депресія	38,5%
важка депресія	17 %

За результатами тримах даних, слід констатувати, що 17 % військових потребують невідкладної клінічної та психотерапевтичної допомоги у зв'язку зі сталими та вираженими симптомами депресивного розладу, які часто поєднані з адиктивним розладом особистості. Депресивна симптоматика середньої тяжкості та помірної тяжкості з періодичними загостреннями проявляється у 38,5 % та 32,5 % опитаних військових відповідно. Указані результати засвідчують потужність деструктивного впливу тривалого психічного страждання особистості участі у воєнній реальності, яка водночас трансформується у психічний розлад [45].

За показником шкалою тривожності Тейлора ми отримали наступний розподіл рівнів у військовослужбовців (табл.. 3.2.4).

Таблиця 3.2.4

Шкала тривожності	**Кількість осіб (n=30)**
Високий	41%
Вище середнього	32%
Середній	17%
Низький	10%

Як засвідчують отримані нами результати дослідження, практино у більшої частини військових (73%) переважає високий та вище середнього рівень тривожності, яка в бойовій ситуації рятує їм життя, натомість у цивільному житті лягає в основу дезадаптації.

Заключним показником який досліджувався був, показник самооцінки емоційного стану, яка була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом. Як зазначалось раніше, вона є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів.

Більшість респондентів мають високі показники самопочуття. Отримані результати свідчить про доцільно обрану програму ФСР, а також поєднання реабілітаційних втручань і отримання спортивних послуг. Крім того, 42 %

досліджуваних які були опитані, мають високі показники та 33% - активність в нормі. Це дає зрозуміти, що вони різні активні, поєднання ФСР і занять спортом в спортивних клубах, благодійних ветеранських асоціаціях.

Проаналізувавши психологічні особливості реагування демобілізованих військових, учасників бойових дій, на умови цивільного життя, ми отримали дані, які констатують, що поряд із сильним прагненням повернутися до мирного життя з родиною, військові переживають спектр фрустраційних переживань, відчай, апатію, а також ряд деструктивних особистісних змін, які формуються на тлі спотвореної, психологічні перспективи, патологічної картини світу, динамічних поведінкових стереотипів агресивної, конфліктної поведінки. Непідготовлене, стихійне зіткнення учасника бойових дій із реаліями мирного життя може викликати повторну психотравматизацію та маніфестацію посттравматичних стресових розладів.

3.3. Методичні рекомендації щодо використання засобів спортивного орієнтування щодо відновлення функцій організму.

Як вже зазначалось раніше, в спортивному орієнтуванні, основними засобами які сприяють зміцненню та покращенню фізичних якостей є легкоатлетичні вправи основним видом яких є біг. Його можна виконування не лише з метою розвитку фізичних якостей, а й з метою відновлення та підтримання їх [10].

Найбільш важливими вправами для спортивного орієнтування в розділі є такі:

1. Біг з різною інтенсивністю через ліс.
2. Біг через болото.
3. Біг по коліно у воді.
4. Біг по піску.
5. Біг з різною інтенсивністю в підйом.
6. Біг із волокушею.
7. Біг з обтяженням (більш важкий пояс).

8. Біг із забинтованою гумовим бинтом грудною кліткою (для розвитку міжреберних м’язів, що беруть участь у диханні).

9. Біг по сходах.

10. Біг по лісу у важкому взутті.

11. Біг по схилу «по горизонталі».

12. Біг у підйом «серпантином».

13. Біг через чагарник.

14. Ходьба з рюкзаком (10 – 15 кг) у піщаний підйом.

15. Ходьба і біг по рейці.

16. Багатоскоки по ґрунту, піску.

17. Подолання перешкод по вузькій опорі (колоді через яр).

18. Усілякі варіанти стрибків зі скакалкою з обтяженням і без нього.

19. Подолання на швидкості штучних і природних перешкод (колод, завалів, каменів, стінок і т. ін.).

20. Біг з вимірюванням відстаней у різних умовах (пісок, чагарник, підйом-тягун, спуск, високотрав’я і т. ін.).

Комлексні вправи.

