

Радість руху

Як адаптивний спорт допомагає ветеранам та ветеранкам відновитися

Автор: Ярослава Братусь



ЦЕНТР
ІНІЦІАТИВ ПЖ



МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ



ПРЯМУЄМО
РАЗОМ

Радість руху

Як адаптивний спорт допомагає
ветеранам та ветеранкам відновитися

Центр ініціатив ПЖ

Київ, 2024

Зміст

Вступне слово	4
Вступ	7
Методологія	9
Глосарій	13
Ключові висновки дослідження	15
Розділ 1. Аналіз закордонного досвіду	20
1.1 Обґрунтування вибору країн	21
1.2 Контекст та цільова група	21
1.3 Становлення сфери адаптивного спорту серед ветеранів	23
1.4 Механізми та інструменти політики	25
Розділ 2. Результати дослідження	27
2.1 Шлях до спорту	28
2.2 Коли ветеран/ка починають залучати спорт у своє відновлення? ...	30
2.3 Програми відновлення через адаптивний спорт	35
2.4 На що впливає адаптивний спорт	39
2.5 Можливості та перешкоди масштабування адаптивного спорту ...	46
2.6 Чому адаптивний спорт варто розвивати	54

Вступне слово

Ідея дослідження щодо впливу адаптивного спорту на процес фізичного та ментального відновлення ветеранів/ок зародилась у Центрі ініціатив ПЖ ще у далекому 2018 році, коли масштаб проблем та викликів був зовсім іншим. На той момент в Україні існувало заледве два-три проекти у цьому напрямку, а зараз їх вже десятки. Питання ґрунтовного підходу до відновлення ветеранів/ок через спорт стає надважливим, оскільки невідомо достеменно, як воно має працювати; як функціонує зараз; як не нашкодити; чому ветерани/ки не займаються, попри створені можливості. І головне, що потрібно зробити, щоб ветеран/ка почали долучатися до відновлення через спорт.

У 2023 році з'явилася можливість розпочати перше в Україні дослідження цієї теми. Воно було спрямоване на те, щоб виявити основні больові точки та підтвердити чи спростувати, що працює добре, а що ні. Я уже мав ряд припущень, які виходили з власного досвіду у цій сфері, але одна справа думати, а інша — спиратися на дані.

Ще до офіційної презентації цього дослідження команда Ветеранського напрямку Центру ініціатив ПЖ «накинулась» на нього з усім ентузіазмом, оскільки фактів у цій царині дуже бракує. Ми прагнемо не лише робити те, що нам здається важливим, але й будувати систему так, щоб у центрі завжди були ветерани й ветеранки, їхні думки, їхній добробут, а вже потім послуга, яка підтримує їх у цьому. Дослідження — це базова річ, необхідна, щоб її побудувати.

Для нашої команди та, я сподіваюся, для команд читачів це дослідження слугуватиме орієнтиром у напрямку руху проектів, які ми реалізуємо, щоб створити умови та можливості для відновлення ветеранів/ок. Воно може дати розуміння, куди докладати зусиль, щоб цей вид відновлення в Україні став загальнодоступним для якомога більшої кількості ветеранів/ок.

Ми командою Центру ініціатив ПЖ віримо та щодня працюємо над тим, щоб вже за кілька років постала загальнодержавна система відновлення ветеранів/ок через адаптивний спорт. Ми розуміємо, наскільки важливим є якісне та ефективне відновлення тих, хто віддали частину свого тіла чи здоров'я, захищаючи Батьківщину. Тому адаптивний спорт має стати вагомою частиною сфери відновлення ветеранів/ок в Україні як один з дуже ефективних способів повернути впевненість у власному тілі; покращити ментальне здоров'я; повернутися до радості руху, радості життя; відшукати своє «плем'я» і з ним разом інтегруватися до суспільства. Жодна жертва не була марною!

Тарас Ковалик

ветеран, особа з інвалідністю внаслідок війни,

керівник ветеранського відділу Центру ініціатив ПЖ

Авторський колектив

Дослідження підготовлене командою аналітичного відділу
Центру ініціатив «Повернись живим».

Інформація є коректною та актуальною станом на 2024 рік.

Центр ініціатив ПЖ не несе відповідальності за наслідки використання цієї інформації з іншою метою або в іншому контексті.

Поширення повного тексту або ж його уривків без дозволу
Центру ініціатив ПЖ заборонене.

Автори:

Ярослава Братусь, аналітикиня напрямку «Реформування політик»

Сергій Баглай, старший аналітик напрямку «Реформування політик»

Дизайн та верстка: Анна Сирота

Редактура: Тетяна Логвиненко

Фото на обкладинці: Тім Пушкарук

Авторські права: Центр ініціатив ПЖ (ГО «Повернись живим!»)

Матеріал підготовлено за підтримки Європейського Союзу та Міжнародного Фонду «Відродження» в рамках спільної ініціативи «Європейське Відродження України». Матеріал представляє позицію авторів і не обов'язково відображає позицію Європейського Союзу чи Міжнародного фонду «Відродження».

Аналітичний відділ Центр ініціатив ПЖ створено у травні 2018 року.



Центр ініціатив ПЖ — це громадська організація, яка сприяє посиленню обороноздатності України. Ми проводимо дослідження у сфері безпеки та оборони, формуємо ефективні рішення та адвокатуємо їх на етапах впровадження в публічні політики.

Центр ініціатив ПЖ (ГО «Повернись живим!»)

Україна, 01030, м. Київ, вул. Богдана Хмельницького, 32, офіс 41

Телефон: +38 (068) 500 88 00

Сайт: cbacenter.ngo

E-mail: media@cbacenter.ngo

Міжнародний фонд «Відродження» – одна з найбільших благодійних фундацій в Україні, що з 1990-го року допомагає розвивати в Україні відкрите суспільство на основі демократичних цінностей. За час своєї діяльності Фонд підтримав близько 20 тисяч проектів на суму понад 350 мільйонів доларів США.

Сайт: www.irf.ua

Facebook: www.fb.com/irf.ukraine

Європейський Союз складається з 27 держав-членів та їхніх народів. Це унікальне політичне та економічне партнерство, засноване на цінностях поваги до людської гідності, свободи, рівності, верховенства права і прав людини.

Понад п'ятдесят років знадобилось для створення зони миру, демократії, стабільності і процвітання на нашому континенті. Водночас нам вдалось зберегти культурне розмаїття, толерантність і свободу особистості. ЄС налаштований поділитись своїми цінностями та досягненнями з країнами-сусідами ЄС, їхніми народами, та з народами з-поза їхніх меж.

Вступ

Сьогодні в інформаційному просторі часто звучить питання щодо реінтеграції ветеранів та ветеранок російсько-української війни, які повернулися чи повернуться до цивільного життя. У документальних джерелах можна зустріти різні визначення для процесу повернення ветерана у цивільне життя. Наприклад, перехід¹, реінтеграція², реадаптація³ тощо. Та серед цих процесів є один наскрізний, що може відбуватися задовго до етапу повернення, — це відновлення після травм, поранень чи хвороб. Ветеран/ка можуть продовжувати служити, але потребувати відновлення; можуть повернутися до цивільного життя й вже там потребувати цього. Важить не так конкретний період, як можливості для якісного відновлення за певною потребою. Одним із таких запитів серед ветеранів/ок (у тому числі діючих військовослужбовців) є відновлення через фізичну активність, спорт.

Коли йдеться про реабілітацію та відновлення, здебільшого це сприймають так, ніби існує комплекс процедур, ліків та інших допоміжних засобів, завдяки яким людина почувається краще. Якщо до цього комплексу додати спорт, як окрему змінну, то такий набір радше викликатиме скепсис, бо спорт сам по собі не асоціюється із реабілітаційними та відновлювальними практиками. Хоча таке уявлення хибне, адже саме рухова активність, свобода пересування, витривалість та сильне тіло — це запорука гарного самопочуття.

Якщо йдеться про процес відновлення після травм/поранень чи захворювань, важливо розглянути й адаптивний спорт⁴.

Найімовірніше, зараз адаптивний спорт є найбільш затребуваним серед ветеранів/ок (у тому числі й діючих військовослужбовців) у якості відновлення. Це зумовлено не лише тим, що саме ця група людей найбільше ризикує отримати поранення, травму чи хворобу, а й особливостями впливу адаптивних видів спорту на фізичне та психологічне здоров'я.

¹ Перехід — це період підготовки, реінтеграції та адаптації, в який вступають військовослужбовці та військовослужбовиці, коли наближаються до моменту звільнення зі служби та повернення до цивільного життя: https://www.researchgate.net/publication/335491828_Military_to_Civilian_Transition_Theories_and_Frameworks

² Реінтеграція — сукупність психологічних, соціальних, культурних, а також пов'язаних зі здоров'ям (у тому числі фізичною реабілітацією) способів функціонування у межах найближчого кола оточення та при взаємодії з різними соціальними групами: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5348503/>

³ Рееадаптація — це період у радше психологічному аспекті, коли ветерани та ветранки повертаються до цивільного життя й намагаються знову адаптуватися до соціокультурних особливостей цивільної культури. Цей процес може бути коротшим, ніж реінтеграція, тривалість якої більша, але достеменно не вивчена: https://publications.gc.ca/collections/collection_2018/acc-vac/V32-279-2017-eng.pdf

⁴ Адаптивний спорт — це діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на залучення осіб з інвалідністю чи осіб з обмеженнями повсякденного функціонування до занять фізичною культурою і спортом з метою сприяння інклюзії та інтеграції до суспільства, фізичній, психологічній реабілітації, сприяння можливості ведення самостійного способу життя та залученості до місцевої спільноти, а також окреслити його як напрям фізичної культури: <https://www.kmu.gov.ua/news/kabinetom-ministriv-skhvaleno-proekt-zakonu-ukrainy-shchodo-rozvytku-adaptyvnoho-sportu>

Ними можуть займатися не тільки люди з інвалідністю, але й ті, хто не має цього статусу офіційно, але через травми, поранення чи хвороби почуваються незручно, коли займаються спортом на рівні з іншими.

