DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.07(207).23

Нестерчук Н.Є.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Навчально-наукового інституту охорони здоров'я
Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне
https://orcid.org/0000-0003-2199-3403
Савлюк О.Г.
доктор філософії з фізичної культури і спорту, професор
Навчально-наукового інституту охорони здоров'я
Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне
https://orcid.org/0009-0001-2317-5036
Пляшко С.А.
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Навчально-наукового інституту охорони здоров'я
Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне
https://orcid.org/0009-0004-0141-0375

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

У статті досліджено особливості психологічної підготовки спортсменів-ветеранів війни в системі адаптивного спорту та її значення для психологічного відновлення, соціальної адаптації й формування мотивації до спортивної діяльності. Мета дослідження полягає у визначенні та характеристиці особливостей психологічної підготовки спортсменів-ветеранів війни, обґрунтуванні ролі спорту у формуванні стресостійкості, мотивації, психологічної готовності та соціальної адаптації ветеранів. Результати дослідження засвідчили, що психологічна підготовка спортсменів-ветеранів війни має комплексний, особистісно орієнтований характер і повинна враховувати бойовий досвід, психоемоційний стан, рівень психотравматизації, фізичні можливості та мотивацію ветеранів. Обґрунтовано модель психологічної підготовки, що включає розвиток стресостійкості, внутрішньої мотивації, командної взаємодії та психологічної підтримки. Визначено ключову роль тренера у забезпеченні психологічного супроводу та мотивації спортсменів-ветеранів. Встановлено, що участь у спортивній діяльності сприяє покращенню психоемоційного стану, підвищенню впевненості у власних силах і соціальній реінтеграції ветеранів. Поєднання спортивної діяльності, психологічної підтримки та професійного тренерського супроводу сприяє ефективному психологічному відновленню, розвитку стресостійкості й поверненню ветеранів до активного життя.

Ключові слова: *sport, psychological recovery, stress resilience, social adaptation, psycho-emotional state, coaching support, sports rehabilitation, teamwork, coaching.*

Nataliia Nesterchuk, Savliuk Oleh, Pliashko Sofiia. Specific Features of Psychological Preparation for Athlete War Veterans. *This article examines the specific features of psychological training for war veterans in the context of adaptive sport and highlights its significance in the process of psychological recovery, social adaptation and the development of motivation for active sporting participation. The aim of the study is to identify and characterise the specific features of the psychological preparation of war veteran athletes, and to substantiate the role of sport in developing stress resilience, motivation, psychological readiness and social adaptation among veterans. The research findings indicate that the psychological preparation of war veteran athletes is comprehensive and person-centred in nature and must take into account the specifics of combat experience, the level of psychological trauma, emotional state, physical capabilities, motivational sphere and the particularities of veterans' social adaptation. It has been established that the most common psychological consequences of combat operations are post-traumatic stress disorder, increased anxiety, emotional instability, depressive symptoms, sleep disturbances and difficulties with social interaction. A model of psychological training for veteran athletes and a system of psychological training have been substantiated, the main components of which are the development of stress resilience, the cultivation of intrinsic motivation, team interaction and psychological support within the sporting environment. The important role of the coach as an organiser, mentor, motivator and psychological supporter in the process of veterans' psychological recovery has been established. It has been demonstrated that participation in sports projects and veterans' competitions contributes to the improvement of psychological and emotional well-being, increased self-confidence, the development of social activity, and the integration of veterans into society. Sporting activities, combined with psychological support, teamwork and professional coaching, create the conditions for effective psychological recovery, the development of stress resilience and the return of veterans to an active and fulfilling life.*

Keywords: *спорт; психологічне відновлення; стресостійкість; соціальна адаптація; психоемоційний стан; тренерська підтримка; спортивна реабілітація; командна робота; тренерська діяльність.*

Постановка проблеми. Сучасні умови розвитку українського суспільства зумовлюють зростання уваги до питань фізичної та психологічної реабілітації ветеранів війни. Значна кількість військовослужбовців після повернення до мирного життя долучається до спортивної діяльності як засобу відновлення фізичного стану, соціальної адаптації та психоемоційної стабілізації. Участь у спортивних змаганнях сприяє формуванню мотивації до активного життя,

підвищенню самооцінки та відновленню впевненості у власних можливостях. Водночас специфіка психоемоційного досвіду ветеранів війни обумовлює необхідність особливого підходу до їхньої психологічної підготовки у спортивній діяльності. Психологічна підготовка спортсменів-ветеранів війни має враховувати наслідки бойового стресу, високий рівень тривожності, емоційне напруження, труднощі адаптації до соціального середовища та можливі прояви посттравматичних реакцій. На відміну від традиційної системи психологічної підготовки спортсменів, у роботі з ветеранами важливого значення набувають питання емоційної підтримки, розвитку стресостійкості, формування внутрішньої мотивації, подолання психологічних бар'єрів та відновлення психічної рівноваги. Особливо актуальним є створення комплексної системи психологічного супроводу, яка б поєднувала спортивну підготовку, психотерапевтичні методики та соціально-комунікативну підтримку. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених психологічній підготовці спортсменів та реабілітації ветеранів війни, проблема визначення особливостей психологічної підготовки спортсменів-ветеранів залишається недостатньо висвітленою у сучасній науковій літературі. Потребують подальшого вивчення питання адаптації психологічних методик до потреб ветеранів війни, визначення ефективних форм психоемоційної підтримки у спортивному середовищі та ролі тренера у процесі психологічного відновлення спортсменів-ветеранів. Це зумовлює актуальність дослідження та необхідність комплексного аналізу особливостей психологічної підготовки спортсменів ветеранів війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про зростання уваги дослідників до проблем фізичної, психологічної та соціальної реабілітації ветеранів війни засобами адаптивного спорту й фізичної культури [3; 13]. Значна частина публікацій присвячена обґрунтуванню ролі спортивної діяльності у відновленні фізичного стану, подоланні наслідків посттравматичного стресового розладу та формуванні умов для соціальної реінтеграції ветеранів [4; 14]. У дослідженні Приступи Є., Семенової Н. та Гілети О. фізична культура і спорт розглядаються як ефективний інструмент реінтеграції ветеранів війни у цивільне життя. Автори наголошують, що спортивна діяльність сприяє відновленню психоемоційного стану, формуванню соціальних зв'язків та розвитку особистісної стійкості ветеранів. Дослідники підкреслюють, що систематична фізична активність позитивно впливає на подолання наслідків ПТСР та забезпечує підвищення якості життя військовослужбовців після повернення з бойових дій [7].

