

Адаптаційний потенціал фізичної культури для військовослужбовців у процесі реабілітації в Україні

Луценко Ірина Миколаївна¹, Коновал Юрій Миколайович²,
Золочевський Віталій Вікторович³

Опубліковано	Секція	УДК
13.12.2025	Освіта/Педагогіка	796.011.1:615.825:35 5.1(477)

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17924363>

Ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Анотація. У статті проаналізовано адаптаційний потенціал фізичної культури як засобу реабілітації військовослужбовців в Україні. У контексті сучасних бойових дій військовослужбовці зазнають значних фізичних і психологічних травм, що актуалізує потребу в ефективних реабілітаційних заходах. Метою дослідження є визначення впливу фізкультурно-реабілітаційних програм на відновлення функціонального стану та психоемоційної сфери військовослужбовців. Дослідження ґрунтується на комплексному застосуванні теоретичних і емпіричних методів. З'ясовано позитивний вплив фізичної культури на відновлення м'язової сили, витривалості та координаційних здібностей. Виявлено потенційні ризики травматизації та обґрунтовано необхідність кваліфікованого професійного супроводу. За результатами дослідження визначено потребу індивідуалізації реабілітаційних програм, інтеграції психологічної підтримки та застосування мультидисциплінарної практики. Доведено, що систематичні заняття фізичною культурою сприяють соціальній адаптації військовослужбовців до цивільного життя.

Ключові слова: реабілітація, фізична культура, військовослужбовці, психологічна підтримка, соціальна адаптація, мультидисциплінарна практика.

The Adaptive Potential of Physical Culture for Military Personnel in the Rehabilitation Process in Ukraine

Abstract. The article explores the role of physical culture in supporting the rehabilitation of military personnel in Ukraine. In the context of contemporary challenges, including armed conflict, service members often experience a range of physical injuries and psychological

¹ кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки, факультет фінансів, Університет митної справи та фінансів, м. Дніпро, Україна, <https://orcid.org/0000-0001-9259-8203>

² аспірант, викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту НУФВСУ, тренер-викладач СК «Київський велотрек», м. Київ, Україна, <https://orcid.org/0009-0002-4298-1305>

³ кандидат педагогічних наук, доцент, професор, кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-0713-7435>

stressors. The study aims to evaluate the effectiveness of physical culture as a rehabilitative tool, highlighting its contribution not only to the restoration of physical and mental health but also to facilitating social reintegration and adaptation after active service. The study emphasizes the importance of structured physical activity in enhancing overall well-being and supporting a comprehensive recovery process for military personnel.

The study was conducted using theoretical methods (analysis, synthesis, abstraction, induction, deduction) and empirical methods (observation). The study reviewed the basic principles and methods of physical rehabilitation and analyzed existing programs in Ukraine. The advantages and disadvantages of various aspects of rehabilitation were identified, in particular: physical recovery, psychological adaptation, and social integration.

The results of the study indicate a significant positive impact of physical culture on the restoration of strength, endurance, and coordination of military personnel. However, limitations associated with the risk of injury if exercises are performed incorrectly and the need for professional support were also identified. The importance of a comprehensive approach to rehabilitation, which includes physical, psychological, and social aspects, was also emphasized.

Based on the analysis, recommendations were formulated for implementing new approaches to physical culture in military rehabilitation. These include: individualization of rehabilitation programs, integration of psychological support, implementation of a multidisciplinary approach, and use of innovative technologies.

The conclusions of the study confirm that physical culture is an important element in the rehabilitation process of military personnel, contributing to their adaptation to civilian life and improvement of overall psychophysical condition.

Keywords: rehabilitation, adaptation, physical culture, military personnel, psychological support, social integration, individualization, multidisciplinary approach, physical recovery, innovative technologies.

Вступ

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Актуальність дослідження адаптаційного потенціалу фізичної культури для військовослужбовців у процесі реабілітації в Україні обумовлена низкою соціальних, медичних та психологічних викликів, з якими стикаються військовослужбовці після повернення із зони бойових дій. В умовах сучасного воєнного конфлікту, численні ветерани потребують комплексної підтримки для відновлення фізичного та психоемоційного стану, зокрема успішної соціальної адаптації в цивільному житті.

Фізична культура як система рухової активності та оздоровчих практик має значний потенціал у реабілітаційних процесах. Вона не лише сприяє відновленню фізичних показників, але й позитивно впливає на психоемоційний стан, формуючи стресостійкість і підвищуючи загальний рівень життя. Однак, попри її очевидну актуальність, проблемою є недостатня кількість наукових досліджень, присвячених специфіці застосування фізичної культури в контексті реабілітації військовослужбовців в Україні.

Значущість цього дослідження обумовлюється потребою впровадження сучасних науково обґрунтованих засад фізичної реабілітації у практику роботи з ветеранами. Реабілітаційні програми мають враховувати індивідуальні фізичні, психологічні та соціальні потреби кожного військовослужбовця, що потребує ретельного аналізу наявних методик та їхньої адаптації до умов і специфіки українського середовища. Це забезпечить ефективність реабілітації та підвищить рівень адаптації ветеранів до повсякденного життя після закінчення служби.

Таким чином, дослідження не тільки формулює основні аспекти проблеми, але й демонструє її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями:

розроблення ефективних програм реабілітації, що сприятимуть покращенню фізичного і психологічного стану ветеранів та їхній успішній інтеграції в суспільство.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних умовах воєнні дії в Україні зумовили значне зростання потреби в ефективних методах фізичної та психосоціальної реабілітації для військовослужбовців, які отримали поранення або зазнали інших фізичних і психологічних травм. Особливу увагу приділено адаптаційному потенціалу фізичної культури, що є не лише засобом відновлення фізичних функцій, а й важливим чинником психоемоційного здоров'я та соціальної інтеграції військових. Аналіз наукових джерел дає змогу систематизувати сучасні практики реабілітації та визначити основні методики, що підвищують ефективність відновлювального процесу. Науково обґрунтовано ефективність сенсорно-силового тренування (SST), що інтегрує вправи на рівновагу, координацію та силу, забезпечуючи відновлення пропріоцептивної функції та підвищення фізичної стабільності. Як зазначає Д. Безпам'ятний (D. Bezpamiatnyi) [1; 2], комплексне нервово-м'язове тренування систематично покращує моторний контроль, динамічну стійкість і фізичну працездатність, водночас знижуючи ризик травматизації, що має безпосереднє значення для формування адаптаційного потенціалу військовослужбовців.