Під час АТО/ООС сфера відновлення через адаптивний спорт почала активно розвиватися й до неї залучалися ветерани/ки в Україні. У світі існують різні міжнародні спортивні змагання для ветеранів і ветеранок: Invictus Games, Warrior Games, Air Force Trials тощо. Крім того, щоб проводити змагання, за кордоном прийнято досліджувати, як такі спортивні заходи впливають на ветеранів/ок. Наприклад, у межах проведення Invictus Games досліджували вплив спортивних змагань на благополуччя учасників та членів їхніх родин⁵. І таких прикладів досить багато, щоб сформувати враження про те, що адаптивний спорт сприяє відновленню та покращенню добробуту. Але цього мало, щоб сказати про вплив на українських ветеранів/ок та його особливості. Адже контекст російсько-української війни суттєво відрізняється від того, який був у інших країнах, де ветерани беруть участь у програмах відновлення.

Українські адаптивні спортивні програми орієнтовані на потреби наших ветеранів/ок, хоч і перегукуються з досвідом військових зі США, Великобританії, Канади та інших країн. Досвід України сильно відрізняється з іноземним. По-перше, українські бійці та бійчині беруть участь у бойових діях на території власної країни. По-друге, відновлюються ветерани/ки після отриманих поранень, травм чи хвороб часто під час продовження військової служби, і завжди залишається потенційна ймовірність знову повернутися в зону ведення бойових дій, де є загроза повторної травматизації та погіршення поточного фізичного чи психологічного стану. Тому зараз одним із викликів, щоб реалізувати програми відновлення через адаптивний спорт, є формування бази знань про те, чому це варто робити загалом, для кого, як це впливає, як це здійснити та які існують перешкоди.

Вивчати досвід відновлення ветеранів/ок через адаптивний спорт — важливий етап, щоб ця сфера надалі інституціоналізувалася та набула суб'єктності поруч з іншими практиками, ефективність яких доведена. Але також це інструмент для реалізації принципу «Нічого для ветеранів без ветеранів».

⁵ New research demonstrates the positive impact of participation in the Invictus Games — Forces in Mind Trust: <https://www.fim-trust.org/news-policy-item/new-research-demonstrates-the-positive-impact-of-participation-in-the-invictus-games/>

Методологія

Дослідження, яке ми провели, не має аналогів в Україні та є першою спробою пілотажу й збору інформації, що стосується розвитку, масштабування адаптивного спорту, а також долучення до нього ветеранів/ок (у тому числі діючих військовослужбовців). Воно не має на меті підтвердити чи спростувати гіпотези, адже для цього замало інформації, і будувати описові чи аналітичні гіпотези неможливо. Основне завдання цього дослідження — створити фундамент для подальшої розбудови бази знань про адаптивний спорт та його вплив на життя й добробут ветеранів/ок.

Для дослідження обрано кілька груп респондентів, які можуть бути носіями унікального досвіду у сфері адаптивного ветеранського спорту.

Респонденти дослідження

- ветерани, які розпочали свій шлях відновлення через спорт і активно долучаються до спортивних таборів, змагань та різноманітних спортивних та рекреаційних заходів;
- ветерани, які не лише мають досвід у адаптивному ветеранському спорті, але й працюють над його масштабуванням та якісним наповненням. Наприклад, є тренерами, спортивними амбасадорами у громадах, розробляють і реалізують різноманітні спортивні заходи та активності тощо;
- тренери, спортивні менеджери, організатори, психологи — усі, хто супроводжує ветеранів/ок під час процесу відновлення через адаптивний спорт. Включити їх до дослідження важливо, щоб простежити реалізацію адаптивного ветеранського спорту в Україні очима тих, хто залучений фахово, а не як безпосередній отримувач послуг.

Ключове завдання дослідження

Визначити наявність та характер впливу адаптивного ветеранського спорту на життя та добробут ветеранів/ок (у тому числі діючих військовослужбовців), щоб надалі сформувати базу знань та підвищити поінформованість серед різних груп стейкхолдерів.

Основні цілі даного проєкту

1. Здійснити короткий порівняльний аналіз розвитку адаптивного спорту для ветеранів у інших країнах.
2. Проілюструвати наявність чи відсутність впливу адаптивного спорту на ветеранів/ок та те, як вони проходять реабілітацію, залучаються до спільноти і повертаються до цивільного життя після травм, поранень, захворювань.
3. Пояснити специфіку впливу, якщо він є, адаптивного спорту на ветеранів.

4. Визначити переваги та недоліки адаптивного спорту як відновлювальної діяльності на основі глибинних інтерв'ю з ветеранами (у тому числі діючими військовослужбовцями), які були чи є залучені у процес відновлення через спорт.
5. Виокремити шляхи залучення та мотивацію щодо заняття адаптивним спортом серед ветеранів/ок.
6. Описати подальший рух ветеранів/ок щодо спортивної діяльності (організація змагань, промоція, професійне зростання тощо).
7. Проаналізувати основні перепони та проблеми на шляху залучення ветеранів та військовослужбовців до сфери адаптивного спорту (інфраструктура, брак інформації, політика держави тощо).
8. Проілюструвати, наскільки важливий адаптивний спорт для покращення процесу повернення ветеранів/ок у цивільне життя.

Фактично, це дослідження спрямоване вирішити низку проблем:

- побудувати комплексне розуміння того, чому такий вид відновлювальної діяльності, як спорт, розвивається та розповсюджується;
- зрозуміти, як можна масштабувати вже існуючі спортивні проекти;
- зробити адаптивний спорт впізнаваним серед різних зацікавлених груп осіб;
- розробити емпірико-теоретичний фундамент для подальшого напрацювання бази знань щодо адаптивного спорту серед ветеранів/ок в Україні;
- відповісти на питання, чим насправді є спорт для ветеранів: високими спортивними досягненнями, можливістю для відновлення чи необхідністю для підтримки фізичного здоров'я.

Методи збору інформації

Розгляд розвитку адаптивного спорту в інших країнах шляхом **порівняльного аналізу** документальних джерел, які перебувають у відкритому доступі та дають можливість проілюструвати специфіку розвитку адаптивного спорту для ветеранів за кордоном. Для порівняльного аналізу було обрано країни, які або мають віддалено схожий досвід щодо війни та розвитку ветеранської політики, або є яскравими представниками сфери адаптивного спорту серед ветеранів. Основний фокус аналізу — описати та проілюструвати:

1. Становлення сфери адаптивного спорту серед ветеранів у певній країні;
2. Проблеми, перешкоди та їх подолання задля масштабування адаптивного спорту;

3. Соціокультурні особливості розвитку адаптивного спорту у різних країнах;
4. Потенційно цікаві приклади розвитку адаптивного спорту, які можуть бути корисними для імплементації з подальшою адаптацією в Україні.

Метод напівструктурованих глибинних інтерв'ю. Це основний метод для збору інформації про становлення, розвиток, специфіку та вплив адаптивного спорту на добробут і життя ветеранів/ок. Оскільки інформації про це досить мало, основна функція методу — розвідувальна. Для проведення інтерв'ю використано створений гайд (інструментарій) із набором тем та запитань, орієнтованим на попередні напрацювання та розмови з ветеранами, які провадив Центр ініціатив ПЖ. Але під час самих інтерв'ю важливо було не лише отримати відповідь на підготовлені питання, але й дати респондентам можливість висловити свої думки, що дотичні до теми, але не були передбачені у опитувальнику раніше. Обмеження методу у тому, що він не дає змоги підтверджувати чи спростовувати певні гіпотези, адже для цього недостатньо даних. Тому всі висновки у цьому дослідженні мають характер припущень та потребують подальшого дослідження за допомогою кількісних методів збору та аналізу інформації.

Обмеження дослідження

У межах цього дослідження ми не ставили за мету побудувати емпірико-теоретичну базу щодо адаптивного спорту для ветеранів в Україні, адже це потребує значно більшої кількості респондентів та методів для збору та аналізу інформації. Також до обмежень належать такі:

- дослідження має суто розвідувальний характер, тому усі висновки є припущеннями, які потребують подальшого доопрацювання;
- респонденти відбиралися методом снігової кулі, коли попередній міг порадити, з ким поговорити ще, а також за ключовими характеристиками, пов'язаними з життєвим шляхом (досвід участі у бойових діях, отримане поранення/травма чи хвороба), залученістю у спорт та професійною діяльністю. Тому респонденти не репрезентують думок генеральної сукупності;
- у дослідженні взяли участь респонденти, які мають здебільшого позитивну динаміку заняття спортом, але це не означає, що негативної не існує. За допомогою методів та принципів відбору респондентів вдалося знайти лише тих, хто продовжує займатися спортом, але не тих, хто припинив чи має негативний досвід. Тому це питання потребує подальшого доопрацювання;
- у меті та завданнях дослідження немає прописаного вивчення нормативно-правової бази щодо адаптивного спорту в Україні та його основних засад. Під час опису результатів ми будемо посилатися на певні положення, але радше в якості ілюстрації.

Етичні аспекти дослідження

У дослідженні взяли участь тільки ті, хто добровільно на це погодився. Для нас важливо створити умови, у яких респонденти не відчуватимуть тиску та дискомфорту, тому перед початком інтерв'ю інтерв'юер попереджав, що респондент може відмовитися відповідати на окремі питання, які для нього можуть бути чутливими чи некомфортними. Це важливо з огляду на те, що тема для спілкування могла зачіпати доволі складні періоди життя. Транскрипти та цитати, які використані у тексті звіту, не містять персональних даних (імен, назв населених пунктів, військових формувань, громадських організацій тощо), які можуть сприяти тому, щоб ідентифікувати респондента, маршрути подорожей, місце проживання та інформацію, що може нашкодити респонденту.

Глосарій

Адаптивний спорт — це рекреаційні або змагальні види спорту для людей, які мають травми, поранення чи хвороби, що впливають на їхній фізичний та психологічний стан. У дослідженні про адаптивний спорт йдеться саме щодо ветеранів/ок (у тому числі діючих військовослужбовців).

Інваспорт — система фізкультури та спорту осіб з інвалідністю, що функціонує в Україні на державному рівні.

Ветерани/ки (у тому числі діючі військовослужбовці) — це люди, які мають статус учасника бойових дій та/або особи з інвалідністю внаслідок війни. У дослідженні ми маємо на увазі не всіх ветеранів, а лише тих, хто мав досвід травми, поранення чи хвороби, отриманих під час захисту Батьківщини.

Відновлення через адаптивний спорт — це комплекс заходів, який має на меті покращити стан фізичного та психологічного здоров'я. Цей процес може включати багато різних заходів, але ключовою завжди є рухова активність, яка дарує відчуття радості від руху.

Спорт вищих досягнень — напрям спорту, який забезпечує залучення спортсменів з певного виду спорту для підготовки та участі у спортивних змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів.

