

**МИХНЮК О.В.**

**Спортивне орієнтування як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації  
учасників бойових дій на території України**

*Житомирський військовий інститут імені С.П. Корольова*

**Анотація.** У статті розглядається спортивне орієнтування як компонент адаптивної фізичної культури, необхідної для реабілітації військовослужбовців та інтеграції їх до активного життя у суспільстві.

**Ключові слова:** спортивне орієнтування, фізкультурно-спортивна реабілітація, адаптивна фізична культура, військовослужбовець.

**Постановка проблеми.** У 2014 році після початку російської збройної агресії проти України, яка нині переросла у повномасштабну війну, актуальним постало питання реабілітації учасників бойових дій (Антитерористичної операції, Операції Об'єднаних сил). Здебільшого тих, хто отримав поранення чи ушкодження. Проблема реабілітації та збереження працездатності осіб, що брали участь у бойових діях, сьогодні залишається актуальною. Для відновлення функціональних можливостей організму таких осіб необхідно використовувати різні системи заходів, зокрема фізкультурно-спортивну реабілітацію (ФСР), яка включає в себе систему заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять адаптивною фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану. Значення цих заходів постійно зростає у зв'язку з розвитком системи комплексної реабілітації військовослужбовців і забезпечення умов для всебічного їх розвитку.

**Аналіз останніх публікацій.** Л. Шапкова розглядає адаптивну фізичну культуру як частину загальної культури, підсистему фізичної культури, що спрямована на задоволення потреб особистості з особливими потребами в руховій активності, з метою покращення якості життя, соціалізації й інтеграції людини в суспільство [1].

На думку С. Євсєєва, адаптивна фізична культура – широке поняття у порівнянні з лікувальною фізичною культурою й фізичним вихованням дітей, які мають відхилення у стані здоров'я. Оптимізувати їх стан може тільки розумно організована рухова активність [1].

Тому вимогою є роль адаптивної фізичної культури (особливо адаптивного спорту, адаптивної рухової рекреації) у вирішенні завдань соціалізації даної категорії (військовослужбовців), реалізації відповідно до сучасних умов способу життя як кінцевої мети реабілітації.

В структурі фізкультурно-спортивної реабілітації особистостей в тому числі і військовослужбовців існують центри (табори) досліджень соціальних комунікацій, що допомагають учасникам бойових дій вдосконалювати свої навички в адаптивних видах спорту: плавання, велоспорт, регбі на інвалідному візку, біг, пауерліфтинг тощо [3]. На нашу думку, в умовах сьогодення, ефективним засобом вдосконалення рухових навичок в адаптивних видах спорту у військовослужбовців у поєднанні з фізичними психологічними

якостями, які сприятимуть вирішенню проблем складності прийняття рішень, урізноманітненню зовнішнього простору, в якому відбувається терапевтичний вплив на травмованого, є спортивне орієнтування.

**Мета дослідження.** Пошук шляхів підвищення ефективності фізкультурно-спортивної реабілітації для військових, які отримали травмування, на прикладі спортивного орієнтування.

**Завдання дослідження:**

1. Висвітлити основні характеристики адаптивних видів спорту.
2. Проаналізувати особливості впливу засобів спортивного орієнтування на організм в результаті відновлення.
3. Обґрунтувати можливість адаптації травмованих особистостей до сучасних умов життя засобами спортивного орієнтування.

**Матеріал та методи.** Використовували наступні методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, передового досвіду Збройних Сил України, керівних документів.

Проведення реабілітаційних заходів у військовослужбовців має свої особливості, оскільки після участі в бойових діях, які супроводжувалися величезними фізичними і психологічними навантаженням, травмуванням, породжуючи потужний бойовий стрес, бійці, повертаючись з місця виконання завдання, зазначали, що їх психологічні процеси порушені, що унеможливує пристосування до мирного життя, стандартних цінностей суспільства. Тому взаємозв'язок різних підходів, на основі яких здійснюватиметься проектування системи організації реабілітаційної діяльності особового складу Збройних Сил України, що брав участь у бойових діях, а саме фізкультурно-спортивної реабілітації, відкриє нові можливості для методичної варіативності під час організації реабілітаційного процесу.

**Результати та їх обговорення.** Адаптивна фізична культура є найважливішим компонентом всієї системи реабілітації військовослужбовців, яка виступає в якості важливих засобів і методів медичної, технічної, психологічної, педагогічної реабілітації. На сьогоднішній день активно розвивається адаптивний спорт у всіх країнах, адже він виконує оздоровчо-рекреативну функцію, і виступає як засіб та метод ефективно-оздоровчого відпочинку – відновлення та підтримка працездатності індивіда, розвиток рухових якостей та здібностей в обраному виді спорту тощо. До числа найбільш популярних видів спорту відносяться: плавання, спортивні ігри, різні види гімнастики, легка атлетика, армреслінг, оздоровчі види східних єдиноборств тощо [1].