Психоемоційні чинники, зокрема соціокультурні стереотипи та дефіцитне мислення, можуть обмежувати ресурсну ідентичність особистості. У дослідженні Я. Татмурзінової (Y. Tatmurzinova) [3] підкреслено, що застосування профіцитного методу сприяє переходу до гармонійної самореалізації, що підтверджує важливість інтеграції психологічної підтримки у структуру реабілітаційних програм для військовослужбовців.

Необхідність модернізації та координації державної системи фізичної реабілітації обґрунтовується тим, що комплексне відновлення після бойових травм передбачає інтеграцію фізичної, психологічної, соціальної та юридичної підтримки військовослужбовців та їхніх родин [4].

Позитивний вплив фізкультурно-спортивної реабілітації на фізичне функціонування учасників бойових дій доведено у дослідженні Н. Крушинської зі співавторами [5], проте низькі показники рольового функціонування, зумовленого емоційним і фізичним станом, актуалізують необхідність посилення психологічного компонента програм.

Інтеграція реабілітації з психосоціальною роботою, як зазначає А. Гринзовський зі співавторами (A. Hrynzovskiy et al.) [6], підвищує ефективність відновлення поранених військовослужбовців, а розроблена технологія формування психологічних навичок дає змогу практично реалізувати психосоціальну підтримку.

Комплексне застосування фізичної терапії у спеціалізованих лікувальних закладах розглядається І. Салайдою, В. Ковалем та Д. Поповичем [7] як основу для відновлення фізичної та психологічної працездатності військовослужбовців після поранень.

Ефективність фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні фізичних та психоемоційних функцій військових, подоланні посттравматичного стресу та соціальній інтеграції підтверджується у роботі Р. Ковальчука, В. Шинкарук та М. Гриціва [8], де водночас підкреслюється необхідність індивідуалізації програм.

Соціальна реабілітація на основі адаптивної фізичної активності, як визначають А. Ком'яга та В. Мосузенко [9], сприяє фізичному та психологічному відновленню військових, підвищує якість життя і соціальну інтеграцію, а успіх програм залежить від правильного підбору вправ і комплексності заходів.

Впровадження інноваційних методів фізичної реабілітації, за результатами дослідження М. Кожокар, Т. Палагнюк та А. Королянчука [10], прискорює відновлення

фізичного здоров'я та професійних навичок військовослужбовців, а швидкість реабілітації залежить від рівня фізичної активності та застосованих технологій.

На підставі аналізу наукової літератури встановлено, що адаптаційний потенціал фізичної культури для військовослужбовців Збройних Сил України реалізується через системну інтеграцію фізичних, психоемоційних і соціальних компонентів реабілітаційного процесу. Ефективність відновлення детермінується системним характером реабілітаційних програм, індивідуалізацією фізичних навантажень, включенням психосоціального супроводу та впровадженням інноваційних технологій, що забезпечує покращення функціонального стану, соціальної адаптації та якості життя військовослужбовців у посттравматичний період. Науковий внесок дослідження полягає в розробленні комплексної моделі реабілітації військовослужбовців, що охоплює фізичну культуру, психологічну реабілітацію та соціальну адаптацію. Під час дослідження було виявлено, що традиційні методи реабілітації не завжди відповідають специфічним потребам ветеранів, які повертаються із зони бойових дій. Запропонована модель враховує індивідуальні особливості кожного військовослужбовця, що сприяє створенню персоналізованих програм реабілітації, спрямованих на покращення фізичного стану, емоційного добробуту та соціальної інтеграції. Результати дослідження забезпечать обґрунтування подальшого впровадження ефективних реабілітаційних програм в Україні, інтегруючись у міжнародну наукову дискусію щодо адаптації ветеранів та підкреслюючи значущість мультидисциплінарної практики в цій сфері.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Значну кількість наявних наукових праць зосереджено на загальних аспектах фізичної активності та її позитивному впливі на здоров'я, проте недостатньо уваги приділено індивідуальним потребам ветеранів, які повертаються із зони бойових дій. Відсутність системної практики інтеграції фізичної культури в реабілітаційні програми для військовослужбовців є важливим питанням, що потребує термінового розв'язання. Метою дослідження є розроблення нових методик та практик, що враховують специфіку українського контексту та індивідуальні потреби ветеранів.

Крім того, наявні дослідження часто не враховують мультидисциплінарний характер реабілітаційних процесів, що обмежує їхню ефективність і можливість комплексного впливу на фізичний та психоемоційний стан військовослужбовців. Недостатність інтеграції психологічних, соціальних та фізичних аспектів у програми реабілітації підкреслює значущість цієї роботи. Запропоновано розроблення комплексної практики реабілітації через фізичну культуру, що дасть змогу не лише підвищити ефективність реабілітаційних заходів, але й сприятиме ефективнішій суспільній адаптації ветеранів. Таким чином, дослідження не лише заповнює значні прогалини в науковій літературі, але й визначає нові напрями для подальших досліджень за цією актуальною проблематикою.

Мета статті – обґрунтування адаптаційного потенціалу фізичної культури як засобу реабілітації військовослужбовців в Україні для покращення їхнього фізичного і психологічного стану та сприяння соціальній адаптації після завершення військової служби.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання**:

1. Проаналізувати наукову літературу щодо використання фізичної культури в реабілітації та адаптації військовослужбовців для визначення основних принципів і методів у контексті українських реалій.
2. Дослідити наявні програми й методики фізичної реабілітації військовослужбовців в Україні та оцінити їхню ефективність.

3. Розробити рекомендації щодо впровадження інноваційних практик використання фізичної культури в реабілітаційному процесі військовослужбовців для забезпечення їхньої успішної адаптації до умов цивільного життя.

