

Шевчук Олександр,
аспірант,
факультету фізичної культури, спорту та здоров'я,
ВНУ імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна
shevchuk.op99@gmail.com

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ: ШЛЯХ ДО РЕІНТЕГРАЦІЇ В СУСПІЛЬСТВО

Фізична культура відіграє ключову роль у підтримці та стимулюванні рухової активності серед ветеранів. Це особливо важливо в контексті їхнього фізичного та психологічного відновлення після військових подій.

По-перше, фізична культура надає ветеранам доступ до різноманітних форм фізичної активності. Від спортивних ігор до фітнес-тренувань, вони можуть обирати активності, які найбільше відповідають їхнім інтересам і фізичному стану. Це дозволяє забезпечити різноманітність та цікавість, що стимулює регулярну участь.

По-друге, фізична культура створює сприятливе середовище для соціальної взаємодії. Групові заняття, спільні тренування та спортивні заходи створюють можливості для взаємодії та підтримки між ветеранами. Це сприяє побудові дружби, взаємопідтримки та відчуття належності до спільноти, що важливо для їхнього психологічного благополуччя [3, с. 48].

Участь у війні несе з собою непередбачувані випробування та важкі наслідки для учасників. Повернення в мирне життя після війни стає справжнім випробуванням для багатьох ветеранів. Однак рухова

активність може виявитися дієвим засобом їх реінтеграції в суспільство.

Перш за все, рухова активність сприяє фізичному і психологічному відновленню ветеранів. Вправи та тренування допомагають покращити загальний стан здоров'я, збільшити витривалість та зміцнити м'язи, що особливо важливо після періоду стресу та психологічного травмування, характерних для військових конфліктів.

Друге, рухова активність сприяє відновленню соціального життя. Спільні заняття спортом або фізичними вправами створюють можливості для ветеранів обмінюватися досвідом, побачити один одного як рівних, підтримувати та мотивувати один одного. Це може допомогти їм відчувати себе частиною спільноти, знижувати відчуття самотності та відчуженості.

Крім того, рухова активність може стати ефективним інструментом для переорієнтації ветеранів на цивільне життя. Наприклад, участь у спортивних змаганнях або тренуваннях може надихнути їх на використання своїх навичок та здібностей у нових сферах, таких як тренерство, фітнес-інструкторство або спортивний менеджмент.

Це не лише дозволить їм знайти нове покликання, а й відчути себе корисними та цінними для суспільства [1, с. 58].

Отже, рухова активність ветеранів війни може стати потужним засобом для їх реінтеграції в суспільство. Вона сприяє фізичному і психологічному відновленню, розбудові соціальних зв'язків та переорієнтації на цивільне життя.

Держава та громадські організації повинні активно підтримувати і сприяти подібним ініціативам для того, щоб кожен ветеран мав можливість знайти свій шлях до повноцінного та задовільного життя після війни [2, с. 38].

Список використаних джерел:

1. Медвідь В.В., Благий Ю. В., Корогодіна Н. Л., Полукаров О. А. Психологічна реабілітація учасників АТО за допомогою фізичної культури та спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2017. № 5. 345с.
2. Кутеньков О. п. Фізична реабілітація військовослужбовців як засіб соціальної адаптації. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2014. Вип. 118. 563с.
3. Романчук О. П. Фізична терапія та спортивна реабілітація учасників АТО як чинник їх соціальної адаптації. *Фізична терапія та ерготерапія*. 2019. № 1. 338 с.