В процесі реабілітації військовослужбовців, особливій увазі приділяється відображення психічних процесів: відчуття, сприйняття, уявлення, емоції, воля. Комплекс даних процесів, які формуються у процесі занять, вміщує в собі спортивне орієнтування, що являється одним із видів рухової активності. За характером фізичного навантаження спортивне орієнтування подібне до занять легкою атлетикою, лижним перегонам, за рівнем інтелектуальної діяльності – до гри в шахи і шашки, а за кількістю технічних прийомів, тактичних ситуацій, психологічними діями ближче до спортивних ігор [4, 5].

Таким чином, актуально є впровадження засобів спортивного орієнтування до комплексної системи фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, що має на меті зміцнення здоров'я у травмованих, зокрема відновлення функціонального стану кардіореспіраторної системи, розвитку та зміцненню м'язів і зв'язок, удосконалення фізичних якостей. Цей вид рухової активності сприятиме розвитку загальної витривалості, координаційних якостей [4, 5].

М.О. Тимощук підкреслює, що одна з програм НАТО, яка ефективно впроваджена в Україні з 2016 року є програма активної реабілітації «Повернісь живим» [3]. Важливою її складовою є туристичні маршрути, різновиди ходьби та бігу, рух пересічною місцевістю – це все створює сприятливі умови для використання засобів спортивного орієнтування в комплексних програмах фізкультурно-спортивної реабілітації. Розглядаючи спортивне орієнтування як складову фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, учасників бойових дій, можна зазначити, що спортивне орієнтування не просто сприяє реалізації засад здорового способу життя, а всебічно розвиває та відновлює особистість, вирішуючи проблеми складності прийняття рішень, питання самостійного мислення; урізноманітнює зовнішній простір, в якому відбувається терапевтичний вплив на травмованих; покращує комунікативні здібності, дає можливості для більш ефективної соціальної адаптації; сприяє створенню стійкого позитивного психоемоційного стану військовослужбовців, що проходять реабілітацію. Реалізуючи завдання зі спортивного орієнтування в процесі терапевтичного впливу, військовослужбовці максимально наближаються до тих умов, в яких діяли під час виконання професійних завдань на полі бою [2].

Слід зауважити, що в результаті занять спортивним орієнтуванням військовослужбовці отримують покращення “позитивного ефекту” і соціального функціонування, а також зменшення “негативного ефекту”. Депресія і тривога також зменшуватиметься. В наслідок цього, відбудеться процес формування:

- усвідомленого ставлення до своїх сил у порівнянні з силами середньостатистичної здорової людини;
- здатність до подолання не лише фізичних, але й психічних бар'єрів, що перешкоджають повноцінному життю;
- потребу бути здоровим та вести здоровий спосіб життя;
- розуміння необхідності особистісного внеску в житті суспільства;
- збільшувати свою розумову та фізичну працездатність.

На нашу думку, все це підтверджує реальну практичну потребу у заняттях зі спортивного орієнтування, та встановлення належності даного виду спорту до адаптивної фізичної культури, адаптивного спорту, адаптивної рухової рекреації і фізичної реабілітації.

#### **Висновки та перспективи подальших досліджень:**

1. Одним із перспективних напрямів покращення фізичного і функціонального стану військовослужбовців, які потребують фізкультурно-спортивної реабілітації є використання спортивного

орієнтування, як виду рухової активності, який забезпечить швидке відновлення працездатності організму.

2. Засоби спортивного орієнтування сприяють швидкому поліпшенню здоров'я, відновленню фізичних якостей та психічних функцій.
3. Застосування засобів спортивного орієнтування у фізкультурно-спортивній реабілітації учасників бойових дій може забезпечити вирішення інтеграцію осіб до активного життя у суспільстві, покращення їх фізичного і функціонального стану та швидкого відновлення їх працездатності, що, у свою чергу, сприятиме підвищенню його ефективності.

### Література

1. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання /Марія Миколаївна Трояновська; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018. 104 с.
2. Тимощук М. О., Юденко О. В. Спортивне орієнтування як ефективна складова комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів-військовослужбовців АТО і ОСС в Україні // Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю «Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту». Івано-Франківськ – Київ, 2020. С. 90-98.
3. Група активної реабілітації. URL : <https://gar.org.ua/tabir/>
4. Михнюк О. В., Русанівський С. В., Безпалий С. М., Федченко О. С., Крук О. М., Лисик Р. В., Сіваков В. П., Штома В. Д. Спортивне орієнтування як засіб фізичної підготовки курсантів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. Вип. 11,. С. 96-99.
5. Старчук О. О., Пронтенко В. В., Михнюк О. В., Барковський Д. О., Родіонов М. О., Краснопольський М. М., Корак Є. О. Теоретико-методичні основи формування фізичної готовності курсантів засобами спортивного орієнтування. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. Вип. 12. С. 148-151.