Фізкультурно-спортивна реабілітація — це системні заходи, розроблені із застосуванням фізичних вправ, спрямованих на відновлення чи покращення здоров'я людини та на відновлення через компенсацію за допомогою занять фізичною культурою.

Спортивні табори — це різновид спортивних заходів, який проводиться перед відбірковими ветеранськими змаганнями. Це значення не єдине, але у межах дослідження розглядаються лише спортивні табори, які проводилися для ветеранів.

Добробут ветеранів — це стан, коли ветеран/ка має достатньо високий рівень життя та задоволення своїх потреб. Рівень добробуту складається з різних аспектів⁶: життєві навички та духовність, житло та фізичне середовище, здоров'я, стосунки та визнання, покликання, матеріальні потреби.

Спортивний амбасадор — це промоутер адаптивного спорту для ветеранів у окремій громаді, який масштабує спортивні програми, організує змагання/спортивні секції та залучає до спортивної діяльності інших ветеранів/ок.

Програми відновлення через адаптивний спорт — це усі можливі спортивні заходи, змагання, табори, онлайн-курси, тренінги тощо. Під цим поняттям мається на увазі узагальнення всіх можливостей, доступних для ветеранів та ветеранок, які вирішили залучити адаптивний спорт у своє життя.

⁶ Концепція добробуту ветеранів/ок, запропонована Veteran Hub. Презентація Шлях ветеранів та ветеранок: <https://drive.google.com/file/d/1Dvj0Jfw86l9w7f7DUh9l8CpzxAxW5M41/view>

Список скорочень

СОУ	Сили оборони України
АТО	антитерористична операція
ООС	операція Об'єднаних сил
УБД	учасник бойових дій
ВЛК	військово-лікарська комісія
ВСП	Військова служба правопорядку України
МСЕК	медико-соціальна експертиза
НГУ	Національна гвардія України
ЧМТ	черепно-мозкова травма
ДЮСШ	дитячо-юнацька спортивна школа
ПТСР	посттравматичний стресовий розлад

Ключові висновки дослідження



Якщо розглядати адаптивний спорт як спосіб відновлення ветеранів/ок після травм, поранень чи захворювань, то це варто робити у комплексі з іншими факторами, що впливають на його ефективність. Цей спосіб відновлення є одним із, а не єдиним. Кожен може обрати для себе те, що комфортніше.

Що ж до впливу адаптивного спорту на відновлення ветеранів/ок, їхній добробут та життя загалом, то на основі результатів дослідження це можна припустити. Здебільшого респонденти позитивно відгукувалися про це й говорили, що займатися адаптивним спортом не просто важливо, а необхідно.

Адаптивний спорт як спосіб відновлення чинить такий вплив:

1. Поліпшує фізичне здоров'я.

Заняття адаптивними видами спорту можуть значно покращити фізичне здоров'я та відновлення після травми, поранення чи хвороби. Варто мати на увазі, що це стосується не лише тих, хто має видимі травмування, але й тих, у кого вони невидимі (на чіє фізичне та психологічне здоров'я вплинув досвід участі у бойових діях). У такому випадку фізична активність після повернення до цивільного життя стає запорукою хорошого самопочуття. Це не обов'язково має бути адаптивний спорт чи заняття певним видом спорту — щоб почуватися краще, досить і базових занять фізичною культурою. Неправильний підхід чи відсутність кваліфікованого супроводу під час тренувального процесу можуть призвести до травм та погіршення самопочуття.

2. Сприяє покращенню стану психічного здоров'я.

Адаптивний спорт може послабити симптоми депресії, тривоги, дистресу та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Певні види адаптивного спорту та спорт загалом сприяють тому, щоб урівноважувати емоційний стан. Перебування ветеранів/ок у безпечній та комфортній спільноті допомагає їм краще почуватися. А більша самостійність у пересуваннях, виконання вправ чи навіть знайомство з «новим» тілом додають впевненості і теж добре впливають на психічний стан.

3. Допомагає створювати нові соціальні зв'язки та перебувати у спільноті своїх.

Адаптивний спорт для ветеранів/ок — це простір для спілкування з іншими, хто має подібний досвід. Така соціальна взаємодія потенційно може зменшити відчуття ізоляції та самотності. Ветерани/ки на певних етапах свого повернення у цивільне життя схильні формувати спільноти, де є люди із схожим досвідом, або долучатися до таких. Подібне середовище комфортніше та безпечніше. Відчуття безпеки — це запорука якісного процесу відновлення, без нього це неможливо. Респонденти часто згадували: найбільше до участі у програмах з адаптивного спорту мотивувало те, що

вони можуть зустрітися з побратимами та посестрами й розслабитися на певний час.

4. Допомагає розвивати навички та формувати нові можливості.

Заняття адаптивними видами спорту розширюють можливості ветеранів — допомагають їм розвивати нові навички та набувати впевненості у сферах, де раніше вони себе не бачили. Це про віднайдення себе нових. Частина учасників програм з адаптивних видів спорту продовжують цей шлях, але вже як асистенти тренерів, тренери, реабілітологи чи розвивають адаптивний спорт у своїх громадах.

5. Допомагає знову повірити у себе та прийняти себе нових.

Військова служба, участь у бойових діях, поранення/травми/хвороби — значні виклики для ветеранів/ок можуть суттєво вплинути на те, як вони сприймають себе. Адаптивний спорт — хороша можливість для них подивитися на себе під іншим кутом і знову повірити у власні сили, побачити, що, попри всі життєві негаразди, вони можуть значно більше.

Коли говорити про масштабування програм відновлення через адаптивний спорт, то їх зараз досить багато. Але якщо поступово працювати у цій галузі та вирішувати її проблеми, це може сприяти тому, що щоразу більше ветеранів/ок відкриватимуть для себе адаптивний спорт. Кількість програм відновлення через спорт впливає на те, скільки ветеранів/ок зможуть долучитися до них. Тобто для масштабування треба збільшувати і кількість, і потужність таких програм.

До проблем та перешкод наразі можна віднести наступне:

1. Складнощі під час лікування та реабілітації

Після поранення, травми чи захворювання під час захисту Батьківщини ветерани/ки мали подальше лікування, а потім, у найкращому випадку, реабілітацію. У найкращому, адже через цей етап проходять не всі. Річ не у тім, що складність травми чи поранення не передбачає етап реабілітації, а й у тім, що, на думку респондентів, в Україні бракує кваліфікованих фахівців, закладів для реабілітації, а також інформації, як її отримати. Лікування та реабілітація належать до перешкод щодо масштабування адаптивного спорту, тому що саме на цих етапах, на думку респондентів, можна сформувати у ветеранів/ок уявлення про адаптивний спорт як відновлення та залучати їх до різних програм.

2. Проблеми наявності та адаптованості інфраструктури під потреби ветеранів/ок

Найбільш вагомою й розповсюдженою респонденти називали перешкоду, яка пов'язана з інфраструктурою, а також її доступністю. Кількість спортивних залів, секцій, майданчиків нерівномірно розподілена по різних регіонах і

типах населених пунктів. Доступ до спортивної інфраструктури нерівний і залежить від місця проживання ветерана/ки. Звісно, можна підібрати вид спорту чи активність, для яких є відповідна інфраструктура, але для багатьох навіть наявність спортивного залу, ДЮСШ, курсів, секцій не означає, що з ними можна взаємодіяти, адже досить часто вони недоступні для маломобільних осіб. Проблема інфраструктури пов'язана, крім того, із транспортом, яким можна доїхати до спортивної зали, а також громадським простором, що часто некомфортний фізично чи психологічно для пересування людей, які мають певні ускладнення через травми, поранення чи хвороби.

3. Брак фахівців

Відновлення через адаптивний спорт передбачає залучення фахівців, які зможуть не лише пояснити біомеханіку тіла під час виконання тих чи інших вправ, заняття видами спорту, але й розумітимуть більш комплексно, як працювати з ветеранами/ками. Йдеться про тих, хто може пояснити, як адаптувати вид спорту під травму, поранення чи хворобу, щоб не нашкодити й дати якомога більше користі для відновлення. Частково питання фахівців вирішується тим, що вчорашні учасники програм відновлення через адаптивний спорт залучаються до цієї сфери вже більш професійно. Або ж ті, хто має фах, набувають спроможностей, щоб використати свої знання та досвід у взаємодії з ветеранами. Тому виникає більша потреба у навчанні, курсах, акредитованих освітніх програмах.

4. Низький рівень поінформованості про відновлення через адаптивний спорт

Низька поінформованість призводить до того, що всі, хто перебуває поза «інформаційною бульбашкою», малоймовірно зможуть самі знайти інформацію та спробувати для себе адаптивний спорт. Без належного інформування та комунікації масштабувати програми відновлення через спорт неможливо. Важить не лише інформування, але й комунікація та її акценти. Від цього залежить рівень залученості до адаптивного спорту.

5. Відсутність фізичної культури в Україні загалом

В Україні доволі невисокий відсоток громадян залучається до спорту. Та й сама культура спорту під питанням, адже значна частина тренерів не має належних знань чи сертифікацій, а люди, що користуються їхніми послугами, не дуже цим переймаються. Розвивати адаптивний спорт відокремлено та у середовищі, де немає достатнього рівня фізичної культури, малоймовірно. Однак розвиток відновлення через адаптивний спорт серед ветеранів/ок може підштовхнути формування цієї культури загалом та залучити до тренувань більше людей.

6. Війна

Проблемою, що найбільше сповільнює масштабування адаптивного спорту

для ветеранів/ок, є війна, яка відбувається на території України. Значна частина учасників програм відновлення через адаптивний спорт — діючі військовослужбовці, і це також впливає на їхні можливості займатися спортом чи брати участь у спортивних таборах, змаганнях. Або ж створює ризик повторного травмування, поранення чи загострення захворювання. Це також ускладнює відновлення.

Відновлення ветеранів/ок після травм, поранень чи захворювань через адаптивний спорт — перспективний напрямок для роботи тренерів, представників громадськості, органів місцевої та центральної влади тощо. Адже це корисно не лише для ветеранської спільноти, а й для країни загалом.

Адаптивний спорт може бути містком між цивільною та ветеранською культурою, який допоможе знайти спільну мову людям із різних соціальних груп. За його допомогою можна створити середовище, що виховуватиме суспільство і робитиме видимішим те, що після травми/поранення чи захворювання насичене та повноцінне життя не завершується, а, навпаки, може трансформуватися, і у ньому з'являться нові горизонти для звершень.