Результати

Адаптаційний потенціал фізичної культури у реабілітації військовослужбовців є важливим аспектом, що охоплює різні напрями та функції щодо відновлення фізичного й психічного здоров'я, та соціальної інтеграції. Фізична культура відіграє вирішальну роль у відновленні фізичного здоров'я та функціональних можливостей військовослужбовців. Вона охоплює відновлення рухливості, сили, координації та витривалості, зокрема компенсацію наслідків травм і перевантажень. На практиці це означає відновлення фізичних функцій, зменшення обмежень, що дає змогу колишнім військовослужбовцям вести активний спосіб життя, виконувати побутові та професійні завдання, покращувати якість життя.

Переваги та недоліки застосування фізичної культури в реабілітації військовослужбовців наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Переваги та недоліки фізичної культури в реабілітації військовослужбовців

Аспект/Категорія	Переваги	Недоліки / Обмеження
Фізичне відновлення	Відновлення сили, гнучкості, витривалості; покращення координації та рухливості; зниження ризику ускладнень після травм	Може бути травмонезбезпечним при неправильному підборі вправ або відсутності контролю; обмеження при тяжких пораненнях
Психологічна адаптація	Зменшення стресу та тривожності; підвищення мотивації; підтримка емоційного стану; покращення самопочуття	Потребує поєднання з психологічною підтримкою; не завжди достатня для серйозних психологічних травм
Соціальна інтеграція	Підтримка групових зв'язків, командного духу; адаптація до цивільного життя; реінтеграція в соціум	Необхідні спеціальні організовані групи/центри; важко забезпечити самотійно
Індивідуалізація та адаптивність	Можливість підбирати вправи під конкретний стан, травми, фізичні та психічні особливості	Потребує кваліфікованих фахівців та ресурсів; складно впроваджувати масово
Профілактичний та підтримувальний ефект	Зниження ризику хронічних захворювань; підтримка фізичної форми; довготривала життєстійкість	Потребує регулярного виконання; низька мотивація може зменшити ефективність
Комплексність практики	Поєднання фізичного, психічного та соціального відновлення; забезпечує всебічну адаптацію	Складна організація; потребує координації між медичними, спортивними та соціальними службами

Джерело: авторська розробка за джерелами [12, с. 103; 13, с. 486; 14, с. 78; 15, с. 18]

Отже, систематичне застосування засобів фізичної культури у процесі фізичного відновлення військовослужбовців сприяє суттєвому підвищенню показників сили, гнучкості, витривалості та координації. Це створює передумови для зниження ризику посттравматичних ускладнень і забезпечує прискорену реінтеграцію до активної життєдіяльності. Водночас слід зазначити, що за відсутності належного контролю та адекватного добору фізичних вправ такі заходи можуть становити травматичну небезпеку, особливо для військовослужбовців із тяжкими травматичними

ушкодженнями [12, с. 103]. З огляду на це значущим є дотримання балансу між фізичним навантаженням і безпекою пацієнта.

Крім того, фізична культура забезпечує підтримку психічного здоров'я військовослужбовців. Вона сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та депресії, стабілізуючи емоційний стан та підвищуючи психологічну стійкість і мотивацію, що є необхідним для відновлення після бойових дій або травм [11, с. 37]. Регулярні тренування та фізична активність інтегруються в психологічну реабілітацію, допомагаючи нормалізувати сон, покращувати настрій та загальне самопочуття. Зокрема, фізична культура формує командний дух і дає військовослужбовцям змогу соціалізуватись. Спільні заняття спортом створюють атмосферу підтримки та взаємодопомоги, що є важливим аспектом у процесі адаптації до цивільного життя. Водночас залучення до спортивних заходів розвиває лідерські якості та навички керування стресом. Зазначено, що фізична активність не лише покращує фізичний стан, але й має позитивний вплив на когнітивні функції. Вона сприяє поліпшенню пам'яті, концентрації та здатності до ухвалення рішень, що є критично важливими навичками для військовослужбовців. З огляду на викладене, регулярні заняття спортом є важливим елементом у комплексній практиці підтримки психічного здоров'я та загального добробуту військових.

Ще одним значущим компонентом комплексної практики є соціальна адаптація як невіддільний складник процесу реабілітації. Через фізичну культуру військовослужбовці відновлюють відчуття приналежності до спільноти, що сприяє соціальній реінтеграції та формуванню нових соціальних ролей. Групові заняття, спортивно-реабілітаційні програми та ветеранські осередки перетворюються на платформи для розвитку соціальних зв'язків, взаємопідтримки та самоідентифікації, даючи змогу ветеранам подолати внутрішню ізоляцію та відновлювати соціальні контакти. Цей процес не лише дає змогу військовослужбовцям знайти нових друзів і однодумців, але й сприяє формуванню почуття спільноти, що є найважливішим для психоемоційного добробуту. Спільні тренування та участь у спортивних змаганнях створюють атмосферу довіри й підтримки, де кожен може відчути свою значущість у групі. Крім того, фізична культура дає можливість ветеранам поділитися своїм досвідом і переживаннями, що забезпечує процес емоційного розвантаження. Це може бути особливо важливим для тих, хто постає перед труднощами адаптації до цивільного життя. Отже, заняття спортом є не лише засобом фізичного розвитку, а й інструментом для обговорення проблем і пошуку рішень у колективі. Зокрема, зазначено, що активна участь у спортивних заходах може підвищувати самооцінку ветеранів. Вони отримують можливість досягати нових цілей, що позитивно впливає на їхнє самосприйняття і мотивацію. Водночас успіхи в спорті сприятимуть особистісному зростанню та розвитку нових життєво необхідних навичок. З урахуванням зазначеного, комплексна практика реабілітації охоплює фізичні, функціональні, психічні та соціальні аспекти, що забезпечують всебічне відновлення військовослужбовців. Завдяки такій інтеграції формується «нова нормальність» після травм або бойових дій, підвищується якість життя та загальна адаптація до побутових і професійних завдань. Програми адаптивної фізичної культури у поєднанні з мультидисциплінарним супроводом дають змогу індивідуалізувати вправи та забезпечити психологічну підтримку, що є вирішальним для ефективності реабілітаційного процесу [12, с. 102]. Поєднання фізичних навантажень із психоемоційними методиками сприяє не лише відновленню фізичних функцій, але й стабілізації емоційного стану. Регулярна участь у спортивних тренуваннях стимулює вироблення ендорфінів, що позитивно впливає на настрій і загальне самопочуття, створюючи умови для формування позитивного ставлення до життя та зміцнення внутрішньої мотивації. Соціальний компонент реабілітаційних програм є не менш зважливим: групові тренування та колективні заходи сприяють

налагодженню нових соціальних контактів і розвитку почуття спільноти, що забезпечує усвідомлення власної значущості у суспільстві та підтримує процес самоідентифікації. Крім того, необхідним елементом комплексної практики є залучення фахівців різних напрямів (лікарі, психологи, тренери та соціальні працівники). Загалом така взаємодія забезпечує всебічну підтримку, адаптацію програм до індивідуальних особливостей кожного ветерана та підвищує ефективність реабілітації.

