

ФУТЗАЛ ЯК ІНСТРУМЕНТ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ТА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Петраков Євгеній Сергійович,

аспірант II року навчання НН ІФК

Спеціальності 017 Середня освіта (Фізична культура і спорт)

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

<https://orcid.org/0009-0007-0558-1026>

Леоненко Андрій Васильович,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

<https://orcid.org/0000-0001-5132-9461>

У статті узагальнено та систематизовано сучасні підходи до застосування футзалу як ефективного інструменту фізичної, психологічної та соціальної реабілітації для військовослужбовців та внутрішньо переміщених осіб. Проаналізовано наукові джерела та практичні кейси, що демонструють позитивний вплив регулярних тренувальних програм на відновлення фізичних функцій, розвиток координації, витривалості та моторних навичок, а також на підвищення загальної працездатності учасників. Автори підкреслюють значення командних ігор у формуванні соціальної взаємодії, підтримці мотивації, зниженні рівня стресу та покращенні психологічного стану, що особливо актуально для осіб, які зазнали травматичного досвіду або перебувають у процесі соціальної адаптації.

У статті представлено методичні підходи до організації тренувального процесу з урахуванням індивідуальних фізичних та психологічних особливостей учасників, що дозволяє оптимізувати навантаження, підвищити ефективність реабілітаційних заходів та сприяти активному залученню до колективної діяльності. Акцент зроблено на мультидисциплінарному підході, який поєднує спортивну, реабілітаційну та психотерапевтичну складові, створюючи комплексну систему підтримки фізичного та емоційного стану учасників. Автори виділяють перспективи впровадження футзалу у реабілітаційні програми на національному рівні та його потенціал як інноваційного інструменту для розвитку соціальних, психологічних і фізичних компетенцій, відновлення соціальної активності, зміцнення здоров'я та підвищення якості життя учасників.

Проведений аналіз дозволяє окреслити ключові напрямки подальших досліджень у сфері спортивної реабілітації та визначити ефективні стратегії інтеграції командних видів спорту у програми фізичної та психоемоційної підтримки в умовах військових конфліктів та внутрішнього переміщення населення.

Ключові слова: футзал, спортивна реабілітація, військовослужбовці, внутрішньо переміщені особи, психоемоційне відновлення, соціальна інтеграція, фізичний розвиток.

Petrakov Yevhenii, Leonenko Andrii. Futsal as a tool for the rehabilitation of military personnel and internally displaced persons

The article summarizes and systematizes modern approaches to the use of futsal as an effective tool for physical, psychological, and social rehabilitation for military personnel and internally displaced persons. Scientific sources and practical cases are analyzed, demonstrating the positive impact of regular training programs on the restoration of physical functions, the development of coordination, endurance, and motor skills, as well as on improving the overall performance of participants. The authors emphasize the importance of team games in shaping social interaction, maintaining motivation, reducing stress levels, and improving psychological well-being, which is especially relevant for individuals who have experienced trauma or are in the process of social adaptation.

The article presents methodological approaches to organizing the training process, taking into account the individual physical and psychological characteristics of participants, which allows optimizing the load, increasing the effectiveness of rehabilitation measures, and promoting active involvement in collective activities. The emphasis is on a multidisciplinary approach that combines sports, rehabilitation, and psychotherapeutic components, creating a comprehensive system of support for the physical and emotional state of participants. The authors highlight the prospects for introducing futsal into rehabilitation programs at the national level and its potential as an innovative tool for developing social, psychological, and physical competencies, restoring social activity, strengthening health, and improving the quality of life of participants.

The analysis allows us to outline key areas for further research in the field of sports rehabilitation and to identify effective strategies for integrating team sports into physical and psycho-emotional support programs in the context of military conflicts and internal displacement of the population.

Key words: futsal, sports rehabilitation, military personnel, internally displaced persons, psycho-emotional recovery, social integration, physical development.

Вступ. Повномасштабна війна в Україні призвела до появи сотень тисяч військових, які повертаються із фронту з пораненнями, фізичними обмеженнями

та психологічними травмами. Війна породжує не лише фізичні пошкодження (включно з ампутаціями, порушеннями опорно-рухового апарату), а й масовий пси-

хотравматичний фон: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, соціальну ізоляцію та втрату ролі в суспільстві. Одночасно десятки тисяч людей стають внутрішньо переміщеними, втрачаючи соціальну комунікацію, доступ до раніше звичних послуг у сфері здоров'я та спорту зокрема. Дійсно, велика кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та військовослужбовців стикається з необхідністю соціальної адаптації в нових громадах, відновлення почуття безпеки та довіри до оточення. У таких умовах спорт може виконувати роль реабілітаційного інструменту, що поєднує фізичну активність, соціальну інтеграцію та формування нових сенсів і соціальних ролей.