Аналіз закордонного досвіду



1.1 Обґрунтування вибору країн

При підготовці порівняльного огляду міжнародного досвіду становлення адаптивних видів спорту для ветеранів ключовим було обрати країни, що мають релевантні характеристики для вивчення та можливого застосування їх практик в українському контексті.

Ми згрупували країни у дві умовні категорії. До першої можна включити **США, Великобританію, Канаду та Австралію**. Усі є членами Five Eyes, розвідувального альянсу (1941), з подібною системою загального права й обрані завдяки своїм сталим системам підтримки ветеранів. Крім того, США, Великобританія та Канада є членами НАТО від перших років заснування організації. Вивчати досвід цих країн особливо цінно через активну взаємодію з Україною, обмін досвідом та діяльність численних міжнародних та громадських організацій, що підтримують Україну на цьому етапі війни, а також її ветеранів на шляху до відновлення.

До другої категорії через певну (хоча й обмежену) подібність контекстів ми включили **Ізраїль та Хорватію**. Основними критеріями відбору стало те, що обидві країни мають досвід війн, які проходили на їхній території, та високий відсоток ветеранів серед населення. Ізраїль включено до огляду через унікальність його системи ветеранської підтримки, яка функціонує за умов постійних військових конфліктів. Держава має досвід боротьби за суверенітет, який у чомусь можна порівняти з українським, а також є прикладом, на який часто орієнтуються при моделюванні безпекових політик в Україні. Хорватію було обрано, зокрема, тому, що це постсоціалістична держава, яка вступила в НАТО та ЄС і активно ділиться з Україною досвідом у сфері ветеранських політик.

Такий підхід дозволяє краще зрозуміти різноманітні моделі підтримки ветеранів та вивчити можливості для їх впровадження в українських умовах, а також щоб уникнути повторення помилок і напрацювати власні дієві рішення у сфері адаптивних видів спорту для ветеранів.

1.2 Контекст та цільова група

Неспівмірність масштабів та умов російсько-української війни створює унікальні виклики, які відрізняються від досвіду інших країн. Відтак при вивченні такого досвіду слід враховувати локальний контекст України. При спробах переносити міжнародний досвід слід також враховувати відмінності підходів до визначення статусу ветерана, що, своєю чергою, впливає на розмір цільової групи ветеранської політики.

До прикладу, у Канаді, співрозмірній з Україною за населенням, ветеранами

вважаються понад 600 тисяч канадців — близько 1,6% населення⁷. Статус ветерана мають усі, хто служив у збройних силах Канади, включно з резервістами, що значно розширює цільову групу.

У Великобританії та США кількість ветеранів значно більша, а ці групи сформувалися за участі у численних воєнних конфліктах, що відрізняються за масштабом і тривалістю. Наприклад, з 1945 року британська армія була залучена у 83 військові конфлікти, зокрема війни в Африці, Югославії, Афганістані та Іраку. На 2021 рік в Англії та Уельсі 1,85 мільйона людей повідомили, що раніше служили у збройних силах Великої Британії. Це становить 3,8% від загальної кількості населення віком від 16 років (або майже кожна 25-та людина).

У США на 2023 рік налічувалось понад 18 мільйонів ветеранів, що становить близько 6% дорослого населення країни⁸. Ветеранами у Штатах вважаються люди, які не лише брали участь у бойових діях, а також ті, хто відслужив мінімум один контракт на військовій службі і завершив її за будь-яких умов, але не через ганебну поведінку. Резервіст, призваний на чинну службу на федеральному рівні, чи особа, яка отримала поранення під час навчань, також може вважатися ветераном.

У законодавстві Ізраїлю немає поняття ветерана. Натомість є поняття «звільнений солдат», «дійсний резервіст», «звільнений солдат з інвалідністю», «поранений солдат». Усі громадяни є або військовослужбовцями строкової армійської служби, або резервістами, або визнані непридатними. Людина, яка брала участь у бойових діях, особливо ніяк не виділяється, а учасники воєн отримують статус учасників тієї чи іншої військової кампанії, котрий, втім, не дає жодного статусу або супутніх пільг чи зобов'язань. Існує також окремий статус щодо інвалідності в Армії оборони Ізраїлю («нехе цааль»)⁹.

У Хорватії визначення ветерана всеосяжне й охоплює не лише членів збройних сил, а й цивільних, що брали участь у «воєнних зусиллях». У країні проживає понад 500 тисяч ветеранів, тобто ветераном є кожен десятий громадянин Хорватії¹⁰.

⁷ Canada's Veterans: By the numbers: <https://www.statcan.gc.ca/o1/en/plus/4932-canadas-veterans-numbers>

⁸ The changing face of America's veteran population: <https://www.pewresearch.org//the-changing-face-of-americas-veteran-population/>

⁹ Як Ізраїль піклується про своїх ветеранів: <https://mil.in.ua/uk/blogs/yak-izrayil-pikluyetsya-pro-svoyih-veteraniv/>

¹⁰ Звіт ПРООН «Огляд міжнародних практик у сфері реінтеграції ветеранів: міркування щодо воєнного та повоєнного контексту України», 2023: <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/ohlyad-mizhnarodnykh-praktyk-u-sferi-reintehratsiyi-veteraniv-mirkuvannya-shchodo-voyennoho-ta-povoyennoho-kontekstu-ukrayiny>

1.3 Становлення сфери адаптивного спорту серед ветеранів

У кожній країні розвиток адаптивного спорту для ветеранів формувався під впливом різних історичних умов і потреб цільової групи, і це відбивається на підходах до реабілітації та соціальної інтеграції через спорт.

У Сполучених Штатах адаптивний спорт для ветеранів почав активно розвиватися після Другої світової війни, коли з'явилася гостра потреба реабілітувати поранених військовослужбовців. На той час суспільна стигма настільки вкорінилася, що заняття спортом були недоступним для так званих скалічених тіл (*crippled bodies*). Та завдяки медичному прогресу та відданості лікарів-новаторів і тренерів-реабілітологів паралізовані ветерани формували перші баскетбольні команди на візках та гуртувались навколо інших видів спорту, які адаптували під свої потреби¹¹.

Значну роль у цьому процесі відіграв британський невролог Людвіг Гуттман, що використовував спорт для реабілітації поранених ветеранів. За його ініціативи було проведено змагання **The International Wheelchair and Amputee Sports (1948)**, які згодом стали Паралімпійськими іграми. Уперше визнані Міжнародним олімпійським комітетом змагання відбулися разом із Літніми Олімпійськими іграми 1960 року і відтоді стали масштабною міжнародною подією, яка демонструє здібності спортсменів з інвалідністю¹². Інші національні спортивні заходи також поступово еволюціонували. Так, зокрема, виникли **National Veterans Wheelchair Games (1981)** та, зрештою, **Warrior Games**, започатковані 2010 року Міністерством оборони США (The Department of Defense, DoD). Останні зараз відбуваються щорічно, а взяти у них участь може кожен атлет незалежно від своєї інвалідності.

У Великій Британії адаптивний спорт для ветеранів також отримав значний розвиток, хоча і залишався менш систематизованим, ніж у США. У 2014 році пройшли перші **Invictus Games**. Вони відбулися за ініціативи принца Гаррі після того, як він на рік раніше відвідав Warrior Games і переконався, що спорт здатний допомагати як фізично, так і психологічно. Щорічні змагання підштовхнули національний розвиток адаптивного спорту, що дозволяє ветеранам брати участь у міжнародних змаганнях і отримувати додаткову підтримку з боку як уряду, так і численних благодійних організацій. До прикладу, активною є організація **Help for Heroes**¹³, що запровадила комплексні програми фізичної реабілітації для поранених і хворих ветеранів. Одним із напрямків їхньої діяльності є інклюзивні та адаптивні спортивні заходи для ветеранів та їхніх сімей.

Спостерігаючи за успішними прикладами із США та Великобританії, Канада

¹¹ Davis, D. (2020). *Wheels of courage: How paralyzed veterans from World War II invented wheelchair sports, fought for disability rights, and inspired a nation*. Center Street.

¹² Scholz, J., Chen, Y. T., & De Luigi, A. J. (2024). *History of Adaptive and Disabled Rights Within Society, Thus Creating the Fertile Soil to Grow Adaptive Sports*. In *Adaptive Sports Medicine: A Clinical Guide* (pp. 3-21). Cham: Springer International Publishing.

¹³ Help For Heroes: <https://www.helpforheroes.org.uk/>

створила програму **Soldier On**. Вона не лише надає ветеранам доступ до спорту, але й сприяє тому, щоб вони активно брали участь у спортивних змаганнях і навчанні. Програма забезпечує ветеранів можливістю займатися адаптивним спортом і поступово розширює коло підтримки для тих, хто потребує фізичної і психологічної реабілітації після служби¹⁴.

Австралія розвивала адаптивний спорт для ветеранів під впливом власних потреб та міжнародних подій у підтримці військових, які поверталися додому після служби у миротворчих місіях. 2018 року Invictus Games відбулися у Сідней, що підштовхнуло заснування **Invictus Australia**¹⁵. Крім того, Міністерство у справах ветеранів країни впроваджує програму **The Veterans Heart Health Program**¹⁶. Її завдання — підтримувати індивідуальну фізичну активність та добробут ветеранів.

У Хорватії адаптивний спорт для ветеранів почав розвиватися після Війни за незалежність у 1991—1995 роках, що створило необхідність у реабілітаційних програмах для великої кількості учасників війни із травмами та інвалідністю. Згодом держава й місцеві організації почали співпрацювати з міжнародними партнерами, аби розширити можливості ветеранів у спорті. Та слід врахувати, що хорватські ветерани натеper мають переважно старший вік, тож про масштабування наявних програм здебільшого не йдеться.

Ізраїль, з огляду на тривалий конфлікт у регіоні, також активно розвивав програми адаптивного спорту. У 1974 році організація **Zahal Disabled Veterans Organization (ZDVO)** заснувала центр **Beit Halochem** («Будинок воїна»), що стала місцем реабілітації та спортивної підтримки для ветеранів з інвалідністю. Сьогодні це мережа спортивно-реабілітаційних центрів під однойменною назвою, що діють у всіх великих містах країни та включають спеціальні інклюзивні басейни, спортивні зали, ігрові зали та кімнати відпочинку, наприклад читання¹⁷.

