

**ABSCHNITT 25.**

PHYSIKALISCHE KULTUR, SPORT UND PHYSIOTHERAPIE

**DOI 10.36074/logos-06.02.2026.062**

## **КОМПЛЕКСНА КОРЕКЦІЙНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МОБІЛЬНИХ ВОГНЕВИХ ГРУП СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ**

**Ящук Олександр Володимирович<sup>1</sup>, Юденко Оксана Вадимівна<sup>2</sup>,  
Жирнов Олександр Валерійович<sup>3</sup>, Семененко В'ячеслав Петрович<sup>4</sup>**

---

**1.** магістрант за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України, УКРАЇНА*

**2.** кандидат педагогічних наук, доцент,  
офіцер відділу психологічної підтримки персоналу  
*Національний університет оборони України, УКРАЇНА*  
**ORCID ID: 0000-0002-8485-7794**

**3.** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України, УКРАЇНА*  
**ORCID ID: 0000-0002-2724-6225**

**4.** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України, УКРАЇНА*  
**ORCID ID: 0000-0002-5931-7729**

---

У репозиторіях ВНЗ України (зокрема НУФВСУ) у відкритому доступі ми знаходимо кваліфікаційні роботи на здобуття другого освітнього ступеня «магістра» за спеціальністю (017 «Фізична культура і спорт»), яка на сьогодні змінена на шифр А 7, таких молодих дослідників як: А. Білоус (фізкультурно-спортивна реабілітація (далі – ФСР) учасників військових локальних конфліктів засобами спортивних ігор (на матеріалі регбі; 2021) [2]; О. Василенко (ФСР військовослужбовців на основі оздоровчої гімнастики; 2024) [8]; А. Вовк (особливості застосування засобів легкої атлетики у ФСР учасників АТО/ООС; 2021) [8]; Р. Кириченко (соціалізація учасників бойових дій за допомогою футболу; 2023) [8]; Є. Копоть (настільний теніс як засіб соціальної інтеграції учасників АТО/ООС (на матеріалі таборів активної реабілітації); 2021) [8]; М.-

М. Черній (профілактика вживання допінгу в спорті ветеранів війни; 2025) [8]; С. Шапіро (фізкультурно-спортивні послуги – складова психофізичної та соціальної адаптації військових із наслідками бойової травми; 2020) [9] та ін.

Мета роботи полягає у наданні характеристики комплексної корекційно-відновлювальної програми для військовослужбовців мобільних вогневих груп Сектору безпеки та оборони України із урахуванням специфіки виконання ними завдань за призначенням.

Відповідно до мети визначені завдання дослідження: 1) визначити та охарактеризувати дисфункції, які виникають внаслідок виконання завдань за призначенням військовослужбовцями мобільних вогневих груп на засадах кінезіологічного та біомеханічного підходів ; 2) окреслити складові комплексної програми корекції та відновлення фізичного та психологічного стану військовослужбовців мобільних вогневих груп (розроблено авторами).

Колективом авторів НУОУ (2024) [3] у звіті за науково-дослідною темою шифр «Відновлення» (№ держреєстрації 0123U101112; 2024) наголошується на тому, що ефективними у відновленні фізичного та психологічного станів військовослужбовців після виконання завдань за призначенням є вправи постізометричної релаксації (ПІР) та стречингу, використання інноваційного обладнання такого як «Procedos», «Stick Mobility», «Blscck Roll»; застосування підвісних систем таких як «Levitas», «Red Cord» та «Правило», тощо. Ця думка підтримується вітчизняною дослідницею Д. Данько [2], яка представила ґрунтовний аналіз і визначила особливості застосування інноваційних засобів фізичної терапії у військовослужбовців ЗСУ із МФБС внаслідок довготривалого використання засобів індивідуального бронезахисту. Бачимо, що дослідники у своїх попередніх дослідженнях [1] підкреслили актуальність, визначили специфіку та охарактеризували особливості ФСР військовослужбовців Повітряних Сил ЗСУ; автори надали свої пропозиції щодо розробок програм рухової активності представників мобільних вогневих груп, яка спрямована на збереження оптимального рівня функціонування під час виконання завдань за призначенням, на підтримку якості життя військовослужбовців, зокрема представників Повітряних Сил ЗСУ.

