

УДК 796.015.132:615.825:355.293

Литвиненко Ю. В.

д-р. фіз. вих. і спорту, проф., проф. кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну

СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ВЕТЕРАНСЬКОГО СПОРТУ: АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ТА ПЕРСПЕКТИВ

Анотація. У роботі досліджено перешкоди на шляху становлення ветеранського спорту як засобу біопсихосоціального відновлення. Окреслено медико-біологічні ризики (кардіологічні патології, ПТСР, наслідки травм мозку) та деструктивні психологічні стани (ретрауматизація). Ідентифіковано системні недоліки: відсутність протоколів навантажень, дефіцит тривалих спостережень та складнощі біомеханічного налаштування протезів. Доведено потребу впровадження доказового управління для успішної реінтеграції захисників.

Ключові слова: ветерани війни, ветеранський спорт, психосоціальна адаптація, технології, оптимізація

Abstract. The study examines barriers to developing veteran sports as a tool for biopsychosocial recovery. It highlights medico-biological risks (cardiovascular diseases, PTSD, brain injury effects) and psychological challenges like retraumatization. Systemic gaps are identified: lack of standardized loading protocols, scarcity of longitudinal data, and biomechanical prosthetic issues. The necessity of evidence-based management for the effective reintegration of veterans is substantiated.

Key words: war veterans, veteran sports, psychosocial adaptation, technologies, optimization

Вступ. На тлі світової турбулентності та посилення мілітарних протистоянь, процес відновлення учасників бойових дій перетворюється на пріоритетну державну та наукову задачу, де фізична активність виступає ключовим фактором трансформації травматичного досвіду в механізм посттравматичного прогресу. Для нашої держави ветеранський спорт є не

лише способом проведення часу, а стратегічним інструментом системної ресоціалізації ветеранів війни. Ця діяльність спрямована на реалізацію трьох цілей: сприяння повноцінному поверненню захисників до цивільного соціуму, профілактику деструктивної ізоляції та мінімізацію ризиків виникнення соматичних патологій, спровокованих тривалою напругою. Таким чином, заняття фізичною культурою та спортом стають базою для біопсихосоціальної корекції та відтворення людського ресурсу.

Постановка проблеми. Сучасні наукові підходи до реабілітації військових вимагають переходу від суто клінічних методів до всеохопної біопсихосоціальної стратегії. Центральним поняттям тут виступає «посттравматичне зростання» – процес, під час якого перенесена травма стає складником особистості та стимулом для подальшого вдосконалення. Біологічною основою таких змін є здатність мозку до пластичності та ефекти соціальної підтримки. Варто зауважити, що довготривалі екстремальний тиск виснажує резерви системи «гіпоталамус-гіпофіз-наднирники», що зумовлює збої у виробленні кортизолу [3, 5]. Своєю чергою, фізичні вправи допомагають виправити ці порушення, активізуючи нейрогенез та стабілізуючи нейроендокринний гомеостаз [1].

Разом з тим, дослідження з цієї теми вимагає більш глибокого вивчення, зокрема того, як саме фізична активність впливає на когнітивні функції, роботу ендокринної системи та серцево-судинний стан ветеранів, враховуючи специфічні ризики, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та черепно-мозкові травми тощо.

Обговорення. Проведений аналіз та узагальнення дозволяють виділити деякі виклики розвитку ветеранського спорту в умовах сьогодення, а саме: фізіологічні загрози, психосоціальні бар'єри, організаційні недоліки.

Одним з головних викликів ветеранського спорту становлять фізіологічні загрози для ветеранів війни (ПТСР, судинні хвороби, наслідки контузій), адже науково підтверджено зв'язок між посттравматичним стресовим розладом та виникненням фізіологічних аномалій, що впливають на методику тренувань. Зокрема йдеться про те, що перманентний стрес спричиняє розлади вазодилатації та відкладення кальцію в артеріях, що вказує на схильність до раннього атеросклерозу [5].

Крім того підвищується загроза ішемії. Так, за даними [5, 6], при інтенсивній роботі вірогідність ішемічних проявів у ветеранів із ПТСР вдвічі перевищує показники осіб без цього діагнозу.