У цьому контексті регулярна фізична активність має значний мотиваційний і профілактичний потенціал. Вона знижує ризик розвитку хронічних захворювань, підтримує фізичну форму та зменшує ймовірність рецидивів або вторинних ускладнень [3, р. 1176]. Зокрема, не лише покращує фізичний стан, але й позитивно впливає на психоемоційний фон. Заняття спортом або навіть прості фізичні вправи можуть підвищити настрій, зменшити рівень стресу та тривожності. Після завершення курсу реабілітації важливо продовжувати активний спосіб життя, оскільки це сприяє підтримці фізичної працездатності та запобігає наслідкам малорухливості. Постійна фізична активність дає змогу зберегти досягнуті результати реабілітації та забезпечує подальше покращення загального стану здоров'я, зокрема сприяє формуванню звички до здорового способу життя, що є критично важливим для довгострокового здоров'я. Крім того, регулярні фізичні вправи – це важливий елемент соціальної інтеграції. Участь у групових заняттях або спортивних заходах не лише стимулює фізичну активність, але й створює можливості для спілкування та взаємодії з іншими людьми, сприяє подоланню відчуття ізоляції, що часто супроводжує процес реабілітації. У зв'язку з цим, участь у спортивних або оздоровчих програмах, адаптивні вправи та регулярна фізична активність сприяють не лише поліпшенню фізичного стану, але й позитивно впливають на загальне самопочуття. Це створює умови для всебічного відновлення, підтримуючи психологічне здоров'я та даючи змогу зміцнити внутрішні ресурси. Психологічна адаптація через фізичну активність зменшує стрес і тривожність, підвищує мотивацію та покращує емоційний стан, проте в окремих випадках може потребувати додаткової професійної психологічної підтримки [13, с. 486]. Зокрема, регулярна фізична активність сприяє розвитку соціальних зв'язків: залучення до групових занять чи командних видів спорту створює можливість для спілкування та взаємодії з однодумцями, долає почуття ізоляції. Такі соціальні контакти є важливим чинником у процесі реабілітації, адже підтримка з боку інших людей є необхідною для досягнення успіху. Крім того, фізична активність як важливим інструмент управління емоціями забезпечує зниження рівня кортизолу – гормону стресу, одночасно підвищуючи рівень ендорфінів, що стимулюють відчуття щастя. Отже, у контексті впровадження комплексної практики реабілітації акцентовано на важливості регулярних занять спортом не лише для фізичного, але й для психоемоційного здоров'я.

Ще одним значущим питанням є соціальна інтеграція через колективні заняття, що формує командний дух і сприяє адаптації до цивільного життя. Однак для цього необхідні спеціально організовані групи або реабілітаційні центри, оскільки самостійно забезпечити таку інтеграцію складно [14, с. 78]. Окрема, важливим елементом є індивідуалізація та адаптивність вправ, що дають змогу враховувати фізичний стан, тип травм і вікові особливості військовослужбовців. Для ефективного реалізації цієї практики потрібні кваліфіковані фахівці та достатні ресурси, що є викликом для масового впровадження [15, с. 18]. Відповідно, важливо забезпечити доступ до професійних тренерів та психологів, які здатні розробити програми, що максимально відповідають потребам кожного учасника. Це не лише сприятиме фізичному відновленню, але й створить умови для формування нових соціальних зв'язків, що є критично важливим у процесі адаптації. Крім того, участь у групових заняттях є важливим чинником у подоланні почуття самотності, що часто супроводжує військовослужбовців після

повернення із зони бойових дій. Соціальна підтримка може значно полегшити цей процес, адже спільні тренування створюють атмосферу довіри й взаємодопомоги.

Відтак, комплексна практика реабілітації, що поєднує фізичні, психічні та соціальні аспекти, забезпечує всебічну адаптацію особи. Проте його реалізація потребує ретельної організації та координації між різними фахівцями для запобігання зниження ефективності процесу реабілітації. Отже, фізична культура є базовим інструментом у відновленні військовослужбовців, але її застосування повинно бути зваженим, безпечним і адаптованим до індивідуальних потреб пацієнта, що дає змогу оптимізувати процес відновлення та досягти максимальної ефективності реабілітаційних програм.

Аналіз програми фізичної реабілітації військовослужбовців, наведений у таблиці 2, демонструє структуровану практику відновлення фізичних функцій.