Подібної позиції дотримуються Крушинська Н., Когут І. та Гончаренко Є., які доводять ефективність програм фізкультурно-спортивної реабілітації у підвищенні рівня фізичної підготовленості учасників бойових дій. У роботі встановлено, що поєднання бігових вправ, розвитку сили, координації та гнучкості сприяє покращенню функціонального стану ветеранів та їх адаптації до мирного життя [10].

Важливий аспект сучасних досліджень становить проблема психологічної реабілітації ветеранів. Харитонова Н., Якіма С., Черниш О. та Крижба С. аналізують моделі посттравматичного зростання як інструмент психологічної підтримки ветеранів російсько-української війни. Автори зазначають, що позитивні психологічні зміни можуть формуватися через переосмислення травматичного досвіду, розвиток нових життєвих цінностей та посилення внутрішньої стійкості особистості. Дослідники акцентують увагу на необхідності комплексного підходу до реабілітації, який має поєднувати психологічні інтервенції, соціальну підтримку та фізичну активність [8].

Окремий напрям сучасних наукових пошуків пов'язаний із розвитком адаптивного спорту для ветеранів війни. Чоботько М. розглядає адаптивний спорт як ефективний засіб фізичної, психологічної та соціальної реабілітації. Автор підкреслює, що участь ветеранів у спортивних програмах сприяє покращенню моторних навичок, зниженню проявів посттравматичного стресового розладу та формуванню позитивної соціальної взаємодії. Особливу увагу дослідник приділяє міжнародному досвіду проведення Invictus Games та Warrior Games як успішних прикладів спортивної інтеграції ветеранів [9].

Проблему соціальної реінтеграції ветеранів засобами адаптивного спорту також досліджують Буряк С. і Дячук В.. Учені наголошують на важливості формування «спортивної ідентичності» ветерана, яка сприяє переходу від ролі пацієнта до ролі активного учасника спортивної діяльності. Автори обґрунтовують ефективність поєднання інтенсивних функціональних методик і інтегративних практик для комплексного відновлення фізичного та психоемоційного стану ветеранів [2].

Суттєвий інтерес становлять дослідження, присвячені окремим видам адаптивного спорту. Булгаков О. та Мичка І. аналізують особливості організації тренувального процесу у волейболі сидячи для ветеранів війни з порушеннями опорно-рухового апарату. Автори зазначають, що цей вид спорту має значний реабілітаційний та соціалізаційний потенціал, оскільки сприяє розвитку фізичних якостей, формуванню мотивації до активного способу життя та покращенню психоемоційного стану [1].

У роботі Латишева М., Гончарової Н., Штанагея Д., Носової Н. та Довганінця О. узагальнено міжнародний досвід використання єдиноборств у програмах фізичної активності та реабілітації ветеранів війни. Дослідники встановили, що заняття єдиноборствами сприяють зниженню рівня тривожності, депресивних проявів та симптомів ПТСР, а також підвищують рівень соціальної залученості ветеранів [5].

Сучасні дослідження також демонструють зростання інтересу до застосування інноваційних методів оцінювання психоемоційного стану військовослужбовців [6]. Шинкарук О. та співавтори розробили модель прогнозування ризику посттравматичного стресового розладу на основі адаптивних регресійних сплайнів (MARSplines). Автори доводять, що використання методів машинного навчання дозволяє своєчасно виявляти групи ризику та планувати профілактичні й реабілітаційні програми засобами фізичної культури та спорту [11].

Зарубіжні дослідження також підтверджують ефективність спортивної діяльності у підтримці психічного здоров'я ветеранів [15]. Jeffrey M. Ward у феноменологічному дослідженні встановив, що участь у командних видах

спорту сприяє зменшенню симптомів ПТСР, формуванню почуття приналежності, розвитку підтримки серед ветеранів та відновленню життєвої мотивації [12].

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить, що адаптивний спорт і фізична культура розглядаються сучасними дослідниками як важливий компонент комплексної фізичної та психологічної реабілітації ветеранів війни. Водночас недостатньо дослідженими залишаються питання особливостей тренерської діяльності у системі фізичної та психологічної реабілітації ветеранів, що обумовлює актуальність подальших наукових пошуків у цьому напрямі.

Також науковці у своїх дослідження акцентують увагу на психомоторних, психофізіологічних і медико-біологічних аспектах фізичної підготовки, а також на необхідності врахування досвіду війни під час організації фізичної підготовки, спорту та реабілітаційної роботи.