У даному контексті футзал має унікальні переваги, адже наразі він є досить поширеним в Україні, вимагає менших ресурсів у порівнянні не тільки із великим футболом, а й майже з будь-яким іншим видом спорту, легко адаптується для людей з обмеженими можливостями.

Потенціал футзалу потрібно розглядати як мультидисциплінарний інструмент фізичної, психологічної та соціальної реабілітації військовослужбовців та внутрішньо переміщених осіб. На основі аналізу про вплив спорту на добробут ветеранів і людей, які зазнали виселення або травми, а також прикладів адаптивних програм (включно з досвідом України), можна сформувати модель інтегрованої реабілітаційної програми на базі футзалу, методiku оцінювання результатів та практичні рекомендації для реалізації в умовах конфлікту. Найголовніше це те, що футзал – доступний, масштабований і культурно релевантний вид спорту – може забезпечити комплексну реабілітацію, якщо програма розроблена з урахуванням принципів безпеки, інклюзії та психотравмоінформованого підходу.

Матеріали та методи. Методологія дослідження ґрунтувалася на комплексному аналізі наукової літератури, документальних джерел та практичного досвіду впровадження адаптивних спортивних програм у вітчизняних та міжнародних контекстах. Використано порівняльний метод для визначення переваг футзалу над іншими ігровими видами спорту (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі), що дало можливість обґрунтувати його безпечність, доступність та адаптивність для військових і внутрішньо переміщених осіб. Метод педагогічного спостереження застосовано для вивчення досвіду українських реабілітаційних центрів, де футзал використовується як інструмент відновлення після бойових травм. Контент-аналіз матеріалів Асоціації футзалу України дозволив простежити роль масових турнірів у соціальній інтеграції ветеранів і ВПО, зокрема через благодійні матчі та акції «Від АФУ до ЗСУ». Крім того, використано метод систематизації міжнародного досвіду, зокрема європейських і латиноамериканських програм з адаптивного футзалу для мігрантів та ветеранів бойових дій. Для розроблення рекомендацій застосовано структурно-функціональний підхід, що передбачав моделювання п'ятиетапної програми реабілітації на основі футзалу: від початкової медико-психологічної оцінки до турнірної складової, яка забезпечує інтеграцію з громадою.

Результати дослідження. Перш за все, важливо розуміти специфіку футзалу як різновиду футболу, що проводиться у спортивних залах на паркеті у складі п'яти гравців. В останні роки став доволі поширеним і «літній» футзал, коли змагання проходять на штучних міні-полях на відкритому повітрі. Саме тому сьогодні футзал можна сміливо називати всесезонним видом спорту, а грати можна як в приміщенні, так і на вулиці.

Важливо розуміти, що в цілому процес реабілітації є багатогалузевим, де кожен структурний компонент якісно реалізується у співвідношенні з іншим складником відновлювального комплексу. Тобто фізична активність безпосередньо впливає на психоемоційний фон людини і навпаки – стан психічного здоров'я підсилює чи пригнічує бажання займатися спортом. Для більш результативного ефекту в реабілітації слід орієнтуватися в перевагах конкретного інструменту, тому розглянемо більш детально такі пріоритетні концепції футзалу в реабілітації, а саме:

- *Доступність:* матч можна організувати практично у будь-якому залі чи майданчику, навіть у шкільному спорткомплексі.

- *Оптимальне навантаження на організм:* через менші розміри майданчика, тривалість і динаміку гри навантаження стає більш контрольованим.

- *Висока інтенсивність:* короткі ігрові відрізки сприяють розвитку координації, швидкості реакції, витривалості без надмірного перенапруження.

- *Соціальна складова:* футзал вчить взаємодії, командній підтримці, довірі до партнерів, що важливо для військових і переселенців [2].

Футзал у даному контексті постає як особливо цінний інструмент, адже поєднує в собі фізичні, психологічні та соціальні аспекти відновлення. Порівняння з іншими видами спорту дає змогу чіткіше усвідомити його унікальні переваги. Так, традиційний футбол потребує значних фізичних зусиль і великих стадіонів, що не завжди підходить людям із пораненнями чи обмеженими функціональними можливостями. Контроль інтенсивності тренувальних ігор має ключове значення у відновлювальних програмах, і саме футзал, завдяки меншому майданчику, скороченим таймам та необмеженим замінам, дозволяє ефективніше регулювати рівень навантаження. На відміну від футболу, де гравець може перебувати «поза грою» тривалий час, у футзалі кожен учасник постійно залучений у дії, що забезпечує безперервну активність і рівномірний розподіл фізичного навантаження [7].