Завдяки різноманітності місцевості (районів змагань) спортивне орієнтування є однією з найбільш захоплюючих форм фізичної культури. Існує чимало оригінальних форм для занять у приміщенні й на місцевості, які дозволяють відпрацьовувати технічні й тактичні прийоми на тренуванні та в невимушеній ігровій обстановці.

М1. Проходження дистанцій за неповними картами: без дорожньої мережі або тільки з одним рельєфом, із заклеєними ділянками між КП або району КП.

М2. Проходження дистанції з різними додатковими завданнями (бігти тільки по дорогах або тільки навпростець, не використовувати компас).

М3. На території з великою кількістю КП, користуючись картою, на якій вказані точки їх розташування, але не вказано порядковий номер, відшукати за контрольний час якомога більше «парних» (непарних) КП. Кількість парних і

непарних КП може бути різною. Кількість парних (непарних) КП повідомляється. Позначення парного КП замість непарного карається штрафом.

М4. Скласти спортивну карту розміром 5 × 5 см, використовуючи такі умовні позначки: стежка, яма, канава, будівля тощо.

М5. Подолати дистанцію «зірочкою» для відпрацювання тактичних прийомів вибору шляхів руху. Маршрути від старту на КП і назад повинні істотно відрізнятися. Наприклад: туди – за азимутом, назад – по дорогах; туди – по рельєфу, назад – за азимутом.

М6. Пройти дистанцію, на якій поблизу основних КП знаходиться ще по декілька додаткових КП (хибних), установлених на подібних орієнтирах.

М7. Подолати дистанцію з великою кількістю КП і маленькими перегонами на високій швидкості.

М8. Подолати дистанцію з невеликою кількістю КП і великими перегонами із загального старту.

М9. Пробігти тренувальну дистанцію в парі з тренером (досвідченим спортсменом), який на трасі виконує лише спостереження, а після фінішу допомагає проаналізувати варіанти проходження дистанції між КП і причини втрати часу.

Вправи для розвитку уваги у спортивному орієнтуванні.

У спортивному орієнтуванні увага спрямована на читання карти і сприйняття місцевості. Найменше відволікання уваги веде до втрати орієнтування, помилок та погіршення результату.

К1. Кожна людина має необмежені можливості для тренування уваги. Згадати, скільки поворотів зробив автобус, поки ви їхали.

К2. Добре розвивають увагу завдання на пошук відмінностей у схожих картинках.

К3. Взявши будь-яку карту з дистанцією заданого напрямку, спробувати розглянути й намалювати всі можливі варіанти руху та довести перевагу того чи іншого варіанта. Такий аналіз необхідно робити після кожного старту, у тому числі і тренувального.

К4. Знайти за мінімальний час на карті з великою кількістю КП місця розташування КП (наприклад: розвилки і перехрестя доріг, галявини, яри, виступи, ями тощо). Записати їх номери.

Вправи для розвитку відчуття відстані

КМ1. Окоміром визначити відстань на карті у спокійній обстановці та при фізичному навантаженні.

М2. У поєднанні з кросовим тренуванням визначити кількість кроків на 100 м: рівнина, стежка, ліс, по болотистій місцевості, при підйомі, зі спуску. Бігом, пішки, швидким бігом.

М3. Окомірно визначити відстань на місцевості до об'єкта (потім перевірити кроком). Визначити похибки.

М4. Пройти дистанцію за письмовими завданнями. Наприклад: пробігти по дорозі 200 м, потім повернути праворуч і за струмком пройти 150 м, а в долині знаходиться КП. Можна проказати маршрут по замкнутій дистанції назустріч один одному.

М5. Учасники всі разом мають виміряти задані відрізки і визначити відстань. Хто точніше?

К2. Окомірно визначити довжину відрізків, прямих, кривих у сантиметрах, у метрах на картах різного масштабу.

К3. Визначити окомірно довжину дистанції на карті, довжину дистанції після бігу, а потім за картою перевірити свій шлях.

К4. Вибрати найкоротший варіант руху і перевірити результат за курвіметром.

М6. З оглядової точки на відкритій місцевості визначити відстань до кількох об'єктів, віддалених на 50–200 м. Перевірити результати.

Вправи для розвитку відчуття напрямку

М1. Пройти по лісу в напрямку руху з певної точки до просіки або поля, уздовж яких вбиті контрольні кілочки для визначення величини відхилення. Після виконання завдання змінити азимут на 180° і повернутися у вихідну

точку, відхилення від якої визначить неточність. Прохідність лісу можна змінювати.