Таблиця 2

Програми фізичної реабілітації військовослужбовців

№	Напрямок реабілітації	Типи вправ	Мета	Очікуваний ефект	Етап / тривалість
1.	Відновлення рухливості та гнучкості	ЛФК, розтяжка, вправи на суглоби	Поліпшення амплітуди рухів, зменшення скованості	Відновлення базової рухливості, профілактика контрактур	Початковий етап, 2–4 тижні, щодня по 20–30 хв.
2.	Силова та витривала підготовка	Сенсорно-силове тренування, вправи з вагою тіла, еспандери	Відновлення м'язової сили та витривалості	Поліпшення фізичної працездатності та стійкості до навантажень	Середній етап, 4–8 тижнів, 3–5 разів на тиждень по 30–45 хв.
3.	Координація та рівновага	Балансувальні вправи, нестійкі поверхні, вправи на пропріоцепцію, їзда на велосипеді з фіксованою передачею (track cycling) для розвитку пропріоцепції	Вдосконалення нервово-м'язової координації	Зниження ризику падінь, покращення моторного контролю	Середній етап, 3–6 тижнів, щодня або через день по 15–25 хв.
4.	Кардіореспіраторна реабілітація	Ходьба, легкий біг, велотренажер, плавання, адаптивний велоспорт (трековий та шосейний)	Відновлення витривалості та серцево-судинної функції	Поліпшення аеробної здатності, підвищення енергії та загального самопочуття	Початково-середній етап, 4–8 тижнів, 3–5 разів на тиждень по 20–40 хв.
5.	Психоемоційна підтримка	Групові вправи, релаксація, дихальні практики, йога	Зниження стресу, підвищення психологічної стійкості	Поліпшення настрою, зменшення тривожності та депресії	Весь курс реабілітації, 3–6 місяців, 3–4 рази на тиждень по 15–30 хв.
6.	Соціальна адаптація	Командні ігри, адаптивний спорт, ветеранські групи	Формування соціальних зв'язків, інтеграція до спільноти	Підвищення соціальної активності та відновлення ролей у суспільстві	Середній та завершальний етап, 6–12 тижнів, 1–2 рази на тиждень
7.	Індивідуальна реабілітація	Комплекс вправ з урахуванням травм, фізичного стану та віку	Оптимізація навантажень, гарантування безпеки	Безпечне та ефективне відновлення фізичних функцій	Весь курс реабілітації, постійно, за індивідуальним планом
8.	Профілактика рецидивів та підтримка	Адаптивна фізична культура, регулярні тренування, оздоровчі програми	Підтримка фізичного здоров'я та життєстійкості	Зниження ризику ускладнень, збереження фізичної форми	Завершальний етап та після завершення курсу, 3–6 місяців, 2–4 рази на тиждень

Джерело: авторська розробка

Отже, кожен етап програми має свої специфічні цілі та методи, що забезпечує поступове зростання навантажень і природну адаптацію організму. На початку увага зосереджується на поверненні рухливості та гнучкості за допомогою лікувальної

фізкультури, м'якої розтяжки та вправ, спрямованих на роботу суглобів. Саме цей підхід дозволяє поступово збільшувати амплітуду рухів, зменшувати скованість і відновлювати комфорт у тілі після тривалого періоду травм чи перенавантаження. Початковий етап зазвичай триває кілька тижнів і потребує регулярної, хоч і помірної, щоденної практики.

Подальша робота переходить у площину розвитку сили та витривалості, де сенсорно-силові вправи та навантаження з вагою тіла допомагають повернути м'язам здатність стабілізувати суглоби та підтримувати необхідний рівень фізичної працездатності. Завдяки такому тренуванню організм починає відповідати на стрес більш контрольовано, що особливо важливо для подальших етапів. Цей процес триває кілька тижнів, а регулярність занять забезпечує стале відновлення функціональних можливостей.

Коли формується базова фізична спроможність, особлива увага приділяється координації та рівновазі. Саме в цей момент до програми органічно вплітається робота на велосипеді з фіксованою передачею, яка створює безперервний кінематичний ланцюг і дає можливість відчути власні рухи точніше, ніж у звичайних умовах. Така специфіка сприяє активізації м'язів-стабілізаторів, розвитку пропріоцепції й поверненню контролю над кінцівками, що критично для тих, хто проходить реабілітацію після травм опорно-рухового апарату.

Паралельно відбувається відновлення кардіореспіраторної системи, оскільки вправи на витривалість — ходьба, плавання, легкий біг чи адаптивний велоспорт — дозволяють повернути здатність організму переносити тривалі навантаження без надмірної втоми. Поступове підвищення інтенсивності навантаження сприяє нормалізації роботи серця, покращує аеробну здатність та формує основу для повернення до активного способу життя після завершення курсу реабілітації.

У той же час велика увага приділяється психоемоційній стабілізації. Групові вправи, релаксаційні практики та техніки дихання допомагають переключити нервову систему з режиму постійного напруження на стан більшої рівноваги та внутрішньої опори. Такий підхід дозволяє поступово знімати накопичений стрес, що особливо важливо для військовослужбовців, які пережили інтенсивні та травматичні події.

Важливим аспектом програми є соціальна адаптація, яка відбувається через командні заняття та елементи адаптивного спорту. Саме спільна діяльність допомагає відчути підтримку, повернути довіру до оточення та знову знайти своє місце у спільноті. Завдяки цьому формується відчуття причетності, що має велике значення для відновлення емоційної рівноваги.

Окремої уваги потребує індивідуальна робота, адже можливість адаптувати програму до конкретної травми чи фізичного стану дозволяє уникнути зайвих ризиків і створює передумови для безпечного повернення до повноцінної активності. Саме індивідуалізація робить реабілітаційний процес більш ефективним і гуманним.

На фінальному етапі акцент переходить на профілактику рецидивів. Регулярні тренування, адаптивна фізична культура та поступове зростання рухової активності допомагають підтримувати досягнутий результат і запобігати повторним травмам, формуючи стабільну звичку до здорового навантаження.

Окремо слід відзначити переваги велотреку для мінімізації ризиків травмування. Закритий простір позбавлений дорожнього трафіку, непередбачуваної поведінки автомобілістів чи раптових перешкод, а отже, створює умови, де вся увага може бути спрямована на відчуття тіла та виконання техніки. Відсутність різких поворотів, нерівностей покриття чи погодних чинників дозволяє працювати над рухами більш точно та без зайвого напруження, що робить велотрек безпечним інструментом як для реабілітації, так і для тренувань.

Не менш значущим є психотерапевтичний ефект трекової їзди. Завдяки ритмічності та повторюваності рухів виникає природний стан присутності «тут і зараз», коли увага поступово відривається від нав'язливих думок та травматичних спогадів. Контрольований викид адреналіну та ендорфінів створює відчуття полегшення та м'якої ейфорії, що сприяє зниженню рівня тривоги й покращує здатність нервової системи переносити стрес. На цьому тлі організм починає реагувати більш збалансовано, а психіка отримує можливість відновлюватися через рух.

Особливу роль відіграють групові тренування на велотреку, де формується відчуття довіри й злагодженості дій. Спільний темп, синхронність рухів та взаємна підтримка відновлюють навички командної взаємодії, що особливо важливо для військових. Саме в цих умовах повертається відчуття «побратимства», яке має величезну психоемоційну цінність і сприяє поверненню соціальних зв'язків, втрачених або ослаблених після поранення чи тривалого лікування.