Баскетбол, наприклад, передбачає значну кількість стрибків і високе навантаження на суглоби, що може бути небезпечним для людей із травмами чи протезами. Повторювані стрибкові дії створюють серйозне навантаження на колінні та гомілковостопні суглоби, тоді як у футзалі ці ризики значно нижчі завдяки більш контрольованим рухам. Додатковим аргументом на користь футзалу є доступність інфраструктури: більшість шкіл, університетів та спортивних гуртків в Україні мають зали, придатні для проведення міні-футбольних занять, тоді як спеціалізовані баскетбольні майданчики трапляються рідше.

Порівняння з іншими ігровими видами спорту, зокрема волейболом, гандболом та регбі, також демонструє переваги футболу. Волейбол потребує високих технічних навичок і значної кількості стрибків, що підвищує ризик повторних травм, тоді як гандбол і регбі, належать до найбільш контактних і травмонебезпечних командних ігор. Натомість у футболі правила обмежують надмірний фізичний контакт, роблячи гру безпечнішою та більш адаптованою для учасників із різними рівнями фізичної підготовки.

Як зазначають українські дослідники, фізичні вправи з м'ячем сприяють відновленню рівноваги, координації та дрібної моторики, що є критично важливим для військових після тривалого лікування чи протезування [8]. Залучення до ігрової діяльності дозволяє поступово нарощувати витривалість і силу, уникаючи надмірних перевантажень, а можливість модифікувати правила робить гру інклюзивною – у ній можуть брати участь як досвідчені спортсмени, так і люди з травмами чи обмеженнями рухливості.

Важливою складовою є психологічна адаптація. Командна гра формує почуття довіри, колективної підтримки та солідарності, що має особливе значення для військових, які повертаються з бойових дій. За спостереженнями українських фахівців з психології спорту [6], участь у колективних ігрових видах діяльності суттєво знижує рівень тривожності та стресу, полегшує процес інтеграції в мирне життя. Для внутрішньо переміщених осіб футбол стає платформою для соціальної комунікації: через гру вони легше налагоджують нові контакти, вчаться взаємодіяти з громадою та долають почуття ізоляції. Атмосфера спортивного азарту сприяє відновленню позитивних емоцій і стимулює до подальшої активності.

Соціальна інтеграція є ще одним ключовим ефектом залучення до футболу. Формат масових турнірів дозволяє об'єднувати людей різного віку та соціального статусу, створюючи середовище рівних можливостей. Участь у змаганнях формує відчуття єдності та колективної мети, що підтверджується досвідом ветеранських ліг і благодійних турнірів в Україні. Наприклад, за даними Асоціації футболу України, під час регулярних чемпіонатів організовуються соціальні акції «Від АФУ до ЗСУ», де спортивна діяльність поєднується зі збором коштів для військових потреб [1]. Подібні заходи не лише підсилюють мотивацію до занять, але й створюють відчуття значущості власних дій у ширшому суспільному контексті.

Практика використання футболу у реабілітаційних центрах України вже довела свою ефективність. Тренери формують невеликі команди для внутрішніх змагань, що дозволяє учасникам поступово входити у звичний ритм життя, відновлювати фізичну форму й одночасно здобувати позитивний емоційний досвід. Благодійні матчі, організовані в різних громадах, допомагають переселенцям та ветеранам знаходити спільну мову й відчувати підтримку. Як зазначає М. Носко [9], масові спортивні події відіграють важливу роль у процесі соціальної адаптації,

оскільки створюють умови для колективної взаємодії, що знижує бар'єри між різними соціальними групами.

Досвід міжнародних програм також підтверджує універсальність футболу як інструменту реабілітації. У країнах Європи та Латинської Америки цей вид спорту активно використовується для інтеграції мігрантів, ветеранів бойових дій та людей із травмами війни. Важливо, що саме завдяки доступності та можливості модифікації правил футбол підходить для учасників з різними фізичними і психологічними потребами, що повністю відповідає сучасним підходам до інклюзивної реабілітації [3].