На базі основного центру у Тель-Авіві проводяться The Veteran Games. Відбір відбувається так, що учасники не мають демонструвати спортивну майстерність, аби доєднатись до змагань. Єдиним критерієм відбору є те, чи сприятиме їхня участь одужанню. Інший аспект програми — учасників заохочують взяти із собою сім'ї, адже тут вірять, що близькі відіграють вирішальну роль в одужанні ветерана¹⁸.

¹⁴ Adapt. Overcome. Soldier On: <https://www.soldieron.ca/>

¹⁵ Team Australia at the Invictus Games: <https://www.invictusgamesfoundation.org/invictus-community-nations/australia>

¹⁶ Heart Health Program: <https://www.veteranshearthealth.com.au/>

¹⁷ Як Ізраїль піклується про своїх ветеранів: <https://mil.in.ua/uk/blogs/yak-izrayil-pikluyetsya-pro-svoyih-veteraniv>

¹⁸ 'It's Not About Winning': For These Disabled British and Israeli Vets, a New Type of Sporting Event: <https://www.haaretz.com/israel-news/2023-05-31/ty-article-magazine/.premium/not-about-winning-for-disabled-british-and-israeli-vets-a-new-type-of-sporting-event/00000188-716a-d2d1-afbe-7d6ff4580000>

1.4 Механізми та інструменти політики

Кожна країна, яка розвиває адаптивний спорт для ветеранів, стикається з низкою проблем і перешкод, пов'язаних із масштабуванням таких програм. Найчастіше йдеться про **брак необхідної інфраструктури та компетентних кадрів, а також фінансові виклики**. Розробка ефективних механізмів і політик для підтримки адаптивного спорту ветеранів суттєво залежить від інституційної структури, наявності ресурсів і особливостей ветеранських політик. Усі країни, що потрапили до нашої вибірки, так чи інакше залучають до розвитку адаптивних видів спорту як урядові, так і неурядові спроможності, а також часто покладаються на уже наявну спортивну інфраструктуру для інваспорту.

У Сполучених Штатах Департамент у справах ветеранів (VA) поруч із Міністерством оборони відіграє провідну роль у формуванні ветеранських програм, що включають адаптивний спорт як важливий компонент реабілітації. Зокрема, програма **VA Adaptive Sports and Arts** об'єднує національні спортивні та мистецькі заходи для ветеранів, що мають на меті сприяти незалежності ветеранів, їхній участі у житті суспільства, добробуту, а також покращувати якість життя. Програми побудовані на клінічному досвіді Veteran Service Organizations та впроваджуються за підтримки корпоративних спонсорів, індивідуальних донорів та партнерів із числа громадськості. Окрім того, програма забезпечує грантове фінансування організаціям для нарощування кількості та якості сталих заходів з адаптивного спорту для ветеранів¹⁹.

Видимими є й такі неурядові організації, як **Adaptive Sports Center** та **Disabled American Veterans**, що охоплюють системи підтримки ветеранів з інвалідністю по всій країні. Ветерани збройних сил США становлять значну частку від числа усіх, хто займається адаптивним спортом у країні. Більшість програм певною мірою пов'язані з Veterans Affairs Medical Centers (VAMC)²⁰.

У Великобританії механізми підтримки адаптивного спорту для ветеранів частково ґрунтуються на підтримці державних програм і водночас сильно залежать від неурядових організацій, таких як **Royal British Legion**²¹ і **Help for Heroes**. Взаємодія з Міністерством оборони дозволяє британським організаціям інтегрувати адаптивний спорт у реабілітаційні програми для ветеранів, проте більшу частину фінансування вони отримують із благодійних внесків. Ця модель має переваги у гнучкості, та обмежена непостійністю фінансових надходжень, тому масштабувати програми складніше.

¹⁹ VA Adaptive Sports and Arts: <https://department.va.gov/veteran-sports/>

²⁰ Community organization factors affecting veteran participation in adaptive sports: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9135442/>

²¹ The Battle Back Centre: <https://www.britishlegion.org.uk/get-support/physical-and-mental-wellbeing/recovery-services/the-battle-back-centre>

Канада у контексті адаптивних видів спорту для ветеранів також має підтримку неурядового сектору і спирається, зокрема, на наявну мережу діючих організацій. Серед них, наприклад, **Canadian Adaptive Snowsports (CADS)** — неурядова організація, яка займається розвитком адаптивних зимових видів спорту на снігу для людей з фізичними та когнітивними обмеженнями, включаючи ветеранів. **Adapted Sport and Recreation of Canada (ASRC)** визнає важливість фізичної активності для реабілітації і соціальної адаптації ветеранів та активно залучає їх до своїх програм. ASRC співпрацює з іншими ветеранськими організаціями та адаптивними програмами, щоб забезпечити ветеранам можливість займатися спортом, які сприяють відновленню фізичного здоров'я, поліпшенню психоемоційного стану та інтеграції у суспільство.

В Австралії програма адаптивного спорту реалізується Силами оборони Австралії у партнерстві з Invictus Australia. Вона розроблена і для нинішніх, і для колишніх військовослужбовців, які отримали поранення, травми чи захворювання²². Програму, зокрема, підтримує парламент Австралії²³, а державні механізми сприяння адаптивному спорту для ветеранів також суттєво залежать від партнерства держави та благодійних організацій.

У Хорватії, де державні ресурси обмежені, підтримку адаптивного спорту для ветеранів забезпечує комбінація державних заходів і активного доєднання міжнародних партнерів. Міністерство ветеранів Хорватії працює над залученням фінансування від Європейського Союзу та інших міжнародних донорів, що дозволяє розширювати можливості для ветеранів.

Втіленням такої співпраці є ветеранські центри, які створюються навколо ідеї, щоб усе, що потрібно ветеранам, можна було отримати в одному місці. Фактично, це резиденційно-реабілітаційні центри, у яких постійно або тимчасово розміщуються хорватські ветерани, солдати, які повернулися з миротворчих місій, поранені сапери, цивільні жертви війни та інші особи, які потребують такого виду догляду. Зокрема фізичної реабілітації, підготовки та спорту і відпочинку у приміщенні та на відкритому повітрі²⁴.

Ізраїльський досвід найбільш прикметний розвитком мережі «Будинок воїна». Це великі центри площею від 5,5 тисяч до 10 тисяч квадратних метрів, які надають ветеранам та членам їхніх родин послуги фізіотерапії, гідротерапії та реабілітації. Бюджет таких центрів частково формується із коштів, що виділяються Міністерством оборони, частково із пожертв з-за кордону, а також із невеликих символічних внесків самих резидентів²⁵.

²² Adaptive Sport program: <https://invictusaustralia.org/adaptive-sports-program/>

²³ The healing power of sport – what are adaptive sports: <https://www.dva.gov.au/newsroom/latest-news-veterans/healing-power-sport-what-are-adaptive-sports>

²⁴ Системи соціальної підтримки ветеранів: Хорватія, Ізраїль, Велика Британія, Сербія та Данія. Аналітична записка / [С.Брус, Я.Бухта, І.Шматко]; За заг. ред. Д. Султангалієва та Л. Галан — Київ, 2023. — 104 с.

²⁵ Як Ізраїль піклується про своїх ветеранів: <https://mil.in.ua/uk/blogs/yak-izrayil-pikluyetsya-pro-svoyih-veteraniv>

Результати дослідження



У межах цього дослідження важливо було зрозуміти не лише роль адаптивного спорту в житті та відновленні ветеранів/ок після травми/поранення чи хвороби. Тому виклад результатів дослідження стосуватиметься декількох взаємопов'язаних тем.

- Шлях становлення адаптивного спорту у житті ветеранів/ок. Важливо простежити, як і коли ветерани/ки залучають у своє життя адаптивний спорт. Це потрібно, щоб розуміти, на якому етапі та за яких умов можна залучати людину до відновлення через спорт.
- Особливості залучення до адаптивно-спортивних програм (які види спорту, які проекти, чому тощо). А також розуміння, як саме для себе ветерани/ки інтерпретують адаптивний спорт.
- Вплив адаптивного спорту: подальша залученість та зміни у житті. Важливо описати усі можливі наслідки залучення до відновлення через спорт. І позитивні, і негативні.
- Масштабування адаптивного спорту серед ветеранів: можливості та перешкоди. До дослідження долучилися не лише учасники програм з адаптивного спорту, але й експерти, які створюють та розповсюджують їх. Вони можуть розкрити більше деталей для розуміння потенційних шляхів, щоб адаптивний спорт зростав та розповсюджувався серед ветеранів в Україні. А також щодо перешкод, через які масштабування не відбувається чи відбувається повільніше, ніж хотілося б.

Щоб розробити подальші рекомендації, важливо описати та більш детально розкрити попередні пункти. У межах цього дослідження ми також надамо рекомендації, які базуються на відповідях респондентів. Вони потребують подальшої перевірки та формування розуміння, наскільки це можливо впровадити за теперішніх умов.

2.1 Шлях до спорту: «Я вже на лікарняному ліжку, вже робив якусь розминку»

Військовослужбовці — соціальна група, яка суттєво більше ризикує власним життям та здоров'ям, тому що вони здебільшого перебувають в умовах, коли буквально кілька секунд можуть змінити усе подальше життя чи забрати його взагалі. Досить високий відсоток військовослужбовців отримують травми, поранення чи захворювання під час захисту Батьківщини. Вони можуть бути різного ступеню тяжкості. Але навіть якщо відійти від цього, сама військова служба та участь у бойових діях не минає безслідно. Дослідження Veteran Hub «Шлях ветеранів та ветеранок» наводить багато різних наслідків для психічного та фізичного здоров'я. Це болі у спині, проблеми із сечостатевою та серцево-судинною системами, зі сном, тиском тощо²⁶.

²⁶ Дослідження «Шлях ветеранів і ветеранок», Veteran Hub: <https://veteranhub.com.ua/analytics/doslidzhenya-shlyahu-veteraniv-i-veteranok/>

Якщо говорити безпосередньо про травми та поранення, що призводять до ампутацій, то станом на серпень 2023 року таких осіб було близько 50 тисяч²⁷, а серйозно травмованих — близько 200 тисяч²⁸. У червні 2024 року йшлося вже про приблизно 100 тисяч українців, які мають ампутації (це і цивільне, і військове населення)²⁹.