Отже, аналіз останніх досліджень свідчить, що проблема психологічної підготовки спортсменів-ветеранів війни перебуває на перетині кількох наукових напрямів: адаптивного спорту, реабілітації, психологічного відновлення, соціальної інтеграції та тренерської діяльності. Аналіз наявних публікацій дозволяє констатувати зростаючий інтерес науковців до проблем адаптивного спорту, реабілітації та психоемоційного відновлення ветеранів війни. Значна кількість досліджень присвячена фізичній реабілітації, соціальній інтеграції, організації тренувального процесу та впливу адаптивних видів спорту на функціональний стан військовослужбовців із наслідками бойових травм. Водночас у науковій літературі ще недостатньо розкрито саме систему психологічної підготовки спортсменів-ветеранів війни з урахуванням їхнього бойового досвіду, наслідків психотравматизації, мотиваційних особливостей, рівня стресостійкості, командної взаємодії та участі у змагальній діяльності. Потребують подальшого вивчення питання формування психологічної готовності ветеранів до спортивної діяльності, подолання внутрішніх бар'єрів, відновлення впевненості у власних можливостях та адаптації до мирного життя засобами спорту. Недостатня розробленість окреслених питань, а також зростання кількості ветеранів війни, які залучаються до адаптивного спорту, зумовлюють актуальність і практичну значущість подальших досліджень у цьому напрямі.

Мета статті полягає у визначенні та характеристиці особливостей психологічної підготовки спортсменів-ветеранів війни в умовах спорту, а також обґрунтуванні її значення у процесі психологічного відновлення, соціальної адаптації та формування мотивації до активної спортивної діяльності. У межах дослідження передбачено проаналізувати сучасні наукові підходи до психологічної підготовки ветеранів війни, визначити основні психологічні наслідки бойової травматизації, що впливають на спортивну діяльність, охарактеризувати роль спорту у формуванні стресостійкості, мотивації та психологічної готовності спортсменів-ветеранів, а також розкрити значення командної взаємодії, психологічної підтримки й тренерського супроводу у процесі їхньої спортивної підготовки та реінтеграції у суспільство.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні умови розвитку українського суспільства, спричинені тривалою війною, зумовлюють зростання кількості ветеранів війни, які мають наслідки бойової травматизації, фізичних ушкоджень та психоемоційних порушень. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають питання їхнього психологічного відновлення, соціальної адаптації та повернення до активного життя. Одним із ефективних засобів такого відновлення є спортивна діяльність, яка поєднує фізичну активність, психологічну підтримку, командну взаємодію та формування нової життєвої мотивації. Психологічна підготовка спортсменів-ветеранів війни має комплексний характер і повинна враховувати специфіку бойового досвіду, рівень психотравматизації, особливості емоційного стану, мотиваційної сфери та соціальної адаптації кожного ветерана. Бойові дії часто супроводжуються розвитком посттравматичного стресового розладу, підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, порушеннями сну, депресивними проявами, втратою впевненості у власних можливостях та труднощами у взаємодії з оточенням.

На рис. 1 подана модель психологічної підготовки спортсменіввететанів війни. Запропонована модель психологічної підготовки спортсменів-ветеранів війни ґрунтується на комплексному, особистісно орієнтованому та реабілітаційному підходах, які враховують специфіку пережитого бойового досвіду, психоемоційного стану, рівня соціальної адаптації та мотиваційної сфери ветеранів. Модель відображає взаємозв'язок між психотравматичними наслідками війни, індивідуальними особливостями особистості та засобами психологічної підтримки в системі спортивної діяльності. Основою моделі є комплексний підхід, який передбачає врахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена-ветерана.

У центрі уваги перебуває не лише рівень фізичної підготовленості, а й психологічний стан людини, особливості її адаптації до мирного життя, мотивація до тренувальної діяльності та характер бойового досвіду. Такий підхід забезпечує створення безпечного психологічного середовища, у якому спортивна діяльність виступає не лише засобом фізичного вдосконалення, а й інструментом психоемоційного відновлення.

Першим структурним компонентом моделі є специфіка бойового досвіду. Саме пережиті бойові події, участь у бойових діях, поранення, втрата побратимів або тривале перебування у стресових умовах значною мірою впливають на психоемоційний стан ветерана. Різний характер бойового досвіду формує індивідуальні реакції на фізичне навантаження, комунікацію в колективі та участь у спортивній діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка повинна враховувати рівень психічної травматизації та адаптаційні можливості кожного спортсмена.



Рис. 1. *Модель психологічної підготовки спортсменівветеранів війни*

Другим компонентом моделі виступає рівень психотравматизації, який проявляється через наявність або вираженість посттравматичних реакцій. До найбільш поширених психологічних наслідків бойових дій належать посттравматичний стресовий розлад, підвищена тривожність, емоційна нестабільність, депресивні прояви, порушення сну та зниження впевненості у власних можливостях. Такі стани можуть негативно впливати на процес тренувальної діяльності, міжособистісну взаємодію та рівень мотивації до занять спортом. Саме тому модель передбачає постійний психологічний супровід, емоційну підтримку та поступове включення ветерана у спортивне середовище.

Важливим елементом моделі є особливості емоційного стану спортсменів-ветеранів війни. Емоційні реакції можуть проявлятися у вигляді дратівливості, імпульсивності, емоційної виснаженості, апатії або труднощів у контролі власних переживань. У межах психологічної підготовки особлива увага приділяється розвитку емоційної стійкості, навичок саморегуляції та формуванню здатності конструктивно долати стресові ситуації. Спортивна діяльність у цьому контексті виконує функцію стабілізації психоемоційного стану та поступового відновлення внутрішньої рівноваги.

