

**Міністерство оборони України  
Національний університет оборони України**

**Навчально-науковий інститут фізичної культури  
та спортивно-оздоровчих технологій**

**Сучасні тенденції та перспективи розвитку  
фізичної підготовки та спорту  
Збройних Сил України,  
правоохоронних органів, рятувальних та  
інших спеціальних служб на шляху  
євроатлантичної інтеграції України**

Тези доповідей VIII Міжнародної науково-практичної конференції

**Видання університету**

**2024**

**Рецензенти:**

**Ягупов Василь Васильович**, доктор педагогічних наук, професор, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії наукового супроводження розроблення нормативів і стандартів з фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України;

**Романчук Сергій Вікторович**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного;

**Пронтенко Костянтин Віталійович**, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова.

**Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України:** тези VIII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 27 листопада 2024 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2024. 472 с.

У збірнику тез конференції висвітлено теоретико-методологічні засади розвитку фізичної підготовки та спорту у секторі безпеки і оборони України з урахуванням досвіду бойових дій та військових конфліктів, сучасні виклики та перспективи професійно-педагогічної підготовки фахівців з фізичної підготовки та спорту для сектору безпеки і оборони України, сучасний досвід організації та проведення фізичної підготовки та спорту військовослужбовців у збройних силах країн-членів НАТО, інноваційні підходи до фізичної підготовки та спорту військовослужбовців сектору безпеки і оборони України, проблеми розвитку спорту у секторі безпеки і оборони України, проблеми оптимізації фізичної підготовки військовослужбовців органів військового управління в умовах воєнного стану, акцентовано увагу на психологічних та медико-біологічних аспектах фізичної підготовки військовослужбовців з урахуванням досвіду бойових дій та військових конфліктів, а також на важливих нині проблемах фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, ветеранів збройних конфліктів, членів їх сімей.

ISBN 978-617-8460-08-2

© Національний університет оборони України;  
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, 2024



## Шановні учасники

### **VIII міжнародної науково-практичної конференції “Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України”!**

Від керівництва Національного університету оборони України щиро вітаю вас із початком роботи конференції. Нинішня конференція відбувається у складний, але історично важливий час для нашої держави. В умовах повномасштабної війни проти російської агресії ми щоденно демонструємо незламність, єдність і здатність протистояти ворогу не лише на полі бою, а й у сферах освіти, науки та професійної діяльності.

Наша держава протистоїть ракетним обстрілам, що загрожують життю та безпеці кожного з нас. Проте навіть у цих умовах ми продовжуємо працювати, творити та боротися – не лише зброєю, а й знаннями, досвідом і єдністю.

Сьогодні кожен із нас, незалежно від професії чи ролі, робить внесок у спільну справу – боротьбу за свободу, незалежність і майбутнє України. На передовій, у холодних окопах і під безперервними обстрілами, наші воїни демонструють надзвичайну відвагу, стійкість і силу духу. Їхній внесок безцінний: завдяки їм ми маємо можливість сьогодні зібратися тут, щоб обговорити важливі наукові питання, спрямовані на пошук ефективних рішень у сфері фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб.

Шановні міжнародні учасники! Ваше рішення приєднатися до цього заходу у складний для нашої країни час є не лише свідченням професійного інтересу, а й виразом щирої солідарності з Україною. Ми вдячні за вашу готовність поділитися досвідом, передовими практиками та за підтримку, яка зміцнює нашу стійкість і наближає перемогу українського народу.

Бажаю всім учасникам плідної роботи, натхнення та нових відкриттів, спрямованих не лише на подолання теперішніх труднощів, а й на закладення міцного фундаменту для відродження та процвітання нашої держави. Бережіть себе та своїх рідних, і нехай наступна конференція відбудеться під мирним українським небом!

Шануємо героїв, полеглих за Україну! Світла пам'ять...