Значний відсоток військовослужбовців може мати одну або декілька черепно-мозкових травм за короткий період часу, що також негативно впливає на подальший стан здоров'я й може призводити до погіршення слуху, зору, опорно-рухової функції, позначається на мовленні, пам'яті і функціонуванні всього організму загалом. Фактично зараз йдеться про те, що військова служба, участь у бойових діях можуть призводити до погіршення фізичного та психологічного здоров'я, а отже, створюють потребу у відновленні. Тому спорт у якості відновлення важливий для ветеранів/ок не лише із видимими пораненнями, травмами та хворобами, але й для тих, у кого вони невидимі (ЧМТ, психологічні порушення, ушкодження опорно-рухового апарату тощо).

«Як би тобі погано не було, це зробить краще для тебе, для твого організму, для ментального здоров'я, це 100%», — ветеран.

Хоча у ветеранів можуть виникати думки з приводу того, що участь у програмах з адаптивного спорту більш важлива для тих, хто має складну травму, поранення чи хворобу.

«Навіть іноді себе якимось так відчуваю, що краще на моєму місці був хтось, особа, яка дійсно отримала більш тяжкі поранення. З ампутаціями, такого плану. А у мене всього лише контузія», — ветеран.

Чому саме адаптивний спорт може допомогти у відновленні ветеранів та ветеранок? Адаптивні види спорту існують у всіх формах: від баскетболу на кріслах колісних до стрільби з лука зубами чи скелетону. Майже кожен вид спорту та відпочинку може бути адаптивним. Для цього варто використати або певні модифікації спорядження, або додаткові матеріали, спеціальне покриття, які допоможуть усім долучитися до спортивної чи рекреаційної діяльності на рівні з іншими, або підлаштувати вже існуюче спорядження з урахуванням особливостей функціонування тіла.

Окрім користі, важливо проговорити й те, як та коли ветерани/ки починають займатися спортивною діяльністю та чому саме. А також що чи хто змотивували їх це зробити. Ці знання потенційно важливі, щоб надалі розуміти, на

²⁷ WSJ: через війну 50 тисяч українців втратили руки чи ноги: <https://www.radiosvoboda.org/a/news-wsj-50-tysyach-ukrajinciv-amputacija/32530520.html>

²⁸ Так само.

²⁹ Майже сотня тисяч людей через війну мають ампутації. Як Центр протезування Superhumans дає їм шанс: <https://www.radiosvoboda.org/a/olha-rudneva-pro-rotezuvannya-v-ukrayini-ta-tsentr-superhumans/32977005.html>

яких етапах та як варто комунікувати з ветеранами/ками, щоб залучити їх до програм з адаптивного спорту.

2.2 Коли ветеран/ка починають залучати спорт у своє відновлення?

Кожен респондент дослідження має власний шлях до адаптивного спорту, який часом починається задовго до військової служби та отримання поранення, травми чи хвороби.

«Спорт — це суцільна основа моєї особистості, займаюся спортом з 5 років без перерви. Різні види спорту, екстремальні та технічні в тому числі. Спорт мобілізує та дає міцність у будь-яких випробуваннях у житті та роботі», — ветеран.

Частина ветеранів говорили про свій попередній досвід залученості до спорту й те, що після отримання поранення/травми чи хвороби це було перше, про що вони згадували, адже звикли до руху.

«Повернення до спорту почалося одразу після операції. На 10-й день після операції я попросив дружину, щоб вона купила кілька резинок. Я вже на лікарняному ліжку щось робив: якісь розминки, щось намагався робити з тими резинками. Спорт — це частина мого життя, і я не уявляю себе повноцінною людиною без спорту. Тому я вже почав по трохи займатися і відновлюватися на тому етапі. І чим далі ставало мені краще, коли міг ходити на милицях, я вже виходив за межі квартири, міг піти на площадку у школі навпроти. Там є дитячий майданчик, там якісь там бруси, турнік, ще щось. Я вже там ходив так само з резинками і на цих снарядах вже почав трохи займатися, щось робив, відповідно до того стану, який я почував», — ветеран.

Та після поранення/травми чи хвороби починають займатися адаптивним спортом на етапі реабілітації чи подальшого відновлення не лише ті, хто раніше активно займалися спортом, а й ті, хто такого досвіду міг не мати.

«Я взагалі не займався спортом до поранення. До поранення я вважав, що це якась дурня. Людям, які нехер робить, то вони займаються спортом, тому що є мільйон різних інших цікавих речей, які можна робити замість того, щоб потіти, мучатись, страждати і так далі. Я вважав, що це якась херня», — ветеран.

Ветерани залучаються до адаптивного спорту після поранення, травми чи хвороби незалежно від того, займалися раніше спортом чи ні. Можна лише припустити, що якщо спорт був присутній у житті до військової служби та поранення/травми, «шлях» до нього може бути коротшим і на нього

впливатиме менше факторів, ніж якщо спорту не було. Це пов'язано з тим, що ті, хто й раніше займалися спортом, частіше говорили, що починали включати активності ще на етапі лікування та реабілітації. А ті, хто мало залучав чи взагалі не залучав спорт у своє життя до поранення чи травми, частіше говорили про пізніше знайомство із адаптивним спортом або те, що їх мотивував хтось із побратимів, реабілітолог чи близька людина.

«У мене дружина теж військова, служить (офіцер), і вона до мене приїхала та була зі мною поруч в найважчі фактично часи цього лікування. Вона дуже переживала, як я буду ходити. Вона каже: «Ти дуже довго лежиш, ти атрофуєшся, тобі потім буде важко ходити. Я поговорила з лікарем — давай ти будеш трошки качати прес?» Ну я був здивований від такої пропозиції, оскільки з мене ще торчала купа трубок, в мене на нозі був пристрій зовнішньої фіксації, тобто піднятися, води попити мені було важко. Але тим не менше, лікарі дозволили, дружина каже, то почали качати прес», — ветеран.

Але це припущення потребує подальшого дослідження.

Окрім цього, кожен може мати свою інтерпретацію «спорту». Звісно, є загальне визначення, прописане в Законі України «Про фізичну культуру і спорт». Згідно з ним, спорт — діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та інших підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них. Спорт має такі напрями: дитячий спорт, дитячо-юнацький спорт, резервний спорт, спорт вищих досягнень, професійний спорт, спорт ветеранів фізичної культури і спорту, спорт ветеранів війни, олімпійський спорт, неолімпійський спорт, службово-прикладний та військово-прикладний спорт, спорт осіб з інвалідністю тощо³⁰. Але ветерани/ки по-різному для себе визначають, що саме можна віднести до спорту, а що ні. Часто лунали думки про те, що звичайна рухова активність та фізичні вправи не належать до спорту, тому вони й не вважали, що спорт присутній у їхньому житті.

«Не скажу, що я взагалі спортом займався. Мені подобається назва «фізкультура». Я не сказав, що спортом ніколи професійним не займався, але активне життя в мене було: велосипед, люблю біг, атлетику», — ветеран.

Ветерани/ки розпочинають свій шлях відновлення через спорт на різних етапах.

Безпосередньо під час лікування — намагаються додавати фізичну активність, яка не шкодить. Варто окремо сказати про невидимі травми (ЧМТ, психічні розлади тощо), коли ветеран/ка не мають суттєвих фізичних

³⁰ Закон України «Про фізичну культуру та спорт»: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

порушень. Тоді фізичну активність можуть залучати ще на етапі лікування й робити його невід'ємною складовою. Такий підхід, зокрема, використовують у центрі «Лісова поляна»³¹.

«Там психологічна більше реабілітація. І там, коли ти заходиш, то там одразу стоїть три тенісні столи. Я, коли побачив, я просто був на сьому небі від щастя. 21 день, тупо кайф. Два більярдні столи. А ні, три більярдних столи. Спортзал. Там було все — стрільба з лука навіть. Просто бери і відновлюйся, як-то кажуть. Мені перший час було однаково на ті процедури, бо був спорт», — ветеран.

Під час реабілітації. Реабілітаційні центри — це дещо закритий простір, де перебуває багато ветеранів/ок. Тобто з ними легше вийти на зв'язок і залучити якомога більше їх до адаптивного спорту. Або хоча б познайомити їх із такою альтернативою для відновлення. Ветерани, які наразі вже працюють над тим, щоб розвивати сферу адаптивного спорту серед ветеранів у своїй громаді, розповідали, що самі намагаються відвідувати шпиталі та реабілітаційні центри, щоб спілкуватися з побратимами й посестрами, а також розповісти їм про адаптивний спорт і те, що навіть після важкого поранення вони можуть відчувати радість руху та взаємодіяти із своїм новим тілом.

«Дивіться, в нас виходить така ситуація. Хлопці, які пролікувалися, повертаються у військові частини. Ті, хто не пролікувався, повертаються після МСЕК, після ВЛК додому. Як мені людині, яка в цій області максимально хоче привернути увагу до розвитку адаптивного спорту, повідомити цих хлопців, що вже вдома, про те, що існує така можливість? Я вам задавав запит і одразу даю відповідь. Майже ніяк. Тому потрібно їздити до них, коли вони ще реабілітуються», — ветеран, спортивний менеджер.

Респонденти також вказували, що самі реабілітологи чи тренери у центрах мотивували їх поїхати на змагання чи спробувати для себе певний вид спорту.

«Це реабілітолог. Він сам активно приймає участь у змаганнях: у чемпіонаті України і так далі. Він у Європі був, там другі місця займав. Це він змотивував. Я чесно кажу, що не вірю, що я пройду в збірну. Він каже, що їдь, спробуй. Тим більше він побачив мої фізичні дані, тобто руки у мене працюють чудово. Ну і так далі. І, звісно, заганяв мене в басейні. Підказав, щоб вам зрозуміло було», — ветеран.

Коли йдеться про реабілітацію, процес може тривати довго. Часто ветерани вказували на те, що у них не було періоду реабілітації взагалі. Казали про брак центрів реабілітації ветеранів. Респонденти вказували на те, що

³¹ Центр «Лісова поляна»: <https://www.lisovapoliana.com.ua/>

не змогли потрапити на реабілітацію з різних причин: брак місць у реабілітаційних центрах, відсутність підтримки та інформування з боку військової частини, складнощі документального оформлення тощо. Серед респондентів були ветерани, які отримали травми та поранення під час АТО/ООС, коли ситуація з реабілітацією була суттєво гіршою, ніж зараз. Відсутність етапу якісної реабілітації потенційно може вплинути на подальше відновлення.