Наступним компонентом моделі є мотиваційна сфера. Для ветеранів війни важливого значення набуває відновлення внутрішньої мотивації, формування нових життєвих цілей та усвідомлення власної значущості. Спортивна діяльність сприяє розвитку мотивації до самовдосконалення, підвищенню самооцінки та формуванню впевненості у власних силах. Участь у тренуваннях і змаганнях дозволяє ветеранам відчути власну успішність, повернути відчуття контролю над життям і сформувати позитивне бачення майбутнього.

Не менш важливим структурним елементом моделі є соціальна адаптація. Після повернення із зони бойових дій багато ветеранів стикаються з труднощами комунікації, почуттям ізоляції, відчуженням або складністю інтеграції у цивільне суспільство. У цьому випадку спортивне середовище виступає простором соціальної взаємодії, підтримки та формування нових соціальних зв'язків. Командна діяльність, спільні тренування та участь у спортивних заходах сприяють розвитку довіри, взаємопідтримки та відновленню соціальної активності ветеранів.

Модель також передбачає систему цілей психологічної підготовки, серед яких ключовими є психоемоційне відновлення, формування стресостійкості, розвиток мотивації до особистісного розвитку, покращення соціальної адаптації та досягнення спортивної самореалізації. Усі ці компоненти взаємопов'язані між собою та спрямовані на досягнення головного результату – гармонійного повернення спортсмена-ветерана війни до активного та повноцінного життя.

Запропонована модель психологічної підготовки спортсменів-ветеранів війни відображає цілісну систему психолого-педагогічного супроводу, у якій спортивна діяльність виступає ефективним засобом психологічної реабілітації, соціальної інтеграції та особистісного відновлення ветеранів війни.

Система психологічної підготовки у спорті повинна бути спрямована не лише на досягнення спортивного результату, а насамперед на психологічне відновлення особистості ветерана та формування його готовності до активної участі у суспільному житті. Важливе значення у системі психологічної підготовки спортсменів-ветеранів війни

має формування стресостійкості. Участь у тренувальному та змагальному процесі сприяє поступовому відновленню емоційної стабільності, розвитку самоконтролю та здатності ефективно реагувати на стресові ситуації (рис. 2).

Регулярна рухова активність позитивно впливає на психоемоційний стан ветеранів, знижує рівень тривожності, сприяє покращенню настрою та відновленню відчуття власної значущості. Особливо це проявляється у командних видах спорту, де ветерани мають можливість відчувати підтримку колективу, спільну відповідальність та приналежність до соціальної групи. Система психологічної підготовки спортсменів-ветеранів війни є цілісною багатокомпонентною структурою, спрямованою на психологічне відновлення, розвиток особистісного потенціалу, соціальну реінтеграцію та формування стійкої мотивації до активного життя через спортивну діяльність. Її основу становить поєднання психоемоційної підтримки, командної взаємодії та мотиваційних механізмів, які реалізуються у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Система складається з трьох взаємопов'язаних функціональних компонентів: формування стресостійкості, мотиваційної складової та командної взаємодії. Кожен із них виконує окрему психологічну функцію, однак у сукупності вони забезпечують комплексний вплив на особистість спортсмена-ветерана війни.



Рис. 2. *Ситстема психологічної підготовки спортсменівветеранів війни*

Першим структурним компонентом системи є формування стресостійкості. Його основою виступає регулярна участь ветеранів у тренувальному процесі та спортивних змаганнях, що сприяє поступовому відновленню емоційної стабільності та розвитку навичок самоконтролю. Фізичне навантаження, режим тренувань і подолання спортивних труднощів формують здатність ефективніше реагувати на стресові ситуації та адаптуватися до психоемоційних навантажень. У результаті цього знижується рівень тривожності, покращується настрій, відновлюється відчуття власної

значущості та підвищується емоційна стійкість. Водночас спорт допомагає ветеранам повернути відчуття контролю над власним життям, що є важливим елементом психологічної реабілітації після пережитих бойових подій.

Другим компонентом системи є мотиваційна складова. Спортивна діяльність створює умови для формування нової системи життєвих цілей, відновлення прагнення до саморозвитку та особистісного зростання. Через досягнення проміжних результатів, участь у тренуваннях і змаганнях у спортсменів-ветеранів формується впевненість у власних можливостях, відчуття успішності та прагнення до нових досягнень. Важливим аспектом є розвиток внутрішньої мотивації, яка допомагає людині не лише підтримувати фізичну активність, а й активно включатися у соціальне життя, професійну діяльність та особистісну самореалізацію. Спорт у цій системі виступає механізмом повернення сенсу діяльності та віри у власний потенціал.

Третім компонентом системи є командна взаємодія. Командні види спорту та спільна тренувальна діяльність формують середовище психологічної підтримки, взаємодопомоги та соціальної єдності. Для ветеранів війни надзвичайно важливим є відчуття приналежності до колективу, можливість спілкування з людьми, які мають подібний життєвий досвід, а також підтримка побратимів і тренерів. Саме тому спортивний колектив стає простором формування довіри, розвитку комунікативних навичок, почуття відповідальності та соціальної активності. Командна взаємодія сприяє подоланню ізоляції, зменшенню відчуття самотності та полегшує процес повернення ветерана до активного суспільного життя.