Начальник Національного університету оборони України  
генерал-полковник

Михайло КОВАЛЬ

## Зміст

<b>Перелік скорочень</b>	
<b>I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ДОСВІДУ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ</b>	
<i>Помиткін Е. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ПИТАНЬ РОЗВИТКУ ГОТОВНОСТІ ДО ЕФЕКТИВНОГО ЗАХИСТУ ДЕРЖАВИ .....	18
<i>Романчук С. В., Анохін Є. Д., Афонін В. М.</i> ОСНОВИ ПОНЯТТЄВОГО АПАРАТУ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ .....	21
<i>Романчук С. В., Анохін Є. Д., Петрук А. П.</i> ВДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ .....	25
<i>Свистун В. І.</i> МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ЯК СВИТОГЛЯДНА Й ДОСЛІДНИЦЬКА ПОЗИЦІЯ НАУКОВЦЯ ЩОДО ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	31
<i>Ягунов В. В.</i> ФІЗИЧНИЙ АБО ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ І ФАХІВЦІВ .....	34
<i>Фіногенов Ю. С.</i> СИСТЕМА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ В СТРУКТУРІ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ: СУЧАСНІСТЬ ТА ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ .....	42
<i>Анохін Є. Д.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ «СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ» .....	46
<i>Сухорада Г. І., Нізов Р. М., Бойко С. С.</i> СТРАТЕГІЯ МЕНЕДЖМЕНТУ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЕТАП ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ В СИСТЕМІ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ .....	51
<i>Сухорада Г. І., Попович О. І.</i> ВДОСКОНАЛЕННЯ УПРАВЛІННЯ І КЕРІВНИЦТВА У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ СИСТЕМИ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ .....	53
<i>Білошицький В. В., Лиман Р. М.</i> ПЕДАГОГІЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ .....	56
<i>Sainchuk M. M.</i> OUTLINE OF THE IDEAS OF PEDAGOGIES OF AFFECT AND TRAUMA-AWARE PEDAGOGIES OF PHYSICAL EDUCATION AS AN ALTERNATIVE FOR SPORTS- ORIENTED PEDAGOGY FOR PHYSICAL EDUCATION IN UKRAINE .....	60
<i>Kowalski D., Tsyhanovska N., Skalski D. W.</i> ASPEKT ZAGROŻEŃ JAKO TŁO DLA BEZPIECZEŃSTWA WODNEGO .....	65
<i>Tsyhanovska N., Skalski D. W.</i> CHARAKTER NARODOWY W KONTEKŚCIE KULTURY FIZYCZNEJ .....	68
<b>II. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПРОФЕСІЙНОЇ-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ДЛЯ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ</b>	
<i>Свистун В. І.</i> МОТИВУВАННЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ОПАНУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ .....	72
<i>Богуславський В. В.</i> ПЕРСПЕКТИВИ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ ДЛЯ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ.....	75
<i>Глазунов С. І., Кішлалі К. В.</i>	77

<i>Filipkowska D., Kreft P., Tsyhanovska N., Skalski D. W.</i> EDUKACJA ZDROWOTNA W REALIZACJI BIEGANIA W OKRESIE PANDEMII .....	390
<i>Kowalski D., Tsyhanovska N., Skalski D. W.</i> STAN BEZPIECZEŃSTWA LUDNOŚCI I PORZĄDKU PUBLICZNEGO NA PRZYKŁADZIE POWIATU STAROGARDZKIEGO .....	394
<b>VIII. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ, ЧЛЕНІВ ЇХ СІМЕЙ, ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ТА АДАПТИВНІ ВИДИ СПОРТУ</b>	
<i>Благій О. Л., Парасочка С. В.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ .....	399
<i>Петрачков О. В., Михайлов В. В., Юдін В. Д.</i> ОСНОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ .....	401
<i>Грибовська І. Б., Чеховська Л. Я., Пивовар А. С.</i> АДАПТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	405
<i>Латогуз С. І., Попов Ф. І.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ЛІКУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ .....	407
<i>Михайлов В. В., Юдін В. Д., Фурдик В. Д., Верхогляд М. М.</i> ПРИНЦИПИ ТА ПРОЦЕСИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ .....	410
<i>Михнюк О. В.</i> ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ АДАПТИВНИХ ВИДІВ СПОРТУ У СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОРАНЕНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	415
<i>Стельмах Ю. Ю.</i> ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЩО ЗАЗНАЛИ ТРАВМУВАНЬ ВНАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ .....	417
<i>Юденко О. В., Товчига В. С., Misliakov H.</i> ОПТИМАЛЬНИЙ РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНОГО ПРОСТОРУ: АКТУАЛЬНЕ ПИТАННЯ СЬОГОДЕННЯ .....	421
<i>Ярмак О. М., Жембровський С. М.</i> ВПРОВАДЖЕННЯ МОНИТОРИНГУ МОРФОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ЧИННИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ БОЙОВОЇ ГОТОВНОСТІ .....	425
<i>Ярмак О. М., Чепурний В. А.</i> ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ БОЙОВОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	428
<i>Богущ М. І.</i> РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	430
<i>Бойко У. Р., Передерій А. В.</i> ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ .....	432
<i>Будзин Р. В.</i> СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ .....	434
<i>Колінько І. А., Юденко О. В., Ярошенко Я. М., Škučas K.</i> ТРЕНД СЬОГОДЕННЯ: ВИКОРИСТАННЯ БЕЗПІЛОТНИХ ЛІТАЛЬНИХ АПАРАТІВ В КОМПЛЕКСНІЙ СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ НАСЛІДКАМИ ТРАВМИ ВІЙНИ .....	436
<i>Неділько А. С., Богайчук В. В.</i> РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ВОГНЕПАЛЬНИХ ПОРАНЕНЬ З ДЕФЕКТАМИ М'ЯКИХ ТКАНИН НИЖНІХ КІНЦІВОК .....	440