Сьогодні ми охарактеризуємо особливості розробленої авторами програми рухової активності, спрямованої на корекцію та відновлення фізичного, функціонального та психологічного станів військовослужбовців мобільних вогневих груп, оптимізацію їх працездатності, із урахуванням дисфункцій, які визначені нами на *рис. 1*.

**ABSCHNITT 25.**

PHYSIKALISCHE KULTUR, SPORT UND PHYSIOTHERAPIE



**Рис. 1 Кінезіологічний і біомеханічний погляд на дисфункції, які виникають внаслідок виконання завдань за призначенням військовослужбовцями мобільних вогневих груп**

Негативні зовнішні фактори, які негативним чином впливають на військовослужбовців мобільних вогневих груп є природні фактори (жара, холод, тумани, мряка, вітер), систематично змінювана тактика ворога щодо ведення бойової роботи (використання наднизьких або надвисоких висот – що значним чином ускладнює фіксацію цілей; використання елементів летальних апаратів, які дозволяють максимально зробити безшумним пересування окремих різновидів летальних апаратів; установка реактивних двигунів, відеокамер, маскування за допомогою чорного кольору; використання максимально можливої кількості летальних апаратів у поєднанні із ракетами різних типів, тощо) це все впливає вкрай негативно на зоровий та слуховий аналізатори. Під час бойової роботи на дихальні шляхи негативним чином впливають порохи та вогонь, який супроводжує роботу окремих типів зброї призначеної для ураження летальних апаратів. Ресурс та можливості роботи мобільних груп Сектору безпеки та оборони України на сьогодні постійно розширюється, що посилює нашу боєздатність, як держави. Але можемо констатувати наступний факт – робота військовослужбовця в умовах сучасних бойових дій в рази перевищує фізичне та психічне навантаження, які мають сучасні спортсмени. Надмірні навантаження завжди відбиваються на стані

здоров'я людини. Спорт високих досягнень це про досягнення, спортивні результати, нагороди, але про мінімум здоров'я. військовослужбовців і спортсменів в цьому випадку можна порівняти.

Постійна робота із екранами моніторів, планшетів, тощо формує значну напругу на зоровий аналізатор, тому після завершення своєї персональної частини чергування доречно виконувати прості вправи гімнастики для очей. І молоді офіцери – керівники підрозділів, начальники фізичної підготовки повинні мати в своєму арсеналі такі вправи та володіти відповідними компетенціями, які дозволять навчити особовий склад якісно використовувати їх з метою збереження власного здоров'я

Враховуючи положення тіла військовослужбовця мобільних вогневих груп ми можемо констатувати, що значного напруження зазнають під час виконання бойової роботи м'язи зорового та слухового аналізаторів, зазнає перенапруження вестибулярний апарат людини; перенапруження виникає у двох біомеханічних ланцюгах – пояси верхніх та нижніх кінцівок, зазнає значного перенавантаження шийно-комірцева зона – приймає участь в реалізації м'язової діяльності і зазнає додаткового фізичного впливу (від 20 кг до 45 кг) за рахунок використання засобів індивідуального бронезахисту та власної вогнепальної зброї, яка знаходиться із військовослужбовцем під час чергування та виконання завдань за призначенням (*рис. 2*).

Основними засобами корекції та відновлення нами визначено такі як: засоби гідротермального впливу (за наявності матеріально технічної баз и в підрозділі) у поєднанні із ароматерапією; спеціальні корекційно-відновлювальні вправи із використанням обладнання для МФР та «Stick Mobility»; дихальна вправа «Квадрат» та суглобова гімнастика; додатковим засобом впливу на зони формування МФБС запропоновано використання універсального валика Ляпко.

Слід зазначити, що до 85-90% бойової роботи здійснюється військовослужбовцями мобільних вогневих груп в нічну пору доби, коли здійснюються комбіновані обстріли ворога, і відповідно фіксується порушення біоритмів організму, хронічно порушений режим сну та відпочинку, що призводить до хронічної втоми та виснаження організму.