Ефективність функціонування системи забезпечується через спільні механізми дії. До них належать регулярна рухова активність як основа психофізичного відновлення, поступове подолання наслідків бойового стресу та психотравмувального досвіду, постановка реалістичних цілей і завдань особистісного розвитку, позитивні емоції від занять спортом і досягнення результатів, підтримка з боку тренера, команди, родини та суспільства, а також участь у змаганнях як джерело мотивації та самоствердження. Сукупність цих механізмів створює умови для комплексного психологічного впливу на особистість ветерана. Кінцевим результатом функціонування системи психологічної підготовки є психологічне відновлення спортсменів-ветеранів війни, формування впевненості у власних силах, покращення соціальної адаптації, досягнення спортивної та особистісної самореалізації, а також активна участь у суспільному житті. Таким чином, спорт у межах цієї системи розглядається не лише як форма фізичної активності, а як ефективний засіб психологічної реабілітації, розвитку особистості та повернення ветеранів війни до повноцінного життя.

Важливим чинником ефективної психологічної підготовки є професійна діяльність тренера. У роботі зі спортсменами-ветеранами війни тренер виконує не лише функцію організатора тренувального процесу, а й роль наставника, мотиватора та психологічного підтримувача. Тренер повинен враховувати індивідуальні психологічні особливості ветеранів, рівень їхнього емоційного стану, фізичні можливості та особливості пережитого бойового досвіду. Від стилю комунікації тренера, його здатності створити атмосферу довіри, підтримки та поваги значною мірою залежить ефективність психологічного відновлення спортсменів-ветеранів.

Роль тренера у психологічній підготовці спортсменів-ветеранів війни розглядається як один із ключових елементів системи реабілітації та особистісного відновлення. Тренер у роботі з ветеранами виконує не лише функцію організатора тренувального процесу, а й виступає наставником, мотиватором і психологічним підтримувачем. Саме від стилю його взаємодії зі спортсменами значною мірою залежить ефективність психологічного відновлення, рівень довіри у колективі, мотивація до занять спортом та успішність соціальної адаптації ветеранів. Першим напрямом діяльності тренера є організаційна функція. Тренер планує, координує та організовує тренувальний процес, створюючи безпечне й ефективне середовище для фізичного та психологічного розвитку спортсменів-ветеранів. Особливого значення набуває адаптація тренувальних програм до функціонального стану ветерана, характеру отриманих травм та рівня його фізичної підготовленості. У цьому контексті тренер забезпечує поступовість навантажень, контроль безпеки під час виконання вправ та створення атмосфери психологічного комфорту.

Другим важливим компонентом є наставницька роль тренера. У процесі тренувальної діяльності тренер передає спортсменам власний досвід, допомагає долати труднощі адаптації та формує впевненість у власних силах. Для ветеранів війни особливо важливими є підтримка, розуміння та відчуття особистої значущості, тому тренер виступає людиною, яка допомагає спортсмену поступово відновити віру у власні можливості та здатність до подальшого розвитку. Наставницька функція також реалізується через формування дисципліни, відповідальності та позитивного ставлення до спортивної діяльності.

Третім структурним елементом моделі є мотиваційна функція тренера. Тренер підтримує прагнення ветеранів досягати поставлених цілей, допомагає формувати позитивне ставлення до тренувального процесу та сприяє розвитку внутрішньої мотивації. Через підтримку навіть незначних успіхів, постановку реалістичних завдань та акцентування уваги на особистісному прогресі тренер допомагає ветеранам подолати невпевненість, страх невдачі та втрату мотивації, які часто виникають після пережитих бойових подій і травм.

Окреме місце у системі займає роль тренера як психологічного підтримувача. У роботі зі спортсменами-ветеранами війни тренер повинен уважно ставитися до емоційного стану підопічних, демонструвати емпатію та допомагати справлятися зі стресом і складними переживаннями. Ветерани можуть мати підвищений рівень тривожності, посттравматичні реакції, труднощі соціальної взаємодії або емоційне виснаження, тому тренер має вміти вчасно помічати ознаки психологічного дискомфорту та коригувати тренувальний процес відповідно до психоемоційного стану спортсмена. У моделі також визначено основні чинники, які тренер повинен враховувати під час роботи зі спортсменами-ветеранами війни. Насамперед це індивідуальні психологічні особливості особистості, зокрема темперамент, рівень стресостійкості, мотивація, особисті потреби та життєві цінності. Важливе значення має оцінка емоційного стану ветерана, наявності тривожності, депресивних проявів, емоційного виснаження чи наслідків

посттравматичного стресу. Не менш важливим чинником є фізичні можливості спортсмена. Тренер повинен враховувати загальний стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, наслідки бойових травм, наявність ампутацій чи інших функціональних обмежень. У зв'язку з цим тренувальний процес має бути максимально індивідуалізованим та адаптованим до реальних можливостей спортсмена. Особлива увага приділяється врахуванню особливостей бойового досвіду ветерана. Пережиті бойові події можуть впливати на поведінку, емоційні реакції та взаємодію спортсмена з оточенням. Тому тренер повинен розуміти можливі психологічні тригери, уникати надмірного психологічного тиску та створювати атмосферу безпеки й довіри.

