

РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

УДК 796.5:355.233.2-057.36:615.8

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-26>

РОЛЬ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННІ БОЄЗДАТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Зарубіна А. В.

*кандидат географічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
вул. Шевченка, 1, Кропивницький, Україна
orcid.org/0000-0002-1457-9485
a.v.zarubina@cuspu.edu.ua*

Кирпенко В. М.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
начальник кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
вул. Сумська, 77\79, Харків, Україна
orcid.org/0000-0003-3682-7352
vital1973fp@gmail.com*

Коломієць Н. А.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
професор кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
вул. Сумська, 77\79, Харків, Україна
orcid.org/0000-0002-6802-6691
nadyakolomiets@gmail.com*

Полтавець А. І.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
вул. Сумська, 77\79, Харків, Україна
orcid.org/0000-0003-0695-4465
apoltavec82@gmail.com*

Данилішин І. М.

*викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
вул. Сумська, 77\79, Харків, Україна
orcid.org/0000-0002-6593-0060
ivandanilishin1991@gmail.com*

Ключові слова: спорт, адаптація, спортивні змагання, адаптивний спорт, реабілітаційний процес.

Дослідження спрямоване на визначення ролі активного туризму і спорту в реабілітації та відновленні боєздатності військовослужбовців. У дослідженні використано широкий спектр матеріалів і методів, що дало змогу всебічно розглянути питання ролі активного туризму та фізичного навантаження у відновленні організму військового та його самопочуття. Наукові праці вітчизняних і зарубіжних авторів сприяли розкриттю теоретичних і практичних основ реабілітації за допомогою різних видів активного туризму та спорту. Використання кейс-методу дало змогу висвітлити досвід використання активного туризму й фізичної активності в реабілітації військовослужбовців. У процесі дослідження систематизовано різноманітні практичні методи реабілітації, а саме: використання адаптивних програм фізичної підготовки для військових з пораненнями, організація військово-спортивних таборів як частини реабілітаційного процесу, включення спортивних і туристичних програм у систему реабілітації військовослужбовців, реабілітація через участь у командних видах спорту, використання йоги та медитативних практик, програми кінного спорту (іпотерапія), використання водних видів спорту для реабілітації. З'ясовано, що активний туризм та різновиди адаптивного спорту є потужним інструментом реабілітації, який не лише спрямований на досягнення результатів, а дає змогу бути активним учасником реабілітаційного процесу та проходити реабілітацію за принципом «рівний-рівному». Також описано результати зарубіжного наукового дослідження, де визначено, як активний туризм впливає на відновлення організму. У процесі подальших розвідок автором систематизовано можливості, які надає активний туризм і спорт для реабілітації та відновлення боєздатності військових. Виокремлено такі можливості, як фізичне відновлення, психологічна реабілітація, соціальна адаптація, відновлення впевненості в собі, формування стратегії подолання труднощів, мотивація до активного життя після служби тощо. Також автором висвітлено практичні кейси використання активного туризму й фізичної активності в реабілітації військовослужбовців, як-от проєкт «Центр Рафтингу» від ГО «Всеукраїнська Федерація Рафтингу», проєкт «tuReCOVERY – фізичне та психологічне відновлення через мандри», а також майбутній центр Мілітарі спорт.

THE ROLE OF ACTIVE TOURISM AND PHYSICAL TRAINING IN THE REHABILITATION AND RESTORATION OF MILITARY PERSONNEL'S COMBAT CAPABILITY

Zarubina A. V.

*Candidate of Geographical Sciences (PhD), Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Theory and Methodology
of Olympic and Professional Sports
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University
Shevchenko str., 1, Kropyvnytskyi, Ukraine
orcid.org/0000-0002-1457-9485
a.v.zarubina@cuspu.edu.ua*

Kyrpenko V. M.

*Candidate of Science Physical Education and Sport, Associate Professor,
Head at the Department of Physical Education, Special Training and Sports
Ivan Kozhedub Kharkiv National University of the Air Force
Sumska str., 77\79, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-3682-7352
vital1973fp@gmail.com*

Kolomiets N. A.