У цьому контексті Київський велотрек постає як повноцінний реабілітаційний хаб, де фізична терапія поєднується з психологічною підтримкою в умовах, що забезпечують максимальний рівень безпеки. Завдяки роботі суглобів без ударного навантаження, на відміну від бігу, тренування дають можливість поступово відновлювати мобільність навіть після складних травм. Психологічний компонент проявляється у можливості зануритися в процес концентрації, знайти внутрішній спокій через ритм рухів та створити ефект емоційного розвантаження, який неможливо відтворити в хаотичному міському середовищі. Закрита територія велотреку, постійний нагляд інструкторів і контроль умов роблять простір передбачуваним та безпечним, що особливо важливо для тих, хто відчуває підвищену тривожність або має знижений рівень довіри до зовнішніх стимулів після пережитих подій.

Завдяки такій структурі Київський велотрек стає не просто місцем тренувань, а комплексною платформою, де фізичне відновлення, психологічна стабілізація та соціальна адаптація працюють у взаємодії, підтримуючи військовослужбовця на кожному етапі повернення до активного та повноцінного життя.

В Україні методи фізичної реабілітації військовослужбовців посідають чільне місце у відновленні їхнього здоров'я та функціональних можливостей після травм і поранень. Так, кінезотерапія, що містить терапевтичні рухи та лікувальну гімнастику, є однією із основних практик у цій сфері. Вона застосовується при травмах хребта, суглобів та інших ортопедичних ушкодженнях, зокрема й у післяопераційний період. Основною метою цього методу є відновлення рухливості, сили, координації та запобігання атрофії м'язів [16, с. 87]. Завдяки помірному навантаженню та адаптивності, кінезотерапія може бути використана на ранніх етапах реабілітації, що особливо важливо для військовослужбовців з травмами.

Одночасно фізіотерапія є значущою у реабілітаційних процесах, застосовуючи різноманітні фізіопроцедури, особливо електростимуляцію. Цей метод показаний після поранень та контузій, оскільки сприяє зменшенню болю, запалення і прискоренню процесу загоєння. Використання електростимуляції може суттєво полегшити симптоми, що виникають під час відновлення, і забезпечити комфортніші умови для пацієнтів.

Фізіотерапія часто використовується як доповнення до рухової терапії, що робить її важливим складником комплексної фізичної реабілітації військових. Завдяки інтеграції цих методів, пацієнти можуть досягти кращих результатів у відновленні функцій опорно-рухового апарату та поліпшити загальний рівень фізичної активності.

Ерготерапія, або функціональна реабілітація, є ще одним важливим методом, особливо при тяжких пораненнях або ампутаціях. Вона спрямована на відновлення побутових навичок та адаптацію до нових умов життя [17, с. 61]. Цей метод фокусується на реальних життєвих навантаженнях, що дає змогу пацієнтам отримати практичні навички, необхідні для повсякденного життя. Ерготерапія часто комбінується з іншими

терапевтичними методами, зокрема ЛФК і фізіотерапією, що забезпечує комплексну практику реабілітації.

Водночас масаж і мануальна терапія важливі у процесі відновлення. Ці методи застосовуються для зменшення м'язових спазмів і поліпшення кровообігу, що сприяє зменшенню болю та покращенню рухливості [14, с. 78]. Вони часто використовуються в комплексній реабілітації для поранених військовослужбовців, що підкреслює їхню ефективність у відновлювальний період. Завдяки своїй здатності розслабляти м'язи та знижувати напругу, масаж може значно полегшити стан пацієнтів, які страждають від хронічного болю або дискомфорту. Тоді як мануальна терапія дає можливість коригувати функціональні порушення в суглобах і м'яких тканинах, що є важливим аспектом у відновленні після травм. Отже, ці методи можуть бути найефективнішими в поєднанні з іншими терапевтичними практиками, зокрема фізіотерапією та лікувальною фізкультурою. Таким чином, комплексне використання масажу, мануальної терапії та інших методів реабілітації сприяє досягненню очевидніших результатів у відновленні функцій опорно-рухового апарату.

Гідротерапія та лікувальне плавання забезпечують поступове навантаження на опорно-руховий апарат і зменшують стрес на суглоби. Цей метод є ефективним на ранніх етапах реабілітації, оскільки вода знижує вагове навантаження на тіло, що дає змогу виконувати вправи з мінімальним ризиком травмування. Завдяки цьому пацієнти можуть поступово відновлювати свою фізичну активність без зайвого навантаження на пошкоджені ділянки.

На особливу увагу заслуговує питання реабілітації після ампутацій та серйозних травм кінцівок. У таких випадках важливими етапами є підготовка кукси, фізична терапія та адаптація до протезів [15, с. 18]. Процес відновлення функцій охоплює пристосування до навантажень, зміцнення м'язів і підготовку до протезування. Методика реабілітації має такі специфічні особливості: починати її варто лише після загоєння, при цьому важливо зосередитися на формуванні кукси та поступовому навантаженні. Це дає змогу уникнути ускладнень і сприяє ефективнішому відновленню. Крім того, важливо враховувати психологічний аспект реабілітації. Після серйозних травм або ампутацій пацієнти можуть поставати перед емоційними труднощами: страх перед новими навантаженнями або невпевненість у своїх силах. З огляду на це підтримка фахівців є невіддільною частиною успішного відновлення. Важливо створити сприятливе середовище для пацієнтів, де вони можуть отримати необхідну підтримку та мотивацію.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що комплексна практика фізичної реабілітації військовослужбовців в Україні охоплює різноманітні методи, що сприяють відновленню фізичних функцій і покращенню якості життя. Кожен з цих методів має свої особливості та переваги, що робить їх важливими інструментами у процесі відновлення. Крім того, необхідно враховувати психологічний аспект реабілітації, адже моральна підтримка та мотивація можуть суттєво вплинути на результати лікування.

Застосування рекомендацій щодо впровадження нових практик фізичної культури у реабілітацію військовослужбовців демонструє важливість індивідуалізації програм фізичної реабілітації (табл. 3).