Розпочати виконання програми рекомендуємо в умовах гідротермального впливу при температурі не більше 70-75°C (чистого сухого тепла) із додаванням ароматичної композиції на основі спиртових настоянок м'яти та евкалипту (по 1 ст.л.) із додаванням ефірних олій ялівцю / сосни (хвойні), лимону / гіркокого апельсину, бергамоту, лимонного полину та мускатної шавлії. Ефірну олію додаємо на об'єм рідини до 5 л по 3 каплі кожного. Протягом гідротермальної процедури виконуємо інгаляцію із додаванням розчину –

**ABSCHNITT 25.**

PHYSIKALISCHE KULTUR, SPORT UND PHYSIOTHERAPIE

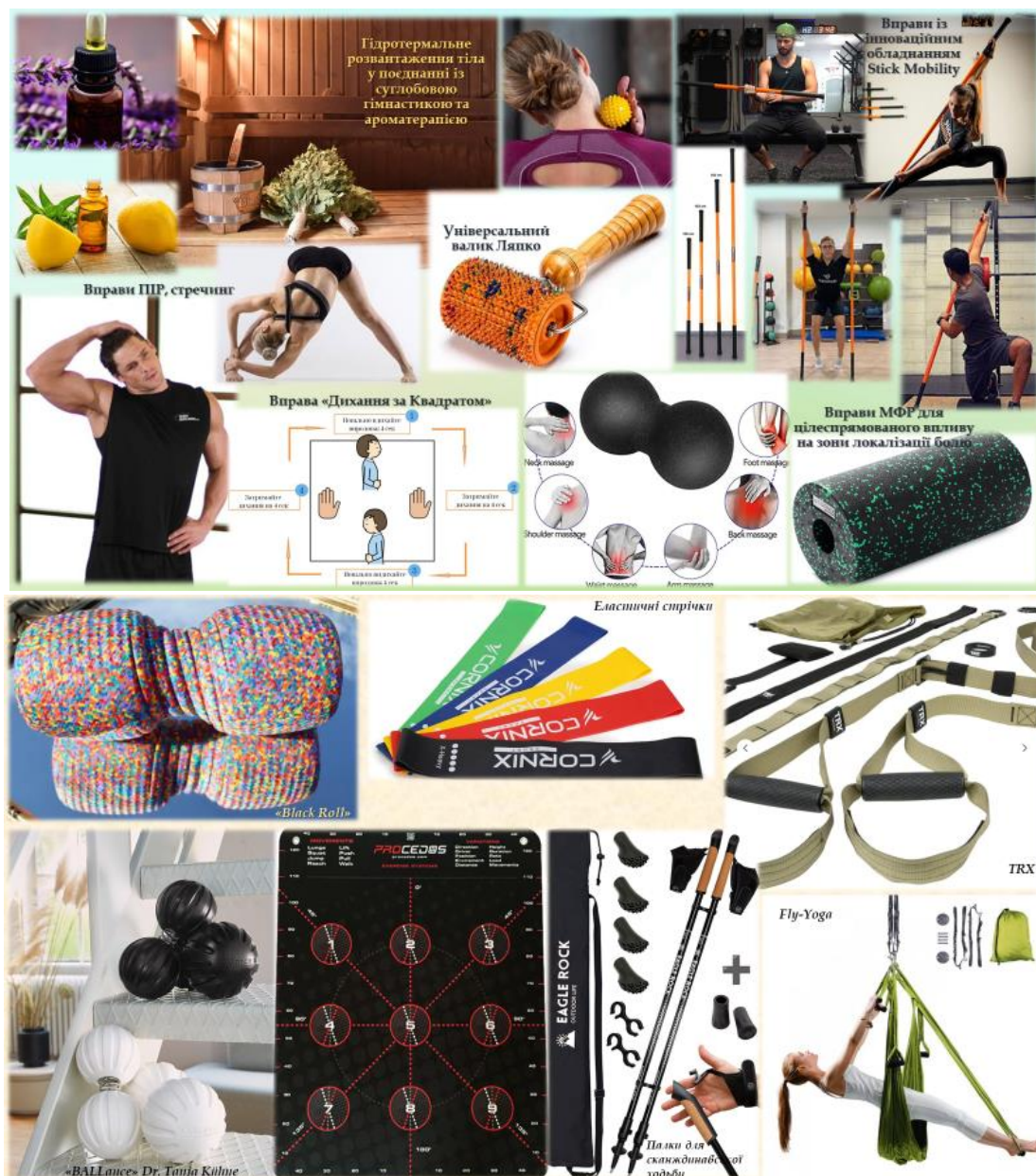


Рис. 2 **Складові комплексної прогари корекції та вдновлення фізичного та психологічного стану військовослужбовців мобільних вогневих груп** (розроблено авторами)

можна поєднувати із дихальною вправою «Квадрат» (рис. 2) та суглобовою гімнастикою для гомілковостопного та колінного суглобів, м'язів та суглобів плічо-лопаткового відділу біомеханічного ланцюга верхніх кінцівок. Процедура розраховані на 10-15 хв.; слід ретельно дотримуватися загальних

## ABSCHNITT 25.

## PHYSIKALISCHE KULTUR, SPORT UND PHYSIOTHERAPIE

заборон до її реалізації, враховуючи стан здоров'я кожного військовослужбовця. При їх наявності всі вправи суглобової гімнастики та ароматерапію проводимо в окремій кімнаті (до 20-24м<sup>2</sup>) із використанням аромалампи та вищевказаної композиції ефірних олій.