Не менш важливий вплив мають черепно-мозкові травми, що диктує обмеження щодо контактних дисциплін через небезпеку повторних ушкоджень. Слід також зважати на когнітивні розлади, проблеми з рівновагою, реакцію на шум чи світло, що можуть викликати мігрені [4].

У контексті фізіологічної компоненти слід виділити й позитивний вплив – аеробні вправи нормалізують кортизол та підвищують рівень білка, що є

критичним для регенерації нейронних мереж у гіпокампі, про що зазначається у дослідженнях [1].

Серед психосоціальних бар'єрів окремої уваги заслуговує стан «післязмагальної депресії», що часто виникає в атлетів, наприклад, Invictus Games. Швидкий перехід від емоційного піднесення та підтримки до рутини викликає почуття внутрішньої порожнечі. Також існує небезпека ретрауматизації: надмірний дух боротьби може нагадувати бойові дії, викликаючи стрес замість оздоровлення [2].

Важливо зауважити й те, що подальший розвиток ветеранського спорту гальмується через низку практичних складнощів, що фактично лімітують участь ветеранів війни та, в окремих випадках, створюють для них небезпеку. Нижче наведені деякі з них:

відсутність норм навантаження: немає чітких стандартів тривалості та інтенсивності занять для терапії ПТСР;

брак тривалих спостережень, у тому числі наукових: наразі замало даних про те, як зберігаються спортивні звички через рік і більше після запроваджених програм підготовки, а також їх вплив на подальше життя ветеранів війни;

значення соціального оточення та членів родини: цей компонент має бути частиною реабілітації, проте її роль часто ігнорується дослідниками;

біомеханічний супровід ветеранів війни з протезованими кінцівками: проблеми налаштування протезів та навчання ветеранів специфіці рухів під навантаженням – вважаємо, що це одна з головних невирішених проблем.

Природно, що представлений вище матеріал не зможе у повній мірі відобразити всю сукупність існуючих проблем у ветеранському спорті. Однак, на нашу думку, вирішення окреслених з них у значній мірі сприятимуть більш ефективній соціалізації та реінтеграції ветеранів війни, покращенню якості їх життя.

Висновки. Системний розвиток ветеранського спорту вимагає переходу до доказових методів управління реабілітаційним процесом. Пріоритетними завданнями є організація рандомізованих контрольованих досліджень для порівняння ефективності різних методик, розробка системних моделей супроводу ветеранів-атлетів у критичні перехідні періоди та впровадження єдиних біомеханічних стандартів для осіб із протезуванням. Лише інтеграція фундаментальних психофізіологічних знань у практичну підготовку дозволить перетворити ветеранський спорт на надійний інструмент відновлення та соціального зростання захисників України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Alder J. Exploring the Role of Physical Exercise in the Treatment of PTSD Among Military Veterans. In: Military Men, Physical Exercise, and Post-Traumatic Stress Disorder. Palgrave Studies in Masculinity, Sport and Exercise. Palgrave

Macmillan, Cham. 2025. P. 111–143. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-032-08957-1_5

2. Blamey H., Lawson J., Shirazipour C. H. The Invictus Games categorisation system: A framework for adapted sports. *European Journal of Adapted Physical Activity*. 2024. Vol. 17. DOI: <https://doi.org/10.5507/euj.2024.010>

3. Coughlin S. S. Post-traumatic Stress Disorder and Cardiovascular Disease. *The Open Cardiovascular Medicine Journal*. 2011. Vol. 5. P. 164–170. DOI: <https://doi.org/10.2174/1874192401105010164>

4. Neylan, T.C., Muratore, L.A., Williams, C.L. et al. . Group integrated exercise versus recovery class for veterans with posttraumatic stress disorder: a randomized clinical trial. *BMC Psychiatry*. 2025. Vol, 25 (185). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06638-1>

5. Wolf E. J., Schnurr P. P. PTSD-Related Cardiovascular Disease and Accelerated Cellular Aging. *Psychiatric Annals*. 2016. Vol. 46, No. 9. P. 527–532. DOI: <https://doi.org/10.3928/00485713-20160729-01>

6. 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. Art. 1483077. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1483077>