*«І що, ну типу реабілітації як такої не було, був кабінет фізкультурної якоїсь терапії, чи якимось так вона називається. Пару, двойку-тройку раз на тиждень ми щось туди ходили, чисто полежати на підлозі, там щось якісь гантельки кілограмові попіднімати для того, щоб ну взагалі не зачахнути, власне це і все. Тому, коли мені видали протез, то я почав на ньому потроху ходити. У протезному центрі, де мене протезували, показали, як це працює у форматі «дивись, братішка, отак от ти стаєш, отак от згинаєш, отак от розгинаєш, а ще обов'язково зважай на оце, на оце і на оце». І все. Після цього все методом «проб і помилок». Я пам'ятаю перший день, коли мені його видали, я приїхав в госпіталь, взяв одну милицю й хожу вже по поверху. Усі такі: «Вау, нічого собі, а ось це діло, агонь круто, класно». А на наступний день я ну тіпа оху*в, тому що я прокидаюсь зранку, а нога моя синьо-баклажанова. Тому що не можна таке навантаження давати в перший день і ходити з однією милицею», — ветеран.*

Після реабілітації, якщо вона була, коли повертаються на військову службу й перебувають у резервних ротах/батальйонах чи тилових частинах. Про цей період здебільшого говорили мало, адже перебування на військовій службі — одна із найбільших перешкод для заняття адаптивним спортом з багатьох причин (відсутність інфраструктури та обладнання, брак часу та підтримки зі сторони командування). Але водночас ветерани говорили про те, що може пощастити, і на службі буде людина, яка сама пройшла шлях відновлення через адаптивний спорт та буде основним мотиватором і підтримкою на цьому шляху.

«Якщо ми говоримо про спорт в цілому житті, особливо в армії, то це має бути пріоритет номер один. Фізична підготовка в період війни — це майже найголовніше, що таке може бути. Я вже про це всім говорив, це моя думка. Я коли чую, що у нас є люди, які займають посади головних фізруків, вони там рішають: у спортзали там, концепти привозять, займаються на змаганнях. Я такий, нічого собі, я дивився, як усе перевертається. Скажіть, ну реально, люди просто розуміють, для чого їм потрібен спорт. Зазвичай, хто розуміє? Ті, хто розуміє, що таке бойові дії, і ті, хто розуміє, для чого таке навантаження. І вони розуміють, навіщо воно все потрібно. Якщо є таке розуміння, то і загалом вони будуть цю штуку, тематику просувати», — ветеран.

Після повернення у цивільне життя. Це найменш згадуваний період залучення адаптивного спорту у життя ветерана. Здебільшого так відбувалося за рекомендацією когось із побратимів чи рідних. Варто сказати, що у межах дослідження ми не спілкувалися з тими, хто після повернення розпочинав ходити до спортивної зали, але не брав участі у програмах адаптивного спорту для ветеранів. Звісно, що такі приклади є, і їх може бути багато. Але нас цікавить саме залучення у більш комплексний процес відновлення через адаптивний спорт.

*«Демобілізувався. Після таких легких поранень і контузій пішов на свою роботу, працював в організації. Звичайний продавець-консультант, представник-постачальник. Після контузії почав займатися бойовими мистецтвами з ММА. Займався 4 роки, і вже наступило повномасштабне»,
— ветеран.*

Окремо варто додати, що ветеран/ка може залучатися до відновлення через спорт не один раз — така специфіка російсько-української війни. Ветерани, які отримали травму/поранення чи захворювання під час АТО/ООС та вже тоді розпочинали заняття адаптивним спортом, після повторного поранення уже на етапі повномасштабної війни також були схильні повертатися до відновлення через спорт. Це особливість адаптивного спорту для ветеранів, яка є саме в Україні.

*«Ми були на позиціях, до нас прилетіла міна. Тут вже поранення, ампутація двох ніг, плюс рука: відкритий перелом. Все нормально. Я вже прийшов на цю війну повномасштабну. Я вже не переживав, що у мене не буде ніг чи рук. Я знав, що мене вже це не зупинить. Зараз є протези, можна бігати на протезах. Просто тепер у мене ціль вже друга. Я пробіг марафон на своїх ногах, тепер я хочу пробігти марафон на протезах»,
— ветеран.*

Якщо підсумувати, то ветерани/ки починають відкривати для себе адаптивний спорт на різних етапах шляху після травми, поранення чи захворювання: у час лікування, реабілітації, повернення до війська чи цивільного життя. Вони можуть робити це кілька разів, але з різним «тілом», адже ті, хто брав участь у АТО/ООС, після 24 лютого 2022 року повернулися до лав Сил безпеки й оборони України знову. Шлях українських ветеранів та ветеранок у адаптивному спорті унікальний. Адже вони проходять його, коли у країні триває війна, а відновлення після одного поранення/травми чи хвороби не гарантує, воно не знадобиться знову у майбутньому. Та й сам шлях відновлення може бути більш тернистим, адже частина ветеранів та ветеранок паралельно з участю у програмах відновлення через адаптивний спорт можуть перебувати у бойових підрозділах і їздити на ротації у зону ведення бойових дій. Це суттєво ускладнює весь процес і створює для них великий ризик.

2.3 Програми відновлення через адаптивний спорт: «Я не вважаю, що це якась конкурентна історія. Я, навпаки, рада, що є така альтернатива»

В Україні, як і загалом у світі, немає єдиного бачення, якими саме мають бути програми відновлення через адаптивний спорт. І це нормально, адже основне завдання — не монополізувати напрям, а створити більше різноманіття можливостей, щоб кожен ветеран/ка могли обрати те, що підходить саме їм.

Респонденти по-різному відгукувалися про програми з адаптивного спорту. Комусь більше підходить змагальний спорт, коли потрібно працювати на результат; хтось, навпаки, хоче перебувати у спільноті та не намагається завойовувати медалі. А для когось важливо не брати вже участь самому, а допомагати іншим, тому вони стають тренерами, спортивними менеджерами чи амбасадорами спорту у своїх громадах. Це важливо ще й тому, що деякі спортивні програми (Invictus Games, Warrior Games, Air Force Trials, Ігри Героїв, Spartan (para race) проходять раз на рік чи на кілька років. Цього може бути замало, щоб задовольнити потребу повністю.

«Нас запрошують тільки на ці змагання. І це теж в певній мірі дуже сильно впливає, тому що ти не розумієш, а для чого тоді займатися далі. Щоб що? Щоб просто приходити на такі подібного роду змагання і не відбиратися, а просто змагатися? І все? А сенс який в плані першого, другого, третього розряду, кандидата, майстра, міжнародного майстра? У нас навіть немає такого виду спорту окремо. Він не є зареєстрованим. Ти ж за них не можеш отримувати ніхера, ні перший резерват, ні спортивних здобутків. Ти не можеш отримувати від слова зовсім. У нас це все не фіксовано на законодавчому рівні. Цього не закладено. Типу мотивація тут яка?» — ветеран.

Респонденти називали різні програми відновлення через спорт, у яких вони брали/беруть чи планують взяти участь. Надалі ми зосередимося лише на тому, що є в Україні. Можливості за кордоном (марафони, змагання зі спортивного орієнтування тощо) не будемо брати до уваги, тому що це нерегульоване середовище і воно не стосується масштабування адаптивного спорту для ветеранів в Україні.

До програм відновлення через адаптивний спорт можемо віднести такі.

Комплексні програми з адаптивного спорту, що передбачають і змагальну складову, і навчально-тренувальний аспект, і залучення реабілітологів, психологів, масажистів тощо. У такому форматі працює підготовка збірної до міжнародних змагань (Air Force Trials, Invictus Games). Ветерани говорили, що для них участь у такого роду проекті стала хоршим досвідом, який запустив багато інших процесів, що зараз впливають на їхнє життя.

«Щодо Invictus. Це дуже класна штука, якщо хлопці, можна сказати, зразу після виписування з реабілітаційного центру, за короткий термін потрапляють сюди. Це просто, напевно, найкраща історія, яка може трапитись в такому випадку. Поранення, госпіталь, реабілітаційний центр і Invictus. Взагалі прекрасно, якщо так сталося. Якщо людина замкнута в собі, не має друзів, теж таке стається», — ветеран.

«Я взагалі, як приїхав з ігор Нескорених, я просто зрозумів, що можна це все поєднувати. І створив команду ветеранів, ми подалися на командний чемпіонат України з настільного тенісу», — ветеран.

Змагальні програми — проекти, які не передбачають навчально-тренувального аспекту або він не є централізованим, а працюють через змагання. В Україні зараз таких змагань багато і щомісяця стає більше. Вони можуть мати регіональний та національний масштаб. Для ветеранів це добра можливість закрити потребу у тому, щоб досягати результатів, а також поспілкуватися із побратимами, адже вони у цей час перебувають у спільноті своїх.

«Також змагання стронгменів чи щось таке подібне. Чи ось цей Кубок воїнів. Де хлопці зустрілися, які знаються, позмагалися. Тут більше не на довготривалий час і це насправді не так дорого, наскільки б наша держава, наприклад, витратила на якісь інші заходи», — ветеран.

Створення спортивних секцій, формування команд та взаємодія між ветеранами у межах формату. Коли йдеться про спортивні секції, це не завжди лише про ветеранів/ок. Часто до них приходять і діти, і ті, хто не має досвіду участі у бойових діях. Це можуть бути і секції з якогось окремого виду спорту, і просто простір, де можна займатися адаптивним спортом.

«Він не ветеран, це звичайний цивільний клуб, але людина знається на цьому. Він мені допоміг поставити все, не заради цікавості, а спробувати покращити свої результати і знайти цю підтримку. Чи була якась додаткова підтримка від цього клубу? Не сказав би. Просто зі мною займалися, як з усіма. Якихось особливостей чи ще чогось такого не було, щоб це була якась чітка перевага. Просто звичайний відвідувач цього клубу, як ми займалися, просто... Вони мені інколи декілька підказували. В [Населений пункт] проходять змагання. Вони повідомляли, хочеш — бери участь, хочеш — не бери. Тому для мене був важливий цей досвід людини, що вона може мені дати щось більше, чим я знаю. І, в принципі, чи був він цивільний, чи ветеран, на цьому етапі не скажу, що мені було це важливо», — ветеран.

Варто, однак, розуміти, що не на кожному етапі шляху після отримання травми/поранення чи хвороби ветеран/ка комфортно почуватимуться

у просторах чи секціях, де не зможуть ідентифікувати когось як «свого», тобто людину, що має досвід, схожий на їхній.