*Candidate of Science Physical Education and Sport, Associate Professor,
Professor at the Department of Physical Education, Special Training and Sports
Ivan Kozhedub Kharkiv National University of the Air Force
Sumska Str., 77\79, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6802-6691
nadyakolomiets@gmail.com*

Poltavets A. I.

*Candidate of Science Physical Education and Sport,
Associate Professor at the Department of Physical Education, Special Training and Sports
Ivan Kozhedub Kharkiv National University of the Air Force
Sumska str., 77\79, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-0695-4465
apoltavec82@gmail.com*

Danylishyn I. M.

*Lecturer at the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports
Ivan Kozhedub Kharkiv National University of the Air Force
Sumska str., 77\79, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6593-0060
ivandanilishin1991@gmail.com*

Key words: *sport, adaptation, sports competitions, adaptive sport, rehabilitation process.*

The study is aimed at determining the role of active tourism and sport in the rehabilitation and restoration of military personnel's combat capability. The study used a wide range of materials and methods, which made it possible to comprehensively consider the role of active tourism and physical activity in the restoration of the military's body and well-being. The scientific works of domestic and foreign authors contributed to the disclosure of the theoretical and practical foundations of rehabilitation through various types of active tourism and sports. The use of the case study method made it possible to highlight the experience of using active tourism and physical activity in the rehabilitation of military personnel. In the course of the study, various practical methods of rehabilitation were systematised, namely: the use of adaptive physical training programmes for wounded soldiers, the organisation of military sports camps as part of the rehabilitation process, the inclusion of sports and tourism programmes in the system of rehabilitation of military personnel, rehabilitation through participation in team sports, the use of yoga and meditation practices, equestrian sports programmes (equine therapy), and the use of water sports for rehabilitation. It is found that active tourism and various types of adaptive sports are a powerful rehabilitation tool today, which is not only aimed at achieving results, but also allows you to be an active participant in the rehabilitation process and undergo rehabilitation on a peer-to-peer basis. The article also describes the results of a foreign scientific study that determined how active tourism affects the recovery of the body. In the course of further research, the author systematised the opportunities provided by active tourism and sport for rehabilitation and restoration of military combat capability. The author identifies such opportunities as physical recovery, psychological rehabilitation, social adaptation, restoration of self-confidence, development of coping strategies, motivation for active life after service, etc. The author also highlights practical cases of the use of active tourism and physical

activity in the rehabilitation of military personnel, such as the Rafting Centre project from the All-Ukrainian Rafting Federation, the tuReCOVERY project – physical and psychological recovery through travel, and the future Military Sports Centre.

Постановка проблеми. З початку повномасштабного вторгнення стаціонарне лікування у відомчих закладах Міністерства внутрішніх справ пройшла велика кількість поранених військових. Щодня фіксується зростання кількості поранень різного ступеня тяжкості. Наслідки бойових травм є вкрай різноманітними й залежать від характеру первинного ураження, наявності вторинних пошкоджень, а також ефективності й тривалості реабілітаційного процесу. Після лікування в госпіталі військовослужбовці стикаються з труднощами у відновленні своєї функціональності. Процес фізичної реабілітації після поранень може тривати від кількох місяців до пів року чи навіть більше. Основна мета такого відновлення – допомогти організму оговтатися після гострого періоду, запобігти первинній інвалідності, а також уникнути подальшого погіршення стану. Адже наслідки поранень і тривалий період нерухомості призводять до атрофії м'язів, їх ослаблення, а також розвитку контрактур, що обмежують рухливість. Реабілітація є надзвичайно важливим етапом, без якого повноцінне повернення військовослужбовця до активного життя є неможливим. Важливу роль у їхній реабілітації і подальшій соціалізації відіграє спорт, активний туризм та фізичне навантаження. Про позитивний вплив фізичних вправ на відновлення здоров'я воїнів ще в давнину говорили Сократ, Гіппократ, Геродот та інші видатні мислителі Стародавньої Греції [1, с. 35]. Відомо, що лікар Олександра Македонського успішно допомагав воїнам відновити дієздатність за допомогою спеціально розроблених фізичних програм [1, с. 42].