М2. *Гра «По сліду».* Команда або учасник через кожні 10 м залишає слід (стрілку або маркування на дереві). Завдання іншої команди: знайти учасників команди суперника або «скарб» (можна описати місцевість, де заховано «скарб»).

М3. Пройти дистанцію у формі рівностороннього квадрата за азимутом.

М4. Пройти в сонячний день дистанцію, не користуючись компасом.

КМ5. На якому КП опиниться курсант, якщо зі старту він буде рухатися в зазначеному напрямку за азимутом (градусів) шляхом довжиною (метрів)? У приміщенні використовується карта з великою кількістю КП. Старт у центрі карти. На місцевості використовуються карти з параметрами. Після виконання завдання курсант визначає, де знаходився КП (орієнтир). Дистанція у вигляді «зірочки».

ВИСНОВКИ

1. Військово-спортивне орієнтування − військово-прикладний вид спорту, що містить елементи рейдових та розвідувально-пошукових дій у тилу умовного противника. Вивчення даної теми передбачає формування навички використання засобів фізичної підготовки для підтримання належного рівня фізичного стану, уміння за допомогою спортивної карти і компаса пройти контрольні пункти, розташовані на місцевості. Результат визначається за часом проходження дистанції. Відмінністю від спортивного орієнтування є те, що пересування на місцевості вимірюється досягненням намічених пунктів.

2. В умовах воєнного сьогодення дуже гостро стоїть питання відновлення втрачених функцій військовослужбовцями. Саме тому «табір активної реабілітації» є одним з найефективніших методів відновлення фізичного та соціального стану людини. Метою таборів активної реабілітації є досягнення людиною у колясці максимальної незалежності від сторонньої допомоги, і тим самим, покращення якості свого життя.

3. Встановлено батарею психологічних тестів направлених на визначення рівня психоемоціонального стану військовослужбовця, вивчення яких буде сприяти відновленню усього організму у цілому. Зокрема, встановлено половина респондентів, мають низький рівень психосоціального стресу, не оптимальні показники соціально-психологічної адаптації, схильність до агресивності і конфліктності, емоційного дискомфорту. Вони часто відчувають ізольованість та мають високу сформованість симптомів посттравматичного стресового розладу, і потребують кваліфікованої підтримки і допомоги з боку команди фахівців (медиків, соціальних працівників, психологів).

4. Встановлено, що у відновленні фізичного рівня працездатності у військовослужбовці велику роль відіграють засоби спортивного орієнтування і представлено комплекси вправ, які безпосередньо на це направлені. У роботі надано «практичні рекомендації» по ефективному втрачених функцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Інноваційні засоби фізичної терапії та фізкультурно-спортивної реабілітації військових із дисфункціями в колінному суглобі внаслідок бойової травми (2020). О.О. Курбасов, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська. Modern science: problems and innovations. Abstracts of the 9th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 2020. Pp. 166-173. URL: https://sci conf.com.ua/ix-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-modern science-problems-and-innovations-15-17-noyabrya-2020-goda-stokgolm-shvetsiya-arhiv.

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (документ 3808-XII, чинний, поточна редакція – Редакція від 01.01.2021, підстава – 645-IX, 910-IX). URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text.

3. Указ Президента України «Питання розвитку національної системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни» (док. 342/2020, чинний, поточна редакція – прийняття від 23.08.2020) URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020#Text.

4. Закон України 2961-IV - «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» [Електронний ресурс], активне посилання - https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text.

5. Мухін В.Н., Магльований А.В., Магльована Г.П. Основи фізичної реабілітації.- Л.: Мухін В.М. Фізична реабілітація.-К.: Олімпійська література, 2012.

6. Використання розрахункових індексів фахівцями з фізкультурно□спортивної реабілітації в роботі з учасниками бойових дій (2020). О.В. Юденко, Н.М. Крушинська, І.І. Прима Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конференції. м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. Одеса : вид-ць В.В. Букаєв. С. 118-123.

7. Березовський Василь Анатолійович Методика навчання спортивного орієнтування учнів старшої школи в процесі фізичного виховання :

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Київ : НУ імені М.П. Драгоманова. 2017. 20 с.