8. Реабілітаційно-спортивні заходи серед осіб з інвалідністю. Режим доступу : <https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-zahodi>

*Латогуз С. І.*

*кандидат медичних наук, професор*

*Попов Ф. І.*

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

## **УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ЛІКУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ**

У 21 столітті інвалідність сприймається як гостра медико-соціальна проблема, якої цікавиться суспільство. Вивчення цього питання за кілька років звертає увагу на стійку динаміку збільшення кількості інвалідів в Україні. У державі стрімко зростає кількість інвалідів (налічується понад 1000000 осіб).

Більшість вад розвитку кінцівок не відносяться до життєво небезпечних аномалій, проте, негативно впливаючи на формування та зростання опорно-рухової системи, вони дуже часто призводять до значного порушення функції та важких деформацій скелета. Вади опорно-рухової системи за частотою займають одне з перших місць серед усіх пороків розвитку, при цьому три чверті їх припадає на вади розвитку кінцівок.

З іншого боку, спостерігається зростання кількості ампутацій кінцівок. Зазначається, що питання травмування серед обставин, що стосуються усічення кінцівок, посідають друге місце (перше місце приділяється облітеруючим захворюванням судин).

Втрата кінцівок, як відомо, призводить до різких обмежень активних дій, появи метаболічних та морфофункціональних порушень, зменшення функціональних резервів людського організму, появи низьких показників витривалості та толерантності до фізичних навантажень та виявлення стійкого зниження працездатності.

Вирішенню багатьох проблем після втрати кінцівок, пов'язаних із самообслуговуванням, побутовими навичками та професійними потребами сприяють технології фізичної реабілітації. Завдяки компенсаторним механізмам, сформованим у процесі фізичної реабілітації, людина може звикнути до змін у її організмі, успішно долаючи період адаптації. У зв'язку з цим процес фізичної реабілітації та технології фізичної реабілітації після ампутацій кінцівок є затребуваною та актуальною сучасною проблемою.

Проблема реабілітації після ампутації заслуговує на пильну увагу. Необхідно враховувати те, що ампутація нижніх кінцівок може викликати

різноманітні порушення функцій внутрішніх органів, кісткової і центральної нервової системи. Та й сам факт ампутації та відсутності частини власного тіла викликає і психологічний та фізичний дискомфорт у повсякденному житті.

*Мета дослідження* – удосконалення комплексної методики лікувальної гімнастики у військовослужбовців після ампутації нижньої кінцівки на стаціонарному та поліклінічному етапах реабілітації.

*Матеріали та методи дослідження.* Для визначення впливу програми фізичної реабілітації на процес відновлення опорно-рухового апарату 2 пацієнти займалися за розробленою програмою, яка включала заняття ЛФК, фізіотерапії, самомасаж, фітбол гімнастика, а 2 пацієнти – за програмою, яка включала заняття ЛФК, фізіотерапія, масаж. Програма впроваджувалась протягом 4 місяців. У дослідженні брали участь 4 військовослужбовця з ампутацією нижньої кінцівки.

*Аналіз результатів дослідження та їх обговорення.* Для дослідження було проведено експериментальну роботу, у цій роботі взяли участь 4 пацієнти з ампутацією гомілки. Вік даних пацієнтів був від 30 до 42 років, і всі вони проходили лікування на базі університетської клініки ХНМУ у відділенні травматології та ортопедії.

Пацієнт 1 та 2 – становили ЕГ. Ця група займалася за такими напрямками:

- лікувальна фізкультура, у тому числі фітбол-гімнастика;
- самомасаж;
- фізіотерапія.

Пацієнт 3 та 4 займалися за стандартною програмою фізичної реабілітації, яка включала:

- лікувальну фізкультуру;
- масаж;
- фізіотерапія.

Таким чином, програма ЕГ відрізнялася наявністю самомасажу та фітбол-гімнастики.

Для визначення вихідних даних експерименту було проведено проби функціональної діагностики.

Можна спостерігати те що, що в пацієнтів відрізняються показники при згинанні колінного суглоба. Відмінність від норми становить у різних пацієнтів різні показники. Різниця при згинанні кульшового суглоба становить ряд відсотків від норми (у всіх пацієнтів відмінні дані).

Аналізуючи дані відхилення згинання травмованої ноги (після ампутації) приблизно рівні, причому є деякі відмінності. Так, більше відхилення при згинанні колінного суглоба має пацієнт 2. При цьому він має найбільше відхилення при розгинанні колінного суглоба. Найменший показник відхилення

при згинанні колінного суглоба має пацієнт 4, при цьому він показує найменше відхилення при розгинанні тазостегнового суглоба, але найбільший показник відхилення при відведенні тазостегнового суглоба. Пацієнти 1 та 3 мають середні показники. Необхідно відзначити той факт, що дані показники (усіх пацієнтів) приблизно знаходяться на одному рівні та відрізняються один від одного незначною мірою. Все це дає можливість говорити про рівні вихідні дані і чистоту експериментальної роботи.