Тож актуальність теми дослідження зумовлена насамперед дедалі більшою потребою в комплексній фізичній реабілітації військовослужбовців, які отримали поранення внаслідок бойових дій.

Питання розвитку адаптивної фізичної культури, як потужного інструменту реабілітації та відновлення, у нашій країні досліджували різні теоретики й практики. Зокрема, автори І. Крук та І. Григус [2] наголошували на необхідності комплексного підходу до фізичної терапії військових із вогнепальними пораненнями, акцентуючи на тривалості процесу відновлення й важливості індивідуального добору реабілітаційних методик. На противагу їм М. Кожокар, Т. Палагнюк та А. Королянчук [3] зосередили увагу на оптимізації фізичної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України, підкреслюючи роль спеціальних програм, спрямованих на відновлення

рухових функцій. Такої ж думки додержуються С. Матвеев, М. Крушинська та К. Краснянський [4], А. В. Чудик та ін. [5], які розглядають спорт як один із ключових елементів реабілітації поранених військових. Водночас дослідження, проведене О. Юденко, Н. Крушинською та О. Омельчук [6], висвітило значення інноваційних фітнес-технологій у програмах фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, що узгоджується з попередніми висновками. Окрему увагу привертає робота Є. Неведомської, Л. Листухи та В. Назарука [7], які досліджують перспективи застосування штучного інтелекту у фізичній реабілітації військових, що втратили кінцівки. Вони підкреслюють потенціал цифрових технологій у пришвидшенні процесу адаптації. Однак дослідження, присвячене кіберспорту [8], акцентує на його ролі як інструменту психологічної реабілітації ветеранів, що демонструє альтернативний підхід до відновлення. У наукових роботах [9; 10] автори наголошують на важливості активного туризму в подальшому відновленні та реабілітації. Так, незважаючи на різноманітну та широку базу наукових робіт щодо досліджуваної тематики, питання потребує додаткових розвідок та осучаснення, особливо в контексті пошуку нових способів активного туризму та активних фізичних навантажень.

Мета статті – визначити роль активного туризму та фізичної активності в реабілітації та відновленні боєздатності військовослужбовців. Згідно з метою, перед дослідженням поставлено завдання:

1. Класифікувати практичні методи реабілітації й відновлення військовослужбовців.
2. Систематизувати можливості, які надає активний туризм і спорт для реабілітації та відновлення боєздатності військових.
3. Навести практичні кейси використання активного туризму й фізичної активності в реабілітації військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична реабілітація є невід'ємним складником медичного реабілітаційного процесу, спрямованого на комплексне відновлення здоров'я, фізичного стану й працездатності пацієнтів. Серед військових найпоширенішими травмами є кульові та осколкові поранення. Основною метою реабілітації, на думку М. Кожокар, Т. Палагнюка та А. Королянчука [3], є ефективне й своєчасне повернення пацієнтів до повсякденного життя та професійної діяльно-

сті, а також відновлення їхніх особистісних характеристик. Погоджуємося з авторами, адже своєчасна і якісна реабілітація сприяє не лише фізичному відновленню, а й психологічній адаптації пацієнтів, що є важливим чинником їхньої соціалізації й подальшого повернення до активного життя. У цьому контексті визначення реабілітації, надане Всесвітньою організацією охорони здоров'я (далі – ВООЗ), узгоджується з наведеними положеннями. ВООЗ визначає реабілітацію як комплекс заходів, спрямованих на допомогу особам із порушеннями функцій, що виникли внаслідок захворювань, травм або вроджених дефектів, адаптуватися до нових умов життя в суспільстві [11].

Методів реабілітації, пов'язаних із спортом та туризмом сьогодні є безліч. У таблиці 1 автором систематизовано практичні методи реабілітації та відновлення військовослужбовців.