Також ми ґрунтовно дослідили досвід наших колег військовослужбовців, представників спецпідрозділів ЗСУ, які досліджували питання оптимізації боєздатності представників ССО, ГУР, ДШВ, зокрема це дослідження О. Фісуна та С. Наздрavecького [5]. Зокрема нам імпонує представлена ними характеристика комплексної програми корекції засобами гідрокінезотерапії (шідротермальної зони, використання спеціальних вправ гідрокінезотерапії, які висвітлені в їх дослідженнях та активно використовуються представниками цих підрозділів на довгостроковому відновленні особового складу) рівня фізичної підготовленості та якості життя військовослужбовців спецпідрозділів ЗСУ.

З метою підтримки та оптимізації функціонування військовослужбовців необхідно розробляти та впроваджувати комплекси рухової діяльності, у поєднанні із засобами фізичної терапії та психологічного супроводу, що в умовах екстремальної життєдіяльності протягом 4 років повномасштабного вторгнення рф сприятиме підтримці організму людини в оптимальних межах, допоможе відновлювати його ресурси за рахунок якісного відпочинку. В умовах війни якісне функціонування кожної бойової одиниці на своєму місці призначення часто дорівнює збереженню його власного життя і здоров'я, від цього залежить безпека та життя його побратимів. А від якості та ефективності роботи мобільних вогневих груп безпосередньо залежить життя і здоров'я цивільних.

Суглобова гімнастика в даному випадку сприятиме покращенню мобілізації м'язів та суглобів після їх довготривалого напруження в екстремальних умовах бойової роботи із використанням засобів індивідуального бронезахисту, що спричиняє додаткове навантаження на весь організм в цілому, особливо впливаючи на якість функціонування ОРА та НС.

Для поясу верхніх кінцівок ми пропонуємо розпочати із простих повільних рухів: 1) підйом плечей до гори на рахунок 1-4 (до максимально можливої точки, відчути розряжіння м'язів), на рахунок 5-8 – теж самий рух виконуємо вниз; 2) на 1-4 рахунок виконуємо повільно по максимальному колу рух плічовим суглобом назад, видих, на рахунок 5-8 – виконуємо обертальний рух вперед, максимально зводячи плечі вперед, лопатки округлюємо (ніби охоплюємо м'яч); 3) на рахунок 1-4 праве плече «пливе вгору», а «ліве вниз» (малюємо образ – ніби одна гілка тягнеться дотолу, а друга тягнеться вгору), на рахунок 5-8 – змінюємо положення рук. Кожну вправу повторюємо 3-4 рази.

## ABSCHNITT 25.

### PHYSIKALISCHE KULTUR, SPORT UND PHYSIOTHERAPIE

Завершуємо вправи для шійно-комірцевої зони м'язів виконанням вправи МФР із подвійним м'ячем або із використанням гольчастого / ребристого м'яча, що дозволить здійснити більш глибокий вплив на зону локалізації болю.

Ми врахували рекомендації, які надані колективом авторів НУОУ [10] на засадах здійсненого ними ретроспективного аналізу щодо особливостей використання засобів силових видів спорту та кросфіту в роботі із військовослужбовцями – учасниками бойових дій. Але можемо констатувати, що після виконання бойової роботи представниками мобільних вогневих груп засоби корекції повинні носити більш седативний та відновлювальний характер; сприяти зменшенню больового синдрому різної локалізації тоді, як на нашу особисту думку, яка спирається на власний багаторічний практичний досвід засоби силового впливу мають тонізуючу дію, призводять до виснаження м'язів, що потребує відновлення. Саме тому ми не надаємо в запропонованій програмі засоби впливу силового навантаження. Вони можуть використовуватися тоді, коли представники підрозділів перебувають на ротачії, на довготривалому відновленні під час відпустки та виявляють бажання у виконанні фізичних фізичної підготовки.