Важливим елементом моделі є стиль комунікації тренера. Ефективна взаємодія базується на довірі, відкритості, послідовності у словах і діях. Тренер має демонструвати підтримку, прийняття та готовність допомогти у складних ситуаціях. Значну роль відіграє повага до особистості спортсмена, визнання його гідності, бойового досвіду та досягнень. Ефективний діалог передбачає уважне слухання, конструктивний зворотний зв'язок і мотиваційні бесіди, які сприяють зміцненню психологічної стійкості ветерана. Позитивна атмосфера у спортивному колективі допомагає формувати командний дух, почуття приналежності та психологічної безпеки. Кінцевим результатом реалізації такої моделі є ефективне психологічне відновлення спортсменів-ветеранів війни, підвищення впевненості у власних силах, покращення адаптації до тренувального та змагального процесу, формування соціальної інтеграції та командної єдності, а також досягнення високих спортивних результатів і покращення якості життя. Таким чином, тренер у системі психологічної підготовки виступає не лише фахівцем зі спортивної підготовки, а й важливою ланкою психологічної підтримки та соціальної реабілітації ветеранів війни.

Значний потенціал у системі психологічної підготовки мають спортивні проєкти та ветеранські змагання, зокрема «Ігри Героїв», «Invictus Games», «Warrior Games» та інші. Такі заходи не лише стимулюють фізичну активність ветеранів, а й формують у них мотивацію до подальшого розвитку, відновлюють соціальні зв'язки та сприяють формуванню позитивного образу ветерана у суспільстві. Участь у змаганнях дозволяє ветеранам відчути власну значущість, реалізувати потребу у самоствердженні та отримати позитивний емоційний досвід.

Таким чином, психологічна підготовка спортсменів-ветеранів війни є складним багатокомпонентним процесом, який поєднує психологічне відновлення, формування мотивації, розвиток стресостійкості, командної взаємодії та соціальної адаптації. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від комплексного підходу, професійного супроводу тренерів і фахівців, індивідуалізації підготовки та створення сприятливого психоемоційного середовища у системі адаптивного спорту.

Висновки. Проведене дослідження засвідчило, що психологічна підготовка спортсменів-ветеранів війни є важливою складовою їхнього психологічного відновлення, соціальної адаптації та повернення до активного життя. Встановлено, що спортивна діяльність сприяє формуванню стресостійкості, розвитку мотивації, відновленню впевненості у власних силах та покращенню психоемоційного стану ветеранів. Обґрунтовано, що система психологічної підготовки повинна ґрунтуватися на комплексному та особистісно орієнтованому підходах із урахуванням бойового досвіду, рівня психотравматизації, емоційного стану та фізичних можливостей спортсменів-ветеранів. Визначено, що важливими компонентами такої системи є формування стресостійкості, мотиваційної сфери, командної взаємодії та соціальної адаптації. Доведено важливу роль тренера у процесі психологічної підготовки ветеранів війни. Тренер виступає не лише організатором тренувального процесу, а й наставником, мотиватором і психологічним підтримувачем. Від стилю його комунікації, здатності створювати атмосферу довіри та підтримки залежить ефективність психологічного відновлення спортсменів-ветеранів. Встановлено, що адаптивний спорт, а також участь у ветеранських спортивних проєктах і змаганнях, зокрема «Invictus Games», «Warrior Games» та «Ігри Героїв», мають значний реабілітаційний потенціал і сприяють соціальній інтеграції ветеранів. Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні практичних програм психологічного супроводу спортсменів-ветеранів війни в системі адаптивного спорту.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні, науковому обґрунтуванні та експериментальній перевірці комплексних програм психологічного супроводу спортсменів-ветеранів війни в системі адаптивного спорту.

Література

1.Булгаков О.І., Мичка І.В. Волейбол сидячи в системі адаптивного спорту ветеранів війни // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств. 2026. С. 72–75.

2.Буряк С.В., Дячук В.В. Адаптивний спорт як засіб соціальної реінтеграції та підвищення рівня фізичної активності ветеранів МВС з бойовими травмами // Академічні візії. 2026. Вип. 51. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.18272335.

3.Довніч Є., Нестерчук Н., Михайлова І., Семенчук О., Ярмошевич О., Сєрков О. Методи психологічної реабілітації військовослужбовців // Міждисциплінарні аспекти впровадження реабілітаційних заходів : монографія. Рівне – Харків – Грудзьондз, 2024. С. 109–129.

4.Загура Ф.І., Петришин М., Корзан Т. Вплив реабілітаційного контексту ветеранського спорту на фізичний стан та соціальну адаптацію ветеранів війни // Наукові перспективи. 2025. № 12(58). С. 708–717. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12(58)-708-717

5.Латишев М.В., Гончарова Н.М., Штанагей Д. В., Носова Н. Л., Довганінець О. Л. Міжнародний досвід використання єдиноборств у програмах фізичної активності та реабілітації ветеранів війни // Єдиноборства. 2026. № 2(40). С. 27–33. DOI: https://doi.org/10.15391/ed.2026-2.04.

6.Мелещук Н., Кашуба В., Носова Н., Верзлова К., Лабінська Г. Програма фізкультурно-спортивної реабілітації з елементами йоги для військовослужбовців та ветеранів, які брали участь у відборі до української національної збірної

INVICTUS GAMES-2025 у Ванкувері-Вістлері (Канада) // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. 2025. Вип. 19(38). С. 298–307. URL: https://vspu.net/fks/index.php/fks/article/view/834/8 (дата звернення: 24.05.2026).

7. Приступа Є., Семенова Н., Гілета О. Теоретичний аналіз проблеми реінтеграції ветеранів війни засобами фізичної культури і спорту // Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті. 2025. № 2. С. 25–31. DOI: https://doi.org/10.69468/2786-7544-2025-2-3.