Наступним етапом роботи стала діагностика емоційного стану. За результатами цієї діагностики було встановлено, що пацієнти обох груп мали приблизно однакові показники.

Таким чином, лише у пацієнта 3 (учасника КГ) за показником «самопочуття» – середні показники, решта всіх учасників обох груп – низькі.

Після отриманих результатів констатуючого етапу експерименту приступили до наступного етапу, що полягає у впровадженні програми реабілітації пацієнтів, які перебувають після ампутації нижніх кінцівок.

Контрольна група (пацієнти 3 і 4) займалися за стандартною програмою реабілітації, яка включала ЛФК, масаж і фізіотерапію. Пацієнти, що входять до ЕГ (1 і 2) займалися за експериментальною програмою. Ця програма включала крім того, що присутня у КГ було додано низку компонентів, а саме: гімнастика на фітболах і самомасаж.

Впровадження програми відбувалося протягом 4-ох місяців і включало роботу у післяопераційний період, у період стаціонарного лікування та період реабілітації та лікування вдома (після виписки зі стаціонару). При цьому пацієнти раз на два тижні проходили консультації у керівника програми реабілітації, отримували поради та рекомендації щодо роботи.

Після того, як комплекс занять був впроваджений і проведений з обома групами було проведено повторне обстеження пацієнтів, спрямоване на визначення рівня відхилень від норми при згинанні/розгинанні травмованих нижніх кінцівок.

Аналізуючи показники можна зробити такі висновки:

- вищі показники після впровадження програми реабілітації показали пацієнти, що входять до ЕГ. Так відхилення від норми при згинанні колінного суглоба у пацієнта 1 – змінилися від 30° до експерименту до 8° після експериментальної роботи. У пацієнта 2 даний показник змінився від 50° до 5°. Те саме можна сказати і при розгинанні колінного суглоба: 1 пацієнт 22° і 10° відповідно; 2 пацієнт - 21° та 9° відповідно.

У КГ показники відхилення від норми змінилися також, але досить меншою мірою. Так, у пацієнта 3 відхилення від норми при згинанні колінного суглоба до експерименту становило 52°, а після програми реабілітації 10°. У

пацієнта 4 до експериментальної роботи – 23°, а після програми реабілітації – 9°. Також показники змінилися і при оцінці розгинання колінного суглоба: 3 пацієнт 21° та 15° відповідно та 4 пацієнти – 17° та 16°.

Порівнюючи показники пацієнтів ЕГ та КГ відзначимо, що в ЕГ відхилення від норми змінилося в середньому на 33,5° при згинанні та на 12° при розгинанні, у КГ – 28° та 4° – відповідно.

Розглядаючи показники об'єму руху в тазостегновому суглобі при згинанні, розгинанні та відведенні, можна відзначити також, що у пацієнтів 1 і 2 показники змінилися більшою мірою, ніж у пацієнтів 3 і 4.

Аналізуючи показники емоційного стану можна зробити висновки, що показники емоційного стану учасників ЕГ змінилися на краще. За показником «настрій» – демонструють високі показники, за іншими параметрами – середні. У КГ показники частково змінилися. При цьому варто зважати на той факт, що до експерименту вони були приблизно однакові.

Таким чином, можна говорити про те, що використання в програмі реабілітації військовослужбовців після ампутації нижньої кінцівки, крім методів масажу, фізіотерапії та ЛФК, що повсюдно використовуються, варто використовувати гімнастику фітболу і самомасаж.

*Михайлов В. В.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту*

*Юдін В. Д.*

*доктор філософії з фізичного виховання та спорту*

*Фурдик В. Д., Верховляд М. М.*

*Національний університет оборони України*

## **ПРИНЦИПИ ТА ПРОЦЕСИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

Необхідність вирішення проблем реабілітації учасників російсько-української війни наразі є одним із пріоритетних та значущих завдань в Україні. Особливе місце в загальній системі реабілітації належить фізкультурно-спортивній реабілітації, яка розглядається як засіб не лише фізичного, а й психологічного відновлення поранених, травмованих та/або хворих військовослужбовців [5, 6, 9-11].

Визначення принципів і процесів фізкультурно-спортивної реабілітації дозволить покращити якість організації заходів фізкультурно-спортивної реабілітації врегулювавши зміст і порядок їхнього проведення [8].

*Мета дослідження* – визначення принципів та процесів системи фізкультурно-спортивної реабілітації у ЗС України.