Для м'язів шиї робимо дуже повільні нахили голови вбік: ліве вухо нахилиємо до лівого плеча на рахунок 1-4; на 5-8 – повертаємо голову в точку «0» (вертикальне положення). На 9-16 повторюємо повільний рух голови вправо. Під час виконання рухової дії необхідно відчувати повільне розтягіння м'язів. Можна додати варіант вправи в такому форматі: коли ми на 5-8 – затримуємо голову в точці максимального нахилу, повільно дихаємо, а на русі 7 та 8 додаємо легкий супротив лівою рукою додолу, і робимо максимальний видих – це буде виконання вправи за принципом ПІР. Тоді на рахунок 9-12 виконується повільне повернення голови у вертикальне положення. Темп виконання вправ дуже повільний це головний принцип правильного виконання вправи.

Зазначимо, що питанням збереження здоров'я та благополуччя військових операторів безпілотників та аналітиків розвідки присвячено дослідження таких закордонних фахівців як С. Armour & J. Ross [12].

В умовах стаціонарної дислокації, там де є можливість обладнати простір для підтримки загальної та спеціальної фізичної підготовки, з метою оптимізації процесів відновлення, розвантаження хребта та суглобів ми рекомендуємо користуватися таким обладнанням як інверсійний стіл або, як альтернативу – тренажер Розумовського. Виконуючи вправи на цьому обладнанні (особливо коли хочеться одразу досягти максимально перевернутого положення тіла) слід дотримуватися принципу поступовості збільшення навантаження (збільшення куту нахилу платформи; *рис. 3*),

враховувати негативні коливання артеріального тиску або наявності стійких дисфункцій в роботі ССС та НС у військовослужбовців, враховувати ступінь втоми та виснаження після виконання бойової роботи. Фахівцю завжди варто пам'ятати – головна задача «не нашкодити, сприяти розвантаженню, розслабленню м'язів, розвантаженню певних відділів хребта».



Рис. 3 Вправи стретчингу для м'язів тулубу та нижніх кінцівок; інверсійний стіл

С. Мордвінов [4] розробив та впровадив інноваційну технологію «Фенікс», яка спрямована на корекцію та відновлення показників фізичного та психологічного станів військовослужбовців після виконання завдань за призначенням. Основу рухової діяльності складають вправи наших пращурів – козаків-характерників, які відроджені О. Притулою, очільником федерації «Спас», вправи ПІР та МФР, дихальні техніки, які спрямовані на стабілізацію роботи НС, ССС, системи дихання; вправи із інноваційним обладнанням «Stick Mobility» та «Procedos». Ми спиралися в нашій роботі на практичні поради, які надані в дослідженнях та методичних розробках зазначених вітчизняних дослідників. А. Перепелиця, О. Марциняк-Дорош та колектив однодумців [6] наголошують у своїх працях на необхідності здійснення якісного психологічного супроводження військовослужбовців із ПТСР. Окрему увагу фахівців хочемо звернути на дослідження таких закордонних фахівців як J. Keebler, M. Rosen, D. Sittig, E. Thomas & E. Salas (визначили вимоги галузі охорони здоров'я, шляхи її розвитку, впливу людського фактору та ролі та місце ергономіки) [13]; Sh. Kumar (визначив роль та місце ергономіки для фахівців сфери реабілітації) [14].

## ABSCHNITT 25.

### PHYSIKALISCHE KULTUR, SPORT UND PHYSIOTHERAPIE

Саме в цьому аспекті для нас є важливі засади, які висвітлені в дослідженні С. Приймака & Н. Терентьевої [7], які наголошували на тому, що кінезіологічний підхід має стати науковою основою спортивно-педагогічної діяльності студентів. Ми погоджуємося із цим, але хочемо додати, що засади кінезіологічного підходу до рухової діяльності людини, уміння здійснювати якісний біомеханічний аналіз рухової діяльності, формувати візуальний образ руху, виявляти в ньому помилки та виправляти їх є вкрай важливими для кожного фахівця сфери фізичної культури і спорту та сфери охорони здоров'я. Мова йде про підготовку фахівців спеціальності А7Фізична культура і спорт, зокрема і в умовах ВВНЗ. Ці знання дозволять молодому офіцеру спрямовувати власні зусилля на збереження здоров'я та працездатності особового складу, навчити їх так виконувати вправи загальної фізичної підготовки, які дозволять їм зберігати оптимальний рівень боєздатності.