У цьому контексті варто звернути увагу на адаптивний спорт. Він відіграє важливу роль у реабілітації військовослужбовців, оскільки дає змогу змінити підхід до процесу відновлення, зосереджуючись не на хворобі, а на можливостях людини [5]. Як зазначив Фельдман Еліезер, Голова Ізраїльської медичної місії в Україні, військові не хочуть відчувати себе пацієнтами, а прагнуть зберегти ідентичність сильних і здорових людей. Включення адаптивного спорту в систему реабілітації сприяє не лише фізичному вдосконаленню,

Таблиця 1

Практичні методи реабілітації та відновлення військовослужбовців

№	Практичні методи реабілітації	Опис	Частота використання та популярність
1	Використання адаптивних програм фізичної підготовки для військових з пораненнями	Розробка індивідуальних тренувальних програм з урахуванням фізичних обмежень, використання спеціального обладнання та адаптивних видів спорту (плавання, велоспорт, легка атлетика) для відновлення рухової активності та загальної фізичної форми.	Широко застосовується в країнах НАТО, особливо в США, Канаді та Великій Британії.
2	Організація військово-спортивних таборів як частини реабілітаційного процесу	Проведення спеціалізованих таборів, що містять тренування, тактичні ігри, командні змагання та психологічну підтримку, спрямовані на реінтеграцію та мотивацію військовослужбовців.	Популярна практика серед країн НАТО, зокрема в Німеччині та Польщі.
3	Включення спортивних і туристичних програм у систему реабілітації військовослужбовців	Інтеграція активного туризму (піші походи, гірський туризм, водні сплав) в реабілітаційні програми для підвищення фізичної витривалості, зниження рівня стресу та покращення психологічного стану.	Активно використовується в США, Норвегії, Швеції та Фінляндії.
4	Реабілітація через участь у командних видах спорту	Включення військових у колективні спортивні заходи (футбол, баскетбол, регбі) для покращення соціальної адаптації, розвитку комунікаційних навичок та командної взаємодії.	Поширена методика у Великій Британії, Франції та США.
5	Використання йоги та медитативних практик	Поєднання фізичних вправ із техніками контролю дихання та медитації для зниження рівня тривожності, поліпшення сну й загального емоційного стану.	Широко впроваджується в США, Канаді, Австралії.
6	Програми кінного спорту (іпотерапія)	Використання взаємодії з кіньми для відновлення моторики, покращення координації та зменшення симптомів ПТСР.	Популярна практика в США, Канаді, Німеччині.
7	Використання водних видів спорту для реабілітації	Включення занять веслуванням, плаванням, дайвінгом для розвитку фізичної сили, підвищення впевненості у власних силах та зняття м'язової напруги.	Широко використовується в США, Австралії, Італії.

Джерело: складено авторами на основі [4; 5; 9; 10].

а й психологічному зміцненню, поверненню до активного суспільного життя та ресоціалізації через комунікативну та творчу діяльність [12].

Основні функції адаптивного спорту охоплюють покращення фізичної витривалості, координації і загального самопочуття, а також подолання психологічних бар'єрів, викликаних травмами чи бойовим стресом. Попри його значний реабілітаційний потенціал, цей напрям залишається недооціненим і недостатньо інтегрованим у загальну систему відновлення, що вимагає розширення його впровадження на державному рівні.

Також активний туризм є недооціненим сьогодні. Активний туризм і спорт відіграють важливу роль у процесі реабілітації військовослужбовців, сприяючи фізичному відновленню, психологічній стабілізації та адаптації до мирного життя. У таблиці 2 наведено основні можливості, які ці види активності надають для відновлення боєздатності військових.

Ці думки підтверджує нещодавнє дослідження науковців R. Tian, Y. Feng та L. Zhan щодо покращення психічного здоров'я людей після туризму за допомогою соціальних опитувань.

Результати їх дослідження наведено на рисунку 1.

Якщо спроектувати наведені результати на туризм як засіб відновлення та реабілітації боєздатності військовослужбовців, можна зробити висновок, що активний туризм має значний потенціал для психологічного, емоційного й фізичного відновлення ветеранів і військових після бойових дій. Адже це, по-перше, покращує емоційний стан, що свідчить про ефективність туризму в подоланні ПТСР, знижує тривожність й відновлює психоемоційний баланс.