8. Харитонова Н., Якіма С., Черниш О., Крижба С. Багатовимірність моделей посттравматичного зростання в психологічній реабілітації ветеранів російсько-української війни // Humanitarian Studios: Pedagogics, Psychology, Philosophy. 2024. Vol. 15(2). P. 227–240. DOI: https://doi.org/10.31548/hspedagog15(2).2024.227-240.

9. Чоботько М.А. Адаптивний спорт для ветеранів війни // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств. 2026. С. 176–179.

10. Krushynska N., Kohut I., Goncharenko Ie. Impact of physical and sports rehabilitation on the level of physical fitness of combatants // Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. 2022. Vol. 27, № 1. P. 42–47. DOI: https://doi.org/10.15391/snsv.2023-1.006.

11. Shynkaruk O., Byshevets N., Iakovenko O., Dutchak M., Andrieieva O., Yarmolenko M., Serhiienko K. Applicating Multivariate Adaptive Regression Splines (MARSplines) for Predicting Post-Traumatic Stress Disorder Risk in Military Personnel // Physical Education Theory and Methodology. 2026. Vol. 26, № 1. P. 109–120. DOI: https://doi.org/10.17309/tmfv.2026.1.10.

12. Ward J.M. Playing for Freedom: A Phenomenological Exploration Into Team Sports' Perceived Influence on PTSD Symptoms in Military Veterans // Journal of Veterans Studies. 2026. Vol. 12, № 1. P. 36–54. DOI: https://doi.org/10.21061/jvs.v12i1.814.

13. Wheeler M., Cooper N. R., Andrews L., Hacker Hughes J., Juanchich M., Rakow T., Orbell S. Outdoor recreational activity experiences improve psychological well-being of military veterans with post-traumatic stress disorder: Positive findings from a pilot study and a randomised controlled trial // PLOS ONE. 2020. Vol. 15, № 11. Article e0241763. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241763.

14. Yuan Z., Peng C., Yang L., Chen H. Effects of physical activity on patients with post-traumatic stress disorder: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials // Medicine. 2025. Vol. 104, № 3. Article e41139. DOI: https://doi.org/10.1097/md.0000000000041139.

15. Zhao F., Liu C., Lin Z. A narrative review of exercise intervention mechanisms for post-traumatic stress disorder in veterans // Frontiers in Public Health. 2025. Vol. 12. Article 1483077. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1483077.

References

1. Bulhakov, O. I., & Mychka, I. V. (2026). Voleibol sydiachy v systemi adaptyvnoho sportu veteraniv viiny [Sitting volleyball in the adaptive sports system for war veterans]. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv, 72–75. [in Ukrainian].

2. Buriak, S. V., & Diachuk, V. V. (2026). Adaptyvnyi sport yak zasib sotsialnoi reintehratsii ta pidvyshchennia rivnia fizychnoi aktyvnosti veteraniv MVS z boiovymy travmamy [Adaptive sport as a means of social reintegration and increasing the level of physical activity of veterans of the Ministry of Internal Affairs with combat injuries]. Akademichni vizii, 51. https://doi.org/10.5281/zenodo.18272335 [in Ukrainian].

3. Dovnich, Ye., Nesterchuk, N., Mykhailova, I., Semenchuk, O., Yarmoshevych, O., & Sierkov, O. (2024). Metody psykholohichnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtsiv [Methods of psychological rehabilitation of military personnel]. In Mizhdystsyplinarni aspekty vprovadzhennia reabilitatsiinykh zakhodiv (pp. 109–129). Rivne–Kharkiv–Grudziądz. [in Ukrainian].

4. Zahura, F. I., Petryshyn, M., & Korzan, T. (2025). Vplyv reabilitatsiinoho kontekstu veteranskoho sportu na fizychnyi stan ta sotsialnu adaptatsiiu veteraniv viiny [The impact of the rehabilitation context of veterans' sport on the physical condition and social adaptation of war veterans]. Naukovi perspektyvy, 12(58), 708–717. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12(58)-708-717 [in Ukrainian].

5. Latyshev, M. V., Honcharova, N. M., Shtanahei, D. V., Nosova, N. L., & Dovhaninets, O. L. (2026). Mizhnarodnyi dosvid vykorystannia yedynoborstv u prohramakh fizychnoi aktyvnosti ta reabilitatsii veteraniv viiny [International experience of using martial arts in physical activity and rehabilitation programs for war veterans]. Yedynoborstva, 2(40), 27–33. https://doi.org/10.15391/ed.2026-2.04 [in Ukrainian].

6. Meleshchuk, N., Kashuba, V., Nosova, N., Verzlova, K., & Labinska, H. (2025). Prohrama fizkulturno-sportyvnoi reabilitatsii z elementamy yohy dlia viiskovosluzhbovtsiv ta veteraniv, yaki braly uchast u vidbori do ukrainskoi natsionalnoi zbirnoi Invictus Games 2025 u Vankuveri–Vistleri (Kanada) [Physical culture and sports rehabilitation program with yoga elements for military personnel and veterans participating in the selection for the Ukrainian national team for Invictus Games 2025 in Vancouver–Whistler (Canada)]. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii, 19(38), 298–307. https://vspu.net/fks/index.php/fks/article/view/834/8 [in Ukrainian].

7. Prystupa, Ye., Semenova, N., & Hileta, O. (2025). Teoretychnyi analiz problemy reintehratsii veteraniv viiny zasobamy fizychnoi kultury i sportu [Theoretical analysis of the problem of reintegration of war veterans through physical culture and sport]. Naukovyi dyskurs u fizychnomu vykhovanni i sporti, 2, 25–31. https://doi.org/10.69468/2786-7544-2025-2-3 [in Ukrainian].