8. Романчук С.В., Федак С.С., Афонін В.М. та ін. Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів на основі вибіркової направленості професійної освіти. Монографія. – Л.: НАСВ, 2022. – 386 с.

9. Опришко В.А. Бойова система виживання воїна : метод. розр. / Опришко В.А.– Львів, 2016.– 3 с.

10.Військово-спортивне орієнтування: навчально-метод. посібник / В. М. Кирпенко, О. Г. Піддубний, Ж. О. Цимбалюк та ін. – Х. : ХНУПС, 2018. – 84 с.

11.Кір'янов В. Г. Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування / Кір'янов В. Г., Опанасенко М.В., Постельняк О.А.– Київ, 2016.– 6 с.

12.Романчук С. В. Напрямки удосконалення системи перевірки та оцінки військовослужбовців різних спеціальностей / С. Романчук // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2009. – С. 213–216

13.Галан Я. Сучасна система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників / Я. Галан // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2010. – Вип. 11. – С. 102–109.

14.Фіногенов Ю.С. Сучасні тенденції та перспективи розвитку спорту в Збройних Силах України на шляху євроатлантичної інтеграції України / Ю.С. Фіногенов // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: V Міжнародна наук.-прак.конф.,25 листопада 2021 р.: - Київ, НУОУ ім. І.Черняховського, 2017. – С. 21-25.

15.Кирьянов В. Г. Ориентирование на местности. Краткий курс для Национальной гвардии Украины / Кирьянов В. Г. – Киев, 2015. – С. 23–30.

16.Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 820 с.

17.Сокрут В.Н. Медицинская реабилитация: Учебник для студентов и врачей; под общ.ред. В.Н.Сокрута, Н.И.Яблучанского. – Славянск: «Ваш имидж», 2015. — 576 с., 28 илл.

18.Стаття 1. Основні терміни та їх визначення реабілітація [Електронний ресурс], активне посилання - https://ips.ligazakon.net/document/view/t380800?ed=2011_01_01&an=478861.

19.Окамото Г. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. / Гері Окамото ; пер. Юрія Кобіва та Анастасії Добриніної. – Львів : [Галицька видавнича спілка], 2015

20.Порада А. М. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. – Вид. 2-ге. – Київ : Медицина, 2013

21.Белікова Н. О. Основи фізичної реабілітації в схемах і таблицях : [навч.- метод. посіб.] / Н. О. Белікова, Л. П. Сущено. – Київ : Козарі, 2013.

22.Мухін В. М. Основи фізичної реабілітації / В. М. Мухін, А. В. Магльований, Г. П. Магльована. – Львів : ВМС, 2013.

23.Бриндіков Ю. Л. Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико методичні основи: монографія. Хмельницький: Вид-во «Поліграфіст», 2018.

24.Радиш Я. Ф., Соколова О. М. Медична реабілітація військовослужбовців як наукова проблема: теоретико-методологічні засади (за матеріалами літературних джерел). Економіка та держава. 2012. С. 103–106.

25.Обґрунтування застосування засобів відновлення у учасників військових локальних конфліктів в програмах фізкультурно-спортивної реабілітації (2020). В.І. Лукаш, В.А. Ігнатенков, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська. «Спорт та сучасне суспільство» : Матеріали XIII Міжнародної студентської конференції [Збірка матеріалів Комплексних міжнародних заходів

«Студентська наука в сфері 261 фізичної культури і спорту: сучасні тренди», присвячених 90-річчю НУФВСУ]. Київ. С. 111-118.

26.Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика. Підручник для студентів вищих навчальних закладів України.. Житомир : Видавництво ЖДУ ім.Франка. 2013.

27.Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2015.

28.Шапіро С. О. Фізкультурно-спортивні послуги – складова психо-фізичної та соціальної адаптації військових із наслідками бойової травми : кваліфікаційна робота магістра. 2020. К. : НУФВСУ. 82 с.

29.Засоби ФТ ветеранів АТО, які займаються легкою атлетикою в фізкультурно оздоровчих секціях / А.С. Білоус, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська, В.В. Шевченко. Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту» : Матер. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [збірка матеріалів; електронний ресурс]. Івано-Франківськ–Київ: НУФВСУ. 2020; 44-55.