Таким чином, у відповідності до окреслених завдань дослідження авторами надана характеристика комплексної корекційно-відновлювальної програми для військовослужбовців мобільних вогневих груп Сектору безпеки та оборони України із урахуванням специфіки виконання ними завдань за призначенням. Основними засобами корекції та відновлення нами визначено такі як: засоби гідротермального впливу (за наявності матеріально технічної бази в підрозділі) у поєднанні із ароматерапією; спеціальні корекційно-відновлювальні вправи із використанням обладнання для МФР та «Stick Mobility; дихальна вправа «Квадрат» та суглобова гімнастика; додатковим засобом впливу на зони формування МФБС запропоновано використання універсального валика Ляпко.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- [1] Білоус, А.С. (2021). Фізкультурно-спортивна реабілітація учасників військових локальних конфліктів засобами спортивних ігор (на матеріалі регбі) [Магістерська робота, Національний університет фізичного виховання і спорту України]. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3604>
- [2] Danko, D. (2024). Substantiation of the use of innovative physical therapy tools in the Armed Forces of Ukraine with myofascial pain syndrome due to long-term use of personal protective equipment. *The Ukrainian Scientific Medical Youth Journal*, 146(2), 136–144. [https://doi.org/10.32345/usmyj.2\(146\).2024.136-144](https://doi.org/10.32345/usmyj.2(146).2024.136-144)
- [3] «Обґрунтування основ використання засобів фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців – осіб з інвалідністю та травмованих внаслідок бойової діяльності» (2024) шифр «Відновлення» (№ дерреєстрації 0123U101112). Національний університет оборони України.
- [4] Mordvinov, S. (2024). Innovative technology «phoenix»: indicators of physical and mental of servicemen after performing assigned tasks. *Knowledge, Education, Law, Management*, (7 (67)), 12–24. <https://doi.org/10.51647/kelm.2024.7.3>

- [5] Наздровецький, С., & Фісун, О. (2025). Характеристика комплексної програми корекції засобами гідрокінезотерапії рівня фізичної підготовленості та якості життя військовослужбовців спецпідрозділів ЗСУ. *SCIENTIA*, 264–272. <https://doi.org/10.36074/scientia-28.02.2025>
- [6] Перепелиця, А., Марциняк-Дорош, О., Юденко, О., Джигун, Л., & Цибуліна, І. (2025). Психологічне супроводження військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом. *Перспективи та інновації науки*, (5(51)). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5\(51\)-2184-2198](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5(51)-2184-2198)
- [7] Приймак, С., & Терентьева, Н. (2021). Кінезіологічний підхід як наукова основа спортивно-педагогічної діяльності студентів. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*, (13), 107–114. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnuchkpn\\_2021\\_13\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnuchkpn_2021_13_20)
- [8] Репозиторій Національного університету фізичної культури і спорту України. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/collections/8ef5b70d-81de-4909-b903-2c6a350a306f>
- [9] Шапіро, С.О. (2020) Фізкультурно-спортивні послуги – складова психофізичної та соціальної адаптації військових із наслідками бойової травми [Магістерська робота, Національний університет фізичного виховання і спорту України]. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/3019>
- [10] Юденко, О.В., Оленев, Д.Г., & Фурдик, В.Д. (2025). Ретроспективний аналіз формування системи змагань адаптивного спорту ветеранів війни в Україні (на матеріалі силових видів спорту та кросфіту). *Педагогічна Академія: наукові записки*, (20). URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17061279>
- [11] Ящук, О. (2024). Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців Повітряних Сил ЗС України: актуальність, особливості, пропозиції. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Силах України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України». VIII Міжнар. наук.-практ. конф., 453–456.
- [12] Armour, С., & Ross, J. (2017). Здоров'я та благополуччя військових операторів безпілотників та аналітиків розвідки: систематичний огляд. *Military Psychology*, 29(2), 83–98. <https://doi.org/10.1037/mil0000149>
- [13] Keebler, J. R., Rosen, M. A., Sittig, D. F., Thomas, E., & Salas, E., Human Factors and Ergonomics in Healthcare: Industry Demands and a Path Forward. *Human Factors*, 00187208211073623, 2022.
- [14] Shrawan Kumar Ergonomics for Rehabilitation Professionals CRC Press 2017. p. 640.