Важливим є й аспект зняття втоми та стресу, що вказує на можливість природного середовища й фізичної активності сприяти розслабленню, зменшенню нервового напруження та фізичної перевтоми. Соціальний складник також важливий для адаптації ветеранів, оскільки активний туризм сприяє комунікації, відновленню навичок взаємодії та відчуття підтримки. Інтелектуальний розвиток і зміцнення волі можуть сприяти формуванню нових життєвих орієнтирів, самодисципліни й мотивації до подальшої професійної діяльності чи навчання. Також уточнення влас-

Таблиця 2

Можливості, які надає активний туризм і спорт для реабілітації та відновлення боєздатності військових

Можливості	Активний туризм	Спорт	Коментар автора
Фізичне відновлення	Довгі походи, скелелазіння, водні маршрути покращують витривалість, силу та координацію.	Кардіо- та силові навантаження допомагають відновити м'язову масу й витривалість.	Фізична активність є основою успішної реабілітації, адже дає змогу військовим повернутися до звичного рівня навантажень.
Психологічна реабілітація	Контакт із природою сприяє зниженню стресу, зменшенню симптомів ПТСР (посттравматичний стресовий розлад)	Командні види спорту та індивідуальні тренування покращують психологічну стійкість.	Природне середовище й активне дозвілля допомагають знизити рівень тривожності, а спортивні змагання мотивують до розвитку.
Соціальна адаптація	Спільні походи та експедиції сприяють розвитку комунікаційних навичок та відчуття командної єдності.	Командні види спорту вчать взаємодії, дисципліни та відповідальності.	Важливим аспектом є відновлення соціальних зв'язків, що є особливо актуальним для ветеранів війни.
Відновлення впевненості в собі	Досягнення нових висот у туризмі підвищує самооцінку, дає відчуття контролю над життям.	Спортивні досягнення формують віру в особисті можливості та стимулюють подальший розвиток.	Повернення впевненості – досить важливий момент у реабілітації, адже психологічний стан напряму впливає на фізичне відновлення.
Формування стратегії подолання труднощів	Туризм вчить адаптуватися до складних умов, ухвалювати рішення в екстремальних ситуаціях.	Спорт допомагає розвинути витривалість, дисциплінованість та здатність працювати над собою.	Військові мають навички подолання труднощів, але туризм і спорт дають змогу застосовувати їх у мирному житті.
Мотивація до активного життя після служби	Туризм відкриває нові можливості для подорожей, гірського та водного відпочинку.	Спорт може стати не тільки хобі, а й професійною діяльністю (тренерство, змагання).	Важливо, щоб військові та ветерани знаходили для себе нові життєві цілі, які допоможуть уникнути депресії та соціальної ізоляції.

Джерело: власна розробка авторів.



Рис. 1. Розподіл ефективності активного туризму

Джерело: побудовано на основі [13]

ного позиціонування та визначення життєвих цілей для військових, що повертаються до цивільного життя має вагомое значення в переосмисленні власної ролі й пошуку нових можливостей для самореалізації. Тож активний туризм може стати ефективним інструментом реабілітації, що сприяє фізичному, психологічному та соціальному відновленню військовослужбовців, допомагаючи їм повернутися до повноцінного життя.

Активний туризм і спорт є потужними інструментами реабілітації військових, які дають змогу не лише відновити фізичний стан, а й сприяють психологічному та соціальному відновленню. Їх комплексне застосування забезпечує максимальну ефективність реабілітації та інтеграції ветеранів у мирне життя.

В Україні поступово впроваджують різноманітні програми, центри реабілітації засобами спорту, активного туризму тощо. У цьому контексті варто згадати, що 12 грудня 2023 року на пленарному засіданні IV сесії Київської міської ради IX скликання депутати ухвалили рішення про створення комунального некомерційного підприємства «Мілітарі спорт», основна мета якого – забезпечити фізкультурно-спортивну реабілітацію військовослужбовців, ветеранів війни та їхніх родин, сприяти їхній психологічній і соціальній адаптації через залучення до спорту. Така ініціатива спрямована на підтримку захисників України, їх відновлення після бойових дій та інтеграцію в цивільне життя [14].

