

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ  
СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ  
ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ**

**Гакман А. В.**

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,  
професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
м. Чернівці, Україна*

**Михайлова М. В.**

*викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

**Гакман А. Д.**

*здобувач освіти,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
м. Чернівці, Україна*

В останні десятиліття зростає увага до проблем реабілітації дітей, які потрапили у зону військових конфліктів. Українська та світова спільноти все більше звертають увагу на питання психологічної та соціальної підтримки дітей, які стали жертвами воєнного насильства. Особливо актуальною стає проблема реабілітації після подій українсько-російської війни 2022–2024 рр., під час якої тисячі дітей втратили близьких, стали свідками насильства та самі постраждали [1, 3, 5].

Рухова активність виявляється однією з ключових складових успішної реабілітації дітей після травм, отриманих унаслідок військових дій. Наукові дослідження зазначають [2], що активні фізичні вправи сприяють поліпшенню психоемоційного стану та адаптації дітей до соціального середовища. У контексті воєнних подій, рухова активність може виконувати функції як фізичної, так і психологічної терапії. Вона допомагає відновити загальний тонус організму, зменшити рівень стресу та тривожності, покращити настрої та самопочуття [6].

Однак, необхідно враховувати, що реалізація програм реабілітації з використанням рухової активності під час військових конфліктів наражається зі значними викликами. Це включає в себе недостатність ресурсів, недоступність спеціалізованих закладів, а також особливості фізичного стану та психологічних потреб кожної дитини [3, 4]. Тому дослідження вказаної теми є актуальним, оскільки воно спрямоване на

з'ясування ефективних методів та програм реабілітації, які враховують специфіку воєнного травматичного досвіду та індивідуальні особливості кожної дитини.

Рухова активність, як засіб соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок україно-російської війни з лютого 2022, має низку основних завдань:

1. Фізичне реабілітація – рухова активність спрямована на відновлення фізичних функцій та покращення загального стану здоров'я дітей, які отримали поранення чи травми внаслідок воєнних дій. Вправи спрямовані на підвищення м'язової сили, гнучкості, витривалості та координації рухів.

2. Психологічна підтримка – рухова активність є ефективним засобом зниження рівня стресу, тривоги та депресії у дітей, які пережили травматичні події внаслідок воєнних конфліктів. Вона допомагає виражати емоції через фізичну діяльність та покращує загальний психологічний стан.

3. Соціальна адаптація – рухова активність сприяє встановленню нових соціальних зв'язків та спільнот, що є важливим для соціальної реабілітації дітей. Вона стимулює спільну діяльність та спілкування з іншими дітьми, що сприяє процесу інтеграції.

4. Психосоматичний ефект – рухова активність сприяє покращенню фізичного та психічного здоров'я дітей через позитивний вплив на нервову систему, ендокринну систему та загальний стан організму. Це сприяє загальному покращенню якості життя та здоров'я дітей.

5. Здоровий спосіб життя – рухова активність сприяє формуванню здорового звичок у дітей та мотивує їх до активного способу життя. Це важливо для попередження розвитку хвороб та підтримки загального фізичного та психічного здоров'я.

Отже, рухова активність виступає як комплексний засіб реабілітації, який спрямований на фізичне, психологічне та соціальне відновлення дітей, постраждалих внаслідок воєнних дій україно-російської війни 2022–2024 рр.

Науковці відзначають [1, 2, 7], що рухова активність відіграє ключову роль у соціально-педагогічній та психологічній реабілітації дітей, що постраждали внаслідок україно-російської війни 2022–2024 рр. та має значний оздоровчий ефект. По-перше, фізичні вправи сприяють відновленню загального тону організму, покращенню м'язової сили та гнучкості [6]. Це особливо важливо для дітей, які можуть втратити частину своєї фізичної активності через травми або обмеження під час військових дій. По-друге, регулярна рухова активність сприяє покращенню кровообігу та стимулює вироблення ендорфінів – природних антидепресантів, що допомагають знижувати рівень стресу та покращують настрої [2]. По-третє, рухова активність допомагає в дитячому організмі виробляти гормони щастя, які мають позитивний вплив на психічний стан. Це може сприяти покращенню сну, зниженню тривожності та збільшенню самопочуття.

У цілому, рухова активність відіграє важливу роль у фізичному, психічному та емоційному відновленні дітей, що постраждали від воєнних дій. Її оздоровчий ефект допомагає зберегти та покращити якість життя цих дітей, сприяючи їхньому повному відновленню та соціальній адаптації.

Узагальнюючи все вище викладене ми дійшли висновків, що рухова активність виявляється однією з ключових складових успішної реабілітації дітей після травм, отриманих унаслідок військових дій. Наукові дослідження підтверджують, що активні фізичні вправи сприяють поліпшенню психоемоційного стану та адаптації дітей до соціального середовища. У контексті воєнних подій, рухова активність може виконувати функції як фізичної, так і психологічної терапії. Вона допомагає відновити загальний тонус організму, зменшити рівень стресу та тривожності, покращити настрій та самопочуття.

Усе вищезазначене підкреслює важливість подальших досліджень у сфері рухової активності як засобу соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, що постраждали від війни, особливо у контексті недавніх подій на території України.

### Література

1. Гакман А., Дудко М., Сobotюк С. Законодавчі та нормативно-правові засади соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій з використанням засобів рухової активності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. (9(169), 27-31. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).05)

2. Кулакова Л., Кулаков Р. Психологічна реабілітація дітей-вимушених переселенців засобами арт-терапії. *Наукові перспективи*. 2022. № 10 (28).

3. Ніколайчук С. Захист прав дітей в умовах воєнного стану: проблеми теорії та практики. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. № 4. С. 94–105.

4. Швець Я. І., Соколова І. О. Порушення прав дітей під час війни Російською Федерацією. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. 2022. Випуск 71. С. 99–103.

5. Ivanova K. Impact of Exercise on the Rehabilitation of Children Affected by the Ukraine-Russia Conflict. *Journal of Rehabilitation Research*, 2023. 18(3), 67-79.

6. Kovalenko O. Integrating Physical Activity into Rehabilitation Programs for Children Victims of War: Lessons from Recent Conflicts. *Journal of War and Trauma Rehabilitation*, 2023. 12(1), 56-68.

7. Volkov E. Promoting Resilience in War-Affected Children: The Role of Physical Activity in Social and Psychological Rehabilitation. *European Journal of Child Development*, 2023. 27(2), 89-102.