У процесі розроблення програм із використанням футболу в реабілітаційних практиках доцільно враховувати низку ключових організаційних аспектів. Насамперед ефективність таких програм може бути забезпечена через запуск пілотних проєктів у регіонах із відносно збереженою спортивною інфраструктурою, що дозволить відпрацювати механізми їх реалізації та адаптувати методики до конкретних умов. Важливою складовою є належна підготовка тренерів, які повинні володіти травмоінформованими підходами, оскільки робота з ветеранами та внутрішньо переміщеними особами вимагає спеціальних знань про психологічні наслідки війни та фізичні обмеження. Одним із пріоритетних напрямів є також розроблення інклюзивних правил, які б враховували потреби військовослужбовців з ампутаціями або іншими серйозними травмами, що забезпечить їхню рівноправну участь у змагальній діяльності. Відновлення пошкоджених чи зруйнованих спортивних залів варто поєднувати з одночасним запуском програм фізичної та психосоціальної реабілітації, оскільки це сприятиме не лише фізичному відновленню, а й відродженню локальних громад. Водночас необхідною умовою успішної реалізації таких ініціатив є міжсекторна співпраця, яка повинна інтегрувати ресурси сфери спорту, медицини, психології та соціальних служб. Як підкреслюють Т. Круцевич та С. Пангелов [5], розвиток програм реабілітації на основі спорту має базуватися на міждисциплінарності, що дозволяє враховувати індивідуальні потреби учасників. Це означає, що відновлення спортивної інфраструктури має поєднуватися з підготовкою тренерів, які володіють травмоінформованими методиками, а також з розробкою інклюзивних правил для ветеранів з ампутаціями. Саме комплексний характер взаємодії забезпечує сталі результати та дозволяє розглядати футбол як елемент багатовимірної державної програми підтримки військових і внутрішньо переміщених осіб.

Для систематизації результатів і наочності впливу футболу на процес реабілітації військових та внутрішньо переміщених осіб було укладено таблицю, де відображено основні напрями впливу гри на фізичний, психологічний та соціальний стан учасників».

Структурна модель реабілітації на основі футболу, яку пропонують українські науковці, передбачає кілька етапів:

– оцінка стану здоров'я та психологічного фону,

Вплив футболу на стан здоров'я учасників програми реабілітації

Вимір реабілітації	Основні ефекти футболу	Приклади проявів у практиці
Фізичний	Відновлення координації, сили та витривалості; зниження ризику повторних травм	Вправи з м'ячем, адаптивні рухи, поступове підвищення навантаження
Психологічний	Зменшення стресу, формування довіри, мотивація	Командна взаємодія, позитивні емоції, подолання ізоляції
Соціальний	Інтеграція в громаду, створення спільноти, соціальна підтримка	Ветеранські ліги, благодійні турніри, масові чемпіонати

– фізичні вправи з акцентом на баланс і координацію,
 – психосоціальна підтримка через командні заняття,
 – адаптивна секція з модифікованими правилами
 – завершальний турнірний блок, який забезпечує інтеграцію з громадою [4].

Такий підхід дозволяє досягти не лише відновлення фізичних функцій, але й комплексної соціальної адаптації, що відповідає міжнародним стандартам реабілітації ветеранів.

Висновки. Футзал є ефективним мультидисциплінарним інструментом реабілітації військових і внутрішньо переміщених осіб, оскільки поєднує фізичну, психологічну та соціальну складові відновлення. Його переваги полягають у доступності спортивної інфраструктури, можливості модифікації правил та інтенсивності, яка легко регулюється відповідно до потреб учасників із різним рівнем підготовки. Футзал сприяє розвитку координації, сили й витривалості, водночас знижуючи ризик повторних травм. Командна взаємодія

формує довіру та солідарність, що особливо важливо для військових із досвідом бойових дій, а також допомагає ВПО подолати соціальну ізоляцію. Масовість змагань і наявність ветеранських ліг створюють сприятливі умови для соціальної інтеграції, тоді як благодійні матчі зміцнюють суспільну підтримку та мотивацію. Український та міжнародний досвід підтверджують універсальність футболу як інструменту відновлення та соціальної єдності. Запропонована структурна модель реабілітаційної програми на базі футболу передбачає поетапне поєднання медичної оцінки, фізичних і психологічних тренувань, інклюзивних секцій і турнірної практики. Важливою умовою її успішної реалізації є міжсекторна співпраця спорту, медицини, психології та соціальних служб. У підсумку футбол може розглядатися як стратегічно важливий напрям державної політики у сфері підтримки військових і внутрішньо переміщених осіб, що сприяє не лише фізичному відновленню, а й формуванню стійких соціальних зв'язків і відчуття єдності в умовах воєнного конфлікту. Вбачаємо перспективу в подальших дослідженнях.