8. Kharytonova, N., Yakima, S., Chernysh, O., & Kryzhba, S. (2024). Bahatovymirnist modelei posttravmatychnoho zrostannia v psykholohichnii reabilitatsii veteraniv rosiisko-ukrainskoi viiny [Multidimensionality of post-traumatic growth models in the psychological rehabilitation of veterans of the Russian-Ukrainian war]. Humanitarian Studios: Pedagogics, Psychology, Philosophy, 15(2), 227–240. https://doi.org/10.31548/hspedagog15(2).2024.227-240 [in Ukrainian].

9. Chobotko, M. A. (2026). Adaptyvnyi sport dlia veteraniv viiny [Adaptive sport for war veterans]. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv, 176–179. [in Ukrainian].

10. Krushynska, N., Kohut, I., & Goncharenko, Ie. (2022). Impact of physical and sports rehabilitation on the level of physical fitness of combatants. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 27(1), 42–47. https://doi.org/10.15391/snsv.2023-1.006

11. Shynkaruk, O., Byshevets, N., Iakovenko, O., Dutchak, M., Andrieieva, O., Yarmolenko, M., & Serhiienko, K. (2026). Applicating multivariate adaptive regression splines (MARSplines) for predicting post-traumatic stress disorder risk in military personnel. Physical Education Theory and Methodology, 26(1), 109–120. https://doi.org/10.17309/tmfv.2026.1.10

12. Ward, J. M. (2026). Playing for freedom: A phenomenological exploration into team sports' perceived influence on PTSD symptoms in military veterans. Journal of Veterans Studies, 12(1), 36–54. https://doi.org/10.21061/jvs.v12i1.814

13. Wheeler, M., Cooper, N. R., Andrews, L., Hacker Hughes, J., Juanchich, M., Rakow, T., & Orbell, S. (2020). Outdoor recreational activity experiences improve psychological well-being of military veterans with post-traumatic stress disorder: Positive findings from a pilot study and a randomised controlled trial. PLOS ONE, 15(11), Article e0241763. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241763

14. Yuan, Z., Peng, C., Yang, L., & Chen, H. (2025). Effects of physical activity on patients with post-traumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Medicine, 104(3), Article e41139. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000041139

15. Zhao, F., Liu, C., & Lin, Z. (2025). A narrative review of exercise intervention mechanisms for post-traumatic stress disorder in veterans. Frontiers in Public Health, 12, Article 1483077. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1483077

Стаття надішла до редакції / Received 09.06.2026
Прийнята до друку / Accepted 12.07.2026
Опубліковано / Published 04.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.07(207).24
УДК. 371.134/371.12:342.7

Проскуров Є.М.
кандидат педагогічних наук, вчитель фізичної культури, Харківський ліцей №14, Харків
http://orcid.org/0000–0002–4428–1743
Камаєв О.І.
доктор педагогічних наук, професор, Харківська державна академія фізичної культури, Харків
http://orcid.org/0000–0003–4358–888X

ПРОБЛЕМИ ПРАВОВОГО ЗАХИСТУ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКІЛЬНОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Дослідження даної статті було спрямовано на пошук доказів які спроможні довести непричетність вчителів фізичної культури до отриманих травм на своєму уроку під час невдалого виконання фізичних вправ учнями. За час ретельного вивчення літературних джерел, встановлено, що травми, яких було отримано під час виконання фізичних вправ стаються за рахунок порушення аферентації зворотного зв'язку у внутрішньо мозкових центрах тих осіб які їх виконували, а не за рахунок недбальства вчителів. Вивчаючи послідовність логіки травмування одночасно з внутрішнім механізмом помилки, виявлено, що ні серед послідовної логіки, ні серед складових помилки, яка є попередницею травми, не існує слідів або доказів які свідчать про причетність вчителів фізичної культури до отриманих травмувань. Аналізуючи існуючий закон з охорони праці (ОП) виявлено, що його не можна використовувати у стані на зараз в напрямку галузі фізичного виховання, оскільки статті і основні положення чинного закону спрямовані на порушення техніки безпеки у технічно індустріальних галузях, а уроку фізичної культури у загальноосвітній школі належить до діяльнісної галузі, навчальні процеси якої є повністю протилежними технологічним процесам на виробництвах, тому даний закон потребує перегляду. Підсумок аналізу характеристики трудового процесу вчителів фізичної культури свідчить, що враховуючи данні санітарних норм гігієнічної класифікації праці, державі добре відомі труднощі даної категорії вчителів, але вони поки що залишаються серед наукових звітів через відсутність правового захисту.

Ключові слова: *логіка травмування, аферентація зворотного зв'язку, закон охорони праці, кримінальний кодекс, вчитель фізичної культури, механізм помилки.*

Proskurov Yevgeny, Kamayev Oleg. Problems of legal protection of pedagogical activity of school physical education teacher. *The research of this article was aimed at finding evidence that could prove the non-involvement of physical education teachers in injuries received in their lesson during unsuccessful performance of physical exercises by students. During a thorough study of literary sources, it was established that injuries received during physical exercises occur due to a violation of feedback afferentation in the intra-brain centers of those who performed them, and not due to the negligence of teachers. Studying the sequence of the logic of injury simultaneously with the internal mechanism of error, it was found that neither among the sequential logic nor among the components of the error that is the predecessor of the injury, there are no traces or evidence indicating the involvement of physical education teachers in the injuries received. Analyzing the*