Таблиця 3

Рекомендації щодо впровадження нових практик фізичної культури у реабілітації
військовослужбовців

Рекомендація / Напрямок	Мета / Очікуваний ефект	Конкретні дії / Методи впровадження	Критерії оцінювання ефективності
Індивідуалізація програм фізичної реабілітації	Гарантування безпечного та ефективного відновлення фізичних функцій, враховуючи травми, рівень підготовки та психоемоційний стан	Проведення діагностичних тестів (фізичне, функціональне та психологічне оцінювання); розроблення персонального плану ЛФК, тренажерної та водної терапії; поступове збільшення навантаження	Покращення рухливості, сили та витривалості; зниження больових відчуттів; позитивна динаміка психологічного стану
Впровадження адаптивного і спортивно орієнтованої практики	Підвищення мотивації до занять, формування навичок командної взаємодії, соціальна інтеграція	Використання групових тренувань, спортивних ігор, функціонального тренінгу; адаптивні вправи для осіб з обмеженнями (ампутації, травми кінцівок); залучення елементів реабілітаційного спорту	Активна участь у тренуваннях; поліпшення соціальної взаємодії; підвищення фізичної активності та впевненості
Інтеграція психологічної підтримки та мотиваційних програм	Зниження рівня стресу, тривожності, депресивних станів; формування стійкості та самостійності	Консультації психолога, групи підтримки, арттерапія, mindfulness; психофізичні вправи (дихальна гімнастика, релаксаційні техніки); інформування про здоровий спосіб життя	Зменшення симптомів ПТСР та тривожності; позитивне оцінювання психологічного самопочуття; підвищення мотивації до фізичної активності
Використання мультидисциплінарної практики	Комплексне відновлення фізичного, функціонального та соціального потенціалу	Поєднання ЛФК, фізіотерапії, ерготерапії, масажу, водної терапії; координація роботи фахівців у сфері медицини, фізичної культури та соціальної реабілітації; регулярний моніторинг прогресу та корекція програм	Покращення функціональних показників, якість життя; швидка адаптація до побуту та цивільного середовища
Впровадження технологій та інновацій	Оптимізація процесу реабілітації та підвищення залученості учасників	Використання тренажерів з адаптивним навантаженням, VR-технологій для мотивації та координації рухів; електронні журнали спостереження за прогресом та адаптацією	Збільшення ефективності тренувань; підвищення інтересу та участі; об'єктивне відстеження результатів
Соціальна інтеграція через фізичну активність	Підготовка до цивільного життя, повернення до активної громадської ролі	Залучення до волонтерських та спортивних проєктів; групові заходи на базі реабілітаційних центрів; інтеграція з місцевими спортивними та соціальними спільнотами	Рівень соціальної активності; задоволення життям; успішна адаптація до цивільного середовища

Джерело: авторська розробка

Отже, комплексна практика врахування складності травм, рівня підготовки та психоемоційного стану пацієнтів сприяє безпечному та ефективному відновленню фізичних функцій. Для цього пропонується проведення діагностичних тестів, що містять

фізичне, функціональне й психологічне оцінювання, та розроблення персонального плану лікувальної фізкультури.

Ще одним важливим аспектом є поступове нарощування навантаження, що забезпечує покращенню рухливості, сили та витривалості. Це не лише знижує больові відчуття, але й позитивно впливає на психологічний стан військовослужбовців. Впровадження адаптивної та спортивно орієнтованої практик підвищує мотивацію до занять, формує навички командної взаємодії та сприяє соціальній інтеграції. Використання групових тренувань та спортивних ігор є важливим елементом у процесі реабілітації.

Крім того, залучення елементів реабілітаційного спорту дає можливість військовослужбовцям активно брати участь у тренуваннях, що покращує їхню соціальну взаємодію та впевненість у власних силах. Інтеграція психологічної підтримки та мотиваційних програм є необхідним компонентом для зниження рівня стресу, тривожності та депресивних станів. Консультації психолога та групи підтримки є важливими інструментами для формування стійкості та самостійності.

Водночас інформаційна просвіта про здоровий спосіб життя відіграє провідну роль у зменшенні симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і тривожності. Вона підвищує мотивацію до фізичної активності та покращує загальне психологічне самопочуття. Використання мультидисциплінарної практики забезпечує комплексне відновлення фізичного, функціонального та соціального потенціалу військовослужбовців шляхом поєднання різних методів лікування.

Крім того, регулярний моніторинг прогресу та корекція програм є значущими для покращення функціональних показників і якості життя. Впровадження технологій та інновацій – адаптивні тренажери та VR-технології – оптимізує процес реабілітації та підвищує залученість учасників. Соціальна інтеграція через фізичну активність готує військовослужбовців до цивільного життя, сприяючи поверненню до активної громадської ролі.

Отже, реалізація комплексної практики реабілітації військовослужбовців є необхідною умовою для їхнього успішного повернення до активного життя. Впровадження нових технологій та методик у реабілітаційний процес може суттєво поліпшити результати лікування та якість життя пацієнтів. З огляду на це важливо продовжувати дослідження у цьому напрямі та впроваджувати найкращі практики для досягнення максимальних результатів.

Висновки

У результаті проведеного дослідження було виявлено, що фізична культура та спорт мають значний вплив на реабілітацію військовослужбовців. Застосування спеціально розроблених фізичних програм сприяє не лише покращенню фізичного стану, але й позитивно впливає на психологічне здоров'я ветеранів. Впровадження спортивних елементів в реабілітаційний процес допомагає знизити рівень стресу, покращити настрій та відновити соціальні зв'язки.

Крім того, результати дослідження показали, що регулярні фізичні навантаження можуть суттєво поліпшити якість життя військовослужбовців, які повернулися із зони бойових дій. Залучення до спортивних заходів сприяє розвитку командного духу, покращує комунікаційні навички та формує почуття приналежності до колективу. Це особливо важливо для адаптації ветеранів до цивільного життя.