Література:

1. Асоціація футболу України. Категорія: Ветерани. URL: <https://futsal.com.ua/category/veterany/> (дата звернення 20.09.2025 р.)
2. Бриндіков Ю.Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05. Тернопіль, 2019. 39 с.
3. Бугайчук Н. Оздоровчо-рекреаційна роль футболу в організації дозвільної діяльності студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 4(60). 2022. С. 42–46.
4. Войтенко С.М., Костюкевич В.М., Стасюк І.І. Теорія і методика викладання футболу : навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 212 с.
5. Круцевич Т., Пангелов С. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 18–20.
6. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту. Харків : ОВС, 2007. 271 с.
7. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М. Ефективність побудови тренувального процесу футболістів ФК «Продексім» в підготовчому періоді. *Спортивні ігри*. 2020. Вип. 1(15). С. 44–47.
8. Сучасні аспекти фізичної терапії та ерготерапії: досягнення, проблеми, шляхи вирішення. IV Науково-практична онлайн-конференція з міжнародною участю, м. Запоріжжя, 9-10 листопада 2023 р. / за заг.ред. Олени Бурки. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2023. 121 с.
9. Удосконалення здоров'язбережувальної системи позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання / М. О. Носко та ін. // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. 2017. Вип. 143. С. 291–299.

References:

1. Association of Futsal of Ukraine. (n.d.). Kategoriia: Veteran [Category: Veterans]. Retrieved September 20, 2025, from <https://futsal.com.ua/category/veterany/> [in Ukrainian].
2. Bryndikov, Yu.L. (2019). Teoriia ta praktyka reabilitatsii viiskovoslužbovtsiv uchasnykiv boiovykh dii v systemi sotsialnykh sluzhb [Theory and practice of rehabilitation of combatants in the system of social services] [Doctoral dissertation abstract, Ternopil National Pedagogical University]. Ternopil [in Ukrainian].
3. Bugaichuk, N. (2022). Ozdorovcho-rekreatsiina rol futzalu v orhanizatsii dozvillievoi diialnosti studentskoi molodi [Health and recreational role of futsal in the organization of leisure activities of student youth]. *Fizyczne vykhovannia*,

sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports, and health culture in contemporary society, no. 4(60), pp. 42–46 [in Ukrainian].

4. Burka, O. (Ed.). (2023). Suchasni aspekty fizychnoi terapii ta ergoterapii: dosiahnennia, problemy, shliakhy vyrishennia [Modern aspects of physical therapy and occupational therapy: achievements, problems, solutions]. IV Nauko-vo-praktychna onlain-konferentsiia z mizhnarodnoiu uchastiu, m. Zaporizhzhia, 9–10 lystopada 2023 r. Zaporizhzhia: NU «Zaporizka politekhnika» [in Ukrainian].

5. Krutsevych, T., Pangelov, S. (2010). Teoretychni i metodychni aspekty poniattia "fizychna rekreatsiia" [Theoretical and methodological aspects of the concept "physical recreation"]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports magazine Prydniprovia*, no. 2, pp. 18–20 [in Ukrainian].

6. Nosko, M.O. (2017). Udoskonalennia zdorov'iazberezhuvalnoi systemy pozaklasnoi ta pozaurochnoi roboty z fizychnoho vykhovannia [Improvement of the health-preserving system of extracurricular and out-of-class work in physical education]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences*, no. 143, pp. 291–299 [in Ukrainian].

7. Serhiienko, L.P. (2007). *Praktykum z psykhologii sportu* [Workshop on sports psychology]. OVS [in Ukrainian].

8. Strikalenko, Ye.A., Shalar, O.H., Huzar, V.M. (2020). Efektyvnist pobudovy trenuvalnoho protsesu futzalistiv FK «Prodeksim» v pidhotovchomu periodi [Effectiveness of building the training process of futsal players of FC “Prodeksim” in the preparatory period]. *Sportywni ihry – Sports games*, no. 1(15), pp. 44–47 [in Ukrainian].

9. Voitenko, S.M., Kostiukevych, V.M., Stasiuk, I.I. (2022). *Teoriia i metodyka vykladannia futzalu: Navchalnyi posibnyk* [Theory and methodology of teaching futsal: Textbook]. TVORY [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 22.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 23.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025