30.Кравченко Я.В., Юденко О.В. Сучасні підходи до формування програм ФТ військовослужбовців АТО з травмами нижніх кінцівок Науковий часопис. Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». зб. наук. праць / за ред. О.В. Тимошенка. К. : вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019; 3(115 С)19: 58-63.

31.Мухін В.Н., Магльований А.В., Магльована Г.П. Основи фізичної реабілітації.- Л.: Мухін В.М. Фізична реабілітація.-К.: Олімпійська література, 2012.

32.Логвиненко І. О., Нестерчук Н. Є. Фізична терапія військовослужбовців, учасників бойових дій, безпосередньо взявших участь в операції об’єднаних сил. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Рівне, 2021. С. 34-39.

33.Бриндіков Ю. Л. Проблема посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців, учасників бойових дій. Теорія і методика виховання :

науково-педагогічний вісник. Вип. 7 Херсон : Видавець Грінь Д. С., 2017. С 5–8.

34.Іващенко С. Н., Шахліна Л. Я., Лазарєва О. Б. Особливості побудови фазової моделі фізичної реабілітації військовослужбовців, що постраждали внаслідок бойових дій. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова 2016. Випуск 3 (72). С. 63–67.

35.Кальниш В. В., Пишнов Г. Ю., Варивончик Д. В. Актуальні проблеми 452 психофізіологічного стану учасників бойових дій [Електронний ресурс]. Україна. Здоров'я нації. 2016. ғ 4/1 (41). С. 37–43.

36.Коржиков О. Н. Социальная и психологическая реабилитация военнослужащих, участников конфликтов в постсоветском пространстве: Дисс. …. канд. социол. наук : 22.00.04 / Олег Николаевич Коржиков. Астрахань, 2010. 144 с.

37.Кравченко О. В. Впровадження соціально-психологічного тренінгу в умовах адаптації військовослужбовця до навколишнього ціннісно нормативного середовища. Проблеми екстремальної та кризової 456 психології. 2014. Вип. 15. С. 104–113.

38.Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. псих. наук: 19.00.09 / Валерій Олександрович Лесков. Хмельницький : Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, 2018. 22 с.

39.Лефтеров В. О. Психотренінгові технології в органах внутрішніх справ. – Т. 2. Психотренінг в ОВС: практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження: монографія. Донецьк : 458 ДЮІ, 2018. 286 с.

40.Міжнародний проект програма активної реабілітації «Повернення до життя» для травмованих діючих та звільнених військовослужбовців і персоналу сектора безпеки і оборони України. URL : http://naiu.org.ua/nato/uchasnyku-programy-aktyvnoyi-reabilitatsiyipovernennya-do zhyttya/.

41.Сучасні підходи до формування програм фізичної терапії військовослужбовців АТО з травмами нижніх кінцівок (2019). Я.В. Кравченко, О.В. Юденко Науковий часопис. НПУ імені М.П. Драгоманова Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». зб. наук. праць / за ред. О.В. Тимошенка. К. : вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип.3 (115 С)19. С. 35-39.

42.Особливості використання обладнання Black-Roll в сучасних програмах фізичної терапії при міофасціальному больовому синдромі (2019). Д.В. Христич, О.В. Юденко. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наук. праць / За ред. В.О. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 2 (106 с.)19. С. 101-105.

43.Про готовність фахівців з фізичної терапії до впровадження технологій «Body&Mind FItness» (2018). О.В. Погонцева, Т.О. Манжеу «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2018»: XIX Міжнар. наук.-практ. конф. 4-5 жовтня 2018. Одеса: ПОЛІГРАФ. С. 86- 89.

44.Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 282 с.

45.Національні і світові практики фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів. Київ 2021. ГО "Повернись живим". Табори активної реабілітації для осіб з травмою хребта та спинного мозку URL : https://gurt.org.ua/news/trainings/44756/.

46.Тіщенко М. У спорті не груба сила, а красива перемога розуму цінується більше. 11 вересня 2015. URL:http://chas-z.com.ua/news/

47.ДЕСТРУКТИВНИЙ ВПЛИВ БОЙОВОГО СТРЕСУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОГО. Лящ Оксана. Psychological Prospects Journal, Вип. 37, 2021, 128–140.