Також варто навести інший приклад – ГО «Всеукраїнська Федерація Рафтингу» впроваджує реабілітаційні програми для ветеранів АТО з інвалідністю I-ї групи, використовуючи екстремальні види спорту, зокрема рафтинг. У стаціонарних таборах «Центру Рафтингу» учасники залуча-

ються до комерційних сплавів без акцентування на їхній інвалідності, що сприяє природній соціалізації та інтеграції в суспільство. Такий підхід допомагає ветеранам подолати психологічні бар'єри, підвищити самооцінку та відновити відчуття повноцінного життя через участь у командних активностях. Їхні програми реабілітації базуються на передовому досвіді американських і британських реабілітологів і містять не лише водні активності, а й сходження на Говерлу, скелелазання, мотузкові курси та каньйонінг [15].

Варто згадати й «Проект tuReCOVERY: фізичне та психологічне відновлення через мандри». Це ініціатива, спрямована на реабілітацію ветеранів війни та дійсних військових шляхом активного відпочинку. Учасників залучають до подорожей у гірській місцевості, на воді та в печерах, що сприяє фізичному зміцненню, психологічному відновленню та розвитку командного духу. Головна мета проєкту – допомогти військовим подолати наслідки бойових дій, відновити віру в себе та знайти мотивацію для подальшого життя. Мандрівки tuReCOVERY організовуються щомісяця та поєднують елементи спортивного туризму, терапевтичного ефекту природи й соціальної взаємодії [16].

Висновки. Підсумовуючи результати дослідження, можна дійти висновку, що заняття спортом не лише допомагають військовослужбовцям повернути фізичну форму, а й сприяють більш глибокому самопізнанню й самовдосконаленню. Досягнення в спорті вчать контролювати емоції, адаптуватися до нових викликів і будувати впевненість у власних силах, що є важливими складниками психологічного відновлення. Однією з можливостей для військових і ветеранів є адаптивні види спорту, серед яких паралімпійські дис-

ципліни, кросфіт для ветеранів, функціональні тренування й командні ігри, що відновлюють не лише фізичний стан, а й почуття згуртованості.

Активний туризм також відіграє важливу роль у реабілітації, адже дає змогу не лише розвивати витривалість, а й допомагає долати страхи, стресові стани та соціальну ізоляцію. Наприклад, гірські походи сприяють формуванню навичок самодисципліни та витривалості, а водні види туризму, як-от рафтинг або каякінг, допомагають військо-