Отже, доведено, що інтеграція фізичної культури в програми реабілітації військовослужбовців є необхідною умовою для їхньої успішної адаптації та відновлення. Подальші дослідження дадуть змогу розробити ефективніші практики реабілітації, що враховують індивідуальні потреби кожного ветерана та сприяють їхній повноцінній суспільній адаптації.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості інтеграції фізичної культури та спорту в програми реабілітації військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. Виявлені позитивні ефекти фізичних навантажень на фізичний та психологічний стан ветеранів засвідчують необхідність розроблення систематизованих програм, що охоплювали б різноманітні види спорту та фізичної активності. Це може сприяти не лише покращенню їхнього здоров'я, але й соціалізації, підвищенню мотивації та адаптації до цивільного життя.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі передбачають впровадження індивідуалізованих програм реабілітації з урахуванням фізичних можливостей та особистих потреб ветеранів. Особливу увагу доцільно приділити вивченню впливу різних видів спортивної активності на специфічні психологічні розлади, зокрема посттравматичний стресовий синдром. Крім того, важливо дослідити ефективність міжсекторної взаємодії, що охоплює медичні заклади, спортивні організації та соціальні служби, для забезпечення комплексної практики реабілітації військовослужбовців. Це забезпечить інтеграцію фізичного, психічного та соціального компонентів відновлення, підвищуючи її ефективність та сприяючи повній адаптації ветеранів у суспільстві.

Список використаних джерел

1. Bezpamiatnyi D. Interventions to enhance proprioceptive function in older adults. *European Journal of Interdisciplinary Issues*. 2025. Vol. 2, № 1. P. 52–57. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15766270> (date of access: 06.12.2025).
2. Bezpamiatnyi D. Advanced approaches to improving neuromuscular coordination in athletes. *SWorld Journal*. 2025. Vol. 4, № 31-04. P. 144–154. URL: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2025-31-04-021> (date of access: 06.12.2025).
3. Tatmurzinova Y. M. The proficient method as an authorial psychological tool for women's transformation: from deficit to resource-based identity. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 6 (52). С. 1168–1179. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1168-1179](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1168-1179) (date of access: 06.12.2025).
4. Ярцев Д., Почтарук М., Артюшенко О. Фізична реабілітація військовослужбовців, які отримали травми під час бойових дій. *Universum*. 2025. № 15. С. 384–390. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1554> (дата звернення: 06.10.2025).
5. Крушинська Н. М., Когут І. О., Федорчук С. В., Корбуш О. І., Козакова К. Г., Замкевич В. Б. Вплив заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації на показники якості життя учасників бойових дій. *Клінічна та профілактична медицина*. 2025. № 1. С. 86–91. URL: <https://doi.org/10.31612/2616-4868.1.2025.11> (дата звернення: 06.10.2025).
6. Hrynzovskyi A., Bielai S. V., Vasishev V. S., Pasichnik V. I., Kernickyi A. M., Tovma M. I. Psychosocial aspects of rehabilitation of the National Guard of Ukraine soldiers injured in combat. *Wiadomości Lekarskie*. 2024. Vol. 77, № 10. P. 2098–2103. URL: <https://doi.org/10.36740/wlek/194770> (date of access: 06.10.2025).
7. Салайда І. М., Коваль В. Б., Попович Д. В. Фізична терапія як метод відновлення військовиків після вогнепальних поранень різного характеру в результаті бойових дій в Україні. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. № 4. С. 192–196. URL: <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2023.v.i4.14317> (дата звернення: 06.10.2025).
8. Ковальчук Р., Шинкарук В., Гриців М. Роль фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні функціональних можливостей військовослужбовців після бойових поранень. *Education. Innovation. Practice*. 2025. Т. 13, № 2. С. 53–59. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650x-vol13i2-007> (дата звернення: 06.10.2025).

9. Ком'яга А. В., Мосузенко В. Ю. Фізична активність як засіб соціальної реабілітації травмованих учасників бойових дій. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2024. № 4. С. 109–114. URL: <https://doi.org/10.32850/sulj.2024.4.19> (дата звернення: 06.10.2025).
10. Кожокар М., Палагнюк Т., Королянчук А. Оптимізація фізичної реабілітації військовослужбовців Збройних сил України. *Молодий вчений*. 2023. № 11 (123). С. 19–22. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-11-123-13> (дата звернення: 06.12.2025).
11. Шинкарук В. Педагогічні умови адаптивної фізичної підготовки військових, що отримали поранення. *Педагогічний дискурс*. 2024. № 36. С. 36–40. URL: <https://doi.org/10.31475/ped.dys.2024.36.05> (дата звернення: 06.10.2025).
12. Копейкіна Є., Науменко Н. Фізична терапія військовослужбовців на підгострому етапі реабілітації після отримання ВЧМТ. *Український науковий медичний молодіжний журнал*. 2024. № 4 (150). С. 102–108. URL: [https://doi.org/10.32345/usmyj.4\(150\).2024.102-108](https://doi.org/10.32345/usmyj.4(150).2024.102-108) (дата звернення: 06.10.2025).
13. Тамарін С. В. Фізична підготовка як фактор психологічної реабілітації та реадаптації військовослужбовців. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2025. Т. 108, № 1 (Ч. 1). С. 484–493. URL: <https://doi.org/10.32631/v.2025.1.39> (дата звернення: 06.10.2025).
14. Одинець Т., Коваленко Я. Фізична терапія військовослужбовців з наслідками мінно-вибухової травми нижніх кінцівок. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Vol. 2, № 1. Р. 77–80. URL: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.52> (date of access: 06.10.2025).
15. Жара Г. Фізкультурно-спортивна реабілітація ветеранів війни в умовах ветеранських просторів. *Наука і освіта*. 2024. № 3. С. 17–22. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-3-3> (дата звернення: 06.12.2025).
16. Баско А. В., Собакарь А. О., Миронюк С. А. Методики реабілітації військовослужбовців, стан функціонування та розвиток реабілітаційних центрів як один із напрямів діяльності органів місцевого самоврядування. *Rehabilitation and Recreation*. 2024. Vol. 18, № 1. Р. 78–93. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.9> (date of access: 06.10.2025).
17. Yevchenko D. O., Shvets A. V., Kikh A. Y., Sereda I. K., Volianskyi O. M. The mirrortherapy effectiveness as a part of physical rehabilitation program of servicemen after lower limb amputation due to mine-explosive injury. *Ukrainian Journal of Military Medicine*. 2023. Vol. 4, № 4. Р. 60–68. URL: [https://doi.org/10.46847/ujmm.2023.4\(4\)-060](https://doi.org/10.46847/ujmm.2023.4(4)-060) (date of access: 06.10.2025).