вим подолати психологічні бар'єри та знову відчувати контроль над своїм тілом й емоціями. Велотури та марафони дають змогу працювати над фізичною формою в довготривалій перспективі, поступово зміцнюючи як м'язи, так і стійкість до психологічних навантажень. Програми на кшталт tuReCOVERY та ініціативи на базі спортивно-реабілітаційних центрів є яскравими прикладами ефективного поєднання спорту й активного туризму в процесі відновлення ветеранів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Іщук О. А., Карабанова Н. С., Томашук О. Г., Іванюк О. А. Історія фізичної культури: метод. розробка для студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк : Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2023. 128 с. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/23248/1/histor_fk.pdf
2. Крук І. М., Григус І. М. Фізична терапія військовослужбовців з наслідками вогнепальних поранень. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 12. С. 44–51. DOI: 10.32782/2522-1795.2022.12.6.
3. Кожокар М., Палагнюк Т., Короляничук А. Оптимізація фізичної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 11 (123). DOI: 10.32839/2304-5809/2023-11-123-13.
4. Матвеев С., Крушинська М., Краснянський К. Спорт військовослужбовців, які зазнали поранення під час бойових дій: стан, проблеми, перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 3–7. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/5542>
5. Чудик А. В., Хотінь Є. Г., Токовенко О. Л., Силук М. В. Сучасні підходи до фізичної реабілітації учасників бойових дій. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 14. DOI: 10.5281/zenodo.14840542.
6. Неведомська Є. О., Листуха Л. О., Назарук В. С. Використання штучного інтелекту в фізичній реабілітації українських військових, що втратили кінцівки. *Psychology, medicine and biology: the development of necessary technologies in the field of health care: collective monograph*. Boston: Primedia eLaunch, 2024. URL: <https://primediaelaunch.com/>.
7. Лавров В., Денисова Л., Шинкарук О. Кіберспорт як засіб реабілітації ветеранів бойових дій. *Перспективи та можливості. Sports Medicine*. 2023. № 2. С. 164–168. DOI: 10.32652/spmed.2023.2.164-168.
8. Юденко О. В., Крушинська Н. М., Омельчук О. В. Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 131. С. 445–451. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/39036/>
9. Зарубіна А. В., Кирпенко В. М., Коломієць Н. А., Полтавець А. І., Щербатюк Н. І. Перспективи розвитку оздоровчо-рекреаційної та спортивної діяльності в Центральнорайонському регіоні. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 1. С. 44–54. DOI: 10.26661/2663-5925-2024-1-06
10. Зарубіна А. В., Приходько К. До питання вивчення особливостей розвитку спортивного туризму в Центральнорайонському регіоні. Контексти активного туризму: матеріали науково-практичної конференції. Львів, 2024. С. 88–90.
11. WHO. Rehabilitation. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rehabilitation>. 2024
12. Щоб мати сили боротись далі – чому адаптивний спорт важливий для реабілітації військових. 2024. URL: <http://goldameir.institute/2023/07/shhob-mati-sili-borotis-dali-chomu-adaptivnij-sport-vazhlivij-dlya-reabilitatsiyi-vijskovih/>
13. Tian R., Feng Y., Zhan L. A Study on the Role of Tourism in Enhancing Personal Mental Health in the Post-Epidemic Era. *International Journal of Mental Health Promotion*. 2024. Vol. 26. Issue 4. P. 325–334. DOI: 10.32604/ijmhp.2023.042827.
14. Київська Міська Рада. У столиці створили КП «Мілітарі спорт», яке спеціалізуватиметься на фізкультурно-спортивній реабілітації військовослужбовців, ветеранів війни та членів їх сімей. 2024. URL: <https://kmr.gov.ua/uk/content/u-stolyci-stvoryly-kp-militari-sport-yake-specializuvatymetsya-na-fizkulturno-sportyvniy>
15. Rafting. Центр рафтингу. URL: <https://rafting.ua/federation/rehabilitation/65-ato>
16. Ture. tuReCOVERY: шлях до відновлення. URL: <https://ture.ua/recovery-veterans/>

REFERENCES

1. Ishchuk, O. A., Karabanova, N. S., Tomashchuk, O. H., & Ivaniuk, O. A. (2023). *Istoriia fizychnoi kultury: Metodychna rozrobka dlia studentiv fakultetu fizychnoi kultury, sportu ta zdorovia* [History of Physical Culture: Methodological Guide for Students of the Faculty of Physical Culture, Sports, and Health]. Volynskyi Natsionalnyi Universytet im. Lesi Ukrainky. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/23248/1/histor_fk.pdf
2. Kruk, I. M., & Hryhus, I. M. (2022). Fizychna terapiia viiskovosluzhbovtiv z naslidkamy vohnepalnykh poranen [Physical Therapy of Military Personnel with Gunshot Wound Consequences]. *Rehabilitation and Recreation*, Vol. 12, P. 44–51. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.6>
3. Kozhokar, M., Palahniuk, T., & Korolianchuk, A. (2023). Optyimizatsiia fizychnoi rehabilitatsii viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy [Optimization of Physical Rehabilitation of the Armed Forces of Ukraine Personnel]. *Fizychno vykhovannia ta sport*, Vol. 11 (123). <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-11-123-13>
4. Matvieiev, S., Krushynska, M., & Krasnianskyi, K. (2022). Sport viiskovosluzhbovtiv, yaki zaznaly poranennia pid chas boiovykh dii: Stan, problemy, perspektyvy [Sport for Military Personnel Injured in Combat: Status, Problems, and Prospects]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, Vol. 4, P. 3–7. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/5542>
5. Chudyk, A. V., Khotin, Ye. H., Tokovenko, O. L., & Syliuk, M. V. (2025). Suchasni pidkhody do fizychnoi rehabilitatsii uchashnykiv boiovykh dii [Modern Approaches to Physical Rehabilitation of Combat Participants]. *Pedahohichna akademiia: naukovy zapysky*, Vol. 14. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14840542>
6. Nevedomska, Ye. O., Lystukha, L. O., & Nazaruk, V. S. (2024). Vykorystannia shtuchnoho intelektu v fizychnii rehabilitatsii ukraïnskykh viiskovykh, shcho vtratyly kintsivky [Use of Artificial Intelligence in Physical Rehabilitation of Ukrainian Soldiers Who Lost Limbs]. In *Psychology, Medicine and Biology: The Development of Necessary Technologies in the Field of Health Care: Collective Monograph*. <https://primediaelaunch.com/>
7. Lavrov, V., Denysova, L., & Shynkaruk, O. (2023). Kibersport yak zasib rehabilitatsii veteraniv boiovykh dii [Esports as a Means of Rehabilitation for Combat Veterans]. *Sports Medicine*, Vol. 2, P. 164–168. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.164-168>
8. Yudenko, O. V., Krushynska, N. M., & Omelchuk, O. V. (2021). Vprovadzhennia innovatsiinykh fitnes-tekhnologii v prohramy fizkulturno-sportyvnoi rehabilitatsii viiskovosluzhbovtiv iz naslidkamy boiovoi travmy [Implementation of Innovative Fitness Technologies in Physical and Sports Rehabilitation Programs for Military Personnel with Combat Trauma]. *Naukovy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 15. Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, Vol. 131, P. 445–451. <http://eprints.zu.edu.ua/39036/>
9. Zarubina, A. V., Kyrpenko, V. M., Kolomiiets, N. A., Poltavets, A. I., & Shcherbatiuk, N. I. (2024). Perspektyvy rozvytku ozdorovcho-rekreatsiinoi ta sportyvnoi diialnosti v Tsentralnoukrainskomu rehioni [Prospects for the Development of Health, Recreational, and Sports Activities in the Central Ukrainian Region]. *Fizychno vykhovannia ta sport*, Vol. 1, P. 44–54. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-06>
10. Zarubina, A. V., & Prykhodko, K. (2024). Do pytannia vyvchennia osoblyvostei rozvytku sportyvnoho turizmu v Tsentralnoukrainskomu rehioni [On the Study of the Development of Sports Tourism in the Central Ukrainian Region]. In *Konteksty aktyvnogo turizmu: Materialy nauково-praktychnoi konferentsii* (pp. 88–90). Lviv.
11. World Health Organization. (2024). *Rehabilitation*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rehabilitation>
12. Shchob maty syly borotys dali – chomu adaptivnyi sport vazhlyvyi dlia rehabilitatsii viiskovykh [To Have Strength to Keep Fighting – Why Adaptive Sports Are Important for Military Rehabilitation]. (2024). *Golda Meir Institute*. <http://goldameir.institute/2023/07/shchob-mati-sili-borotis-dali-chomu-adaptivnij-sport-vazhlyv-ij-dlya-rehabilitatsiyi-vijskovih/>
13. Tian, R., Feng, Y., & Zhan, L. (2024). A Study on the Role of Tourism in Enhancing Personal Mental Health in the Post-Epidemic Era. *International Journal of Mental Health Promotion*, Vol. 26 (4), P. 325–334. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2023.042827>
14. Kyivska Miska Rada. (2024). U stolytsi stvoryly KP «Militari sport», yake spetsializuvatymetsia na fizkulturno-sportyvni rehabilitatsii viiskovosluzhbovtiv, veteraniv viiny ta chleniv yikh simiei [In the Capital, the KP “Military Sport” Was Created, Specializing in Physical and Sports Rehabilitation of Military Personnel, War Veterans, and Their Families]. <https://kmr.gov.ua/uk/content/u-stolytsi-stvoryly-kp-militari-sport-yake-specializuvatymetsia-na-fizkulturno-sportyvni>
15. *Rafting. Tsentra raftynhu* [Rafting, Rafting Center]. (2024). <https://rafting.ua/federation/rehabilitation/65-ato>
16. *Ture. tuReCOVERY: Shliakh do vidnovlennia* [tuReCOVERY: The Path to Recovery]. (2024). <https://ture.ua/recovery-veterans/>