Серед секцій, які наводили респонденти, є TMS HUB³² (простір, де займаються адаптивним бразильським джиу-джитсу), секція стрільби з луку, команда з ампфутболу у Львові³³, цілий простір з адаптивного спорту на базі МСК «Дніпро» у Черкасах³⁴ тощо. Фактично ветерани говорили про ті ініціативи, до яких залучені чи що їх самі організували. Але цілісної картини, як влаштована ця система, немає, тому ветерани часто говорили й про путівник чи інформаційний гайд, де можна більше дізнатися про те, куди піти, щоб це було поблизу і за їхніми інтересами.

«І в мене відкрився там... Він був той зал, і я за нього узнав, пішов, спробував. Мені в перші дні, за перший день сподобалось. Я просто почав ходити. Зовсім я забув про агресію. Я почав себе контролювати. Я зрозумів, що це таке. Я успокоювався. Я собі на роботі пішов, працював. Після роботи, я знаю, що після 9 мені треба йти в зал, я до 12 ночі в зал іду. І до 12 ночі я йду в зал і працюю на винос. Ми там 2—3 години спарингуємося, б'ємося, відтачуємо якусь техніку. І це дуже круто. Тобто воно так і зближує друг з другом. Я познайомився з дуже крутими хлопцями, які мені допомагали і зараз допомагають, і на війні мені допомагали», — ветеран.

Програми, які сприяють більш професійному розвитку ветеранів/ок.

Наприклад, Школа адаптивних тренерів³⁵, де ветеран може навчитися допомагати із тренуваннями побратимам, якщо вони мають певні фізичні чи психологічні порушення. До цієї групи можна також віднести проект «Спортивні Амбасадори»³⁶, що його реалізував фонд «Повернись живим» разом із партнерами. Мета таких програм із адаптивного спорту — масштабування адаптивного спорту в якості відновлення й професійне зростання для самих ветеранів/ок. Вони відкривають для себе нові горизонти адаптивного спорту, вчаться створювати власні проекти, організовувати щось у своїх громадах та допомагати побратимам і посестрам відновлюватися через спорт.

«Основне, що я хотіла домогтися, щоб до нас приходили навчатися тренери з числа ветеранів. Тому що мені дуже подобається ініціатива «свій до свого по своє», знаєте. І коли тренує ветерана цивільна людина, це одне, а коли тренує ветерана такий же

³² TMS HUB: <https://www.instagram.com/tms.hub.ukr/>

³³ Футбол на милицях — у Львові діє команда ветеранів з ампутаціями: <https://veteran.com.ua/news/view/majzhe-vsi-nashi-gravtsi-veterani-minus-intervyu-z-kerivnikom-pershoi-v-ukraini-futbolnoi-komandi-na-militsyah>

³⁴ Центр розвитку спорту ветеранів війни та адаптивного спорту МСК «Дніпро»: <https://mskdnipro.com/veterany/>

³⁵ «Школа адаптивних тренерів», Ігри Героїв: <https://www.facebook.com/share/p/j6RTsNf1aKC2cEKU/>

³⁶ Проект «Спортивні Амбасадори», «Повернись живим»: <https://savelifeline.in.ua/sport-ambassadors/>

самий ветеран, який пройшов такий же самий шлях, це геть інше. Це інший рівень довіри взагалі, інший рівень співпраці, і це набагато якісніша співпраця виходить по ітогу. Тому основне, що я хотіла, це навчати саме ветеранів, у яких є якась базова тренерська освіта, багато хто з них спортсмени в минулому. У багатьох є якийсь там інститут фізкультури, знаєте, за плечима, або просто там займався сам не суперпрофесійно, але все життя», — організаторка спортивної програми.

Вище наведено лише частину програм з відновлення через адаптивний спорт, які наразі діють і з'являються. Вони несуть на меті різне та дають можливість залучатися до адаптивного спорту так, щоб ветеран/ка почувалися комфортно. Звісно, подальший розвиток у сфері адаптивного спорту залежить від цілей кожного. Наприклад, були респонденти, які вказували, що хочуть потрапити до паралімпійської збірної, адже інші потреби вже закрили. Є ті, кому подобається їздити на змагання й просто спілкуватися з побратимами та посестрами. А є ті, кому важливо отримати медаль за свої старання та прагнення. **Під час створення програм з адаптивного спорту варто враховувати, що середовище ветеранів/ок не гомогенне, тому запит і специфіка відновлення у всіх може бути різною.** Це значний виклик, але й потенційний простір для зростання, коли з різними цільовими аудиторіями говорять відповідно до їхніх інтересів та бажань.

«Я думаю, що важливо комунікувати, що це в першу чергу про боротьбу над собою, але відкидати мотивацію, що це не про медалі і всі ви переможці, ну, типу, теж неправильно. Бо виходить, що люди, які робили надзусилля, готувалися, їм було, типу, дуже складно, дуже боляче, вони там дуже багато чого подолали, їх ці зусилля нівелюються тим, що, ну, типу, он додік вчора пив пиво, а сьогодні він не про медалі і, в принципі, ми з ним однакові. Це якийсь Савецький Союз виходить. Ну, да, якщо от урівнювати всіх і, скажімо так, нівелювати особисту мотивацію кожного, то цілком так. І тут дуже важливо зберігати оцей здоровий глузд, баланс, коли ми правильні слова підбираємо для правильної аудиторії. Якщо нам треба як можна більше людей зтягнути в змагання, в цю фізкультуру, бо це ще не спорт, це ще більше фізкультура насправді», — ветеран.

2.4 На що впливає адаптивний спорт: «Я потрібен країні навіть після того, як вибув із строю»

На зараз, певно, найбільш затребуваним адаптивний спорт є серед ветеранів/ок (у тому числі й діючих військовослужбовців) у якості відновлення. Це зумовлено не лише тим, що саме ця категорія населення найбільше ризикує отримати поранення, травму чи хворобу, а й особливостями впливу адаптивних видів спорту на фізичне та психологічне здоров'я. Адаптивним спортом можуть займатися не тільки особи з інвалідністю внаслідок війни, але й ті, хто не мають цього статусу офіційно, проте через травми, поранення чи хвороби відчують у ньому потребу. Детальніше про кожен із аспектів впливу на добробут і життя ветеранів/ок йтиметься далі, але варто зупинитися й на питанні, чи адаптивний спорт впливає взагалі.

У межах дослідження ми запитували респондентів про їхнє суб'єктивне відчуття, наскільки вони помічали покращення чи погіршення добробуту після того, як долучалися до адаптивного спорту. Здебільшого відгуки були позитивні, тобто, на думку опитаних, вплив був, і був більш позитивним.

«От я зараз, говорячи про себе, кажу, що я абсолютно щаслива людина. Причому не кривлячи душею. І, в принципі, завдячуючи, ну, власне, ветеранському спорту. Чому так? Зараз поясню. Скажімо, та витривалість, те бажання працювати над собою, воно мені дозволило позбутися психологічних проблем, які однозначно були», — ветеран.

«Людина без проблем у повсякденні цим всім користується: навчилася рухатися, навчилася керувати своїм опорно-руховим апаратом, краще керувати протезами, й функціонал поліпшився суттєво в повсякденному житті. На що це впливає? Це впливає дуже позитивно на морально-психологічний стан, бо ти вже можеш багато сам, тобі не потрібна допомога, тобі не потрібна десь там додаткова паличка, додаткові перила, там ще щось, ще щось. І коли в тебе вже розвантажується в цьому плані психологічно, ти себе класно відчуваєш, бо ти незалежний і функціональний», — експертка.

Не можна говорити про те, що покращення самопочуття чи рівня добробуту залежить лише від адаптивного спорту, на це може впливати багато факторів. Та й для кожного ветерана/ки цей вплив може бути різним: комусь покращує фізичний стан, комусь психічний, а для когось працює як фундамент для кар'єри та професійної діяльності у сфері спорту та відновлення ветеран/ок.

Якщо говорити детальніше, то адаптивний спорт впливає на добробут ветеранів/ок так.

- **Сприяє поліпшенню фізичного здоров'я**

Заняття адаптивними видами спорту можуть значно покращити фізичне здоров'я та відновлення після травми, поранення чи хвороби. Участь у бойових діях може призвести до того, що навіть без травм чи поранень ветеран/ка можуть мати проблеми із фізичним здоров'ям у майбутньому. Зі спиною, бо треба носити спорядження та елементи індивідуального захисту; із шлунково-кишковим трактом через нерегулярне та шкідливе харчування; із сечостатевою системою, адже доводиться проводити багато часу на вулиці, в окопах чи холодних підвалах; зі сном. Можна перелічити багато наслідків для фізичного здоров'я, але важливо, що вони не обов'язково мають бути всі у кожного та кожної. Фізична активність після повернення до цивільного життя — запорука хорошого самопочуття. Це не обов'язково мають бути адаптивний спорт чи заняття певним видом спорту. Щоб почуватися краще, досить і базових занять фізичною культурою.

«Але на фізичний стан я зрозумів, що коли я кидаю спорт і не займаюся спортом, у мене дуже болить спина. Через зміну цих навантажень, зміну цієї біомеханіки, ходьби, цієї хіровини, я собі спину вграв ще в дитинстві на тяжких сільськогосподарських роботах. Потім в армії я її добив. І коли я не займався спортом, мені прямо хірово було. А коли вертався, то ставало краще. І я такий думаю, що окей, без шансів, братан, до кінця життя, якщо ти хочеш себе нормально почувати з точки зору кукухи і фізично, то треба буде по-любому займатися. От якось так це сталося», — ветеран.

Якщо говорити про поранення, травми чи хвороби, отримані під час захисту Батьківщини, то йдеться про «нове» тіло та потребу з ним не лише познайомитися, але й навчитися комфортно взаємодіяти. Саме у цьому випадку адаптивний спорт впливає якнайкраще. Ветерани, які брали участь у дослідженні, наводили приклади із власного життя про те, як їм допоміг певний вид адаптивного спорту. Наприклад, при травмах хребта дуже допомагає плавання³⁷, а після черепно-мозкових травм, щоб краще фокусуватися, добре підійде стрільба з лука. Вона не напружує тіло до крайньої межі, як це може бути з іншими видами спорту, не підвищує значно рівень адреналіну.

«А я перший раз житті взяв, перший раз. Я кажу, та ні, ну. І все, коротше, от весь вільний час, зранку до вечора, я інколи з дітьми, коли в них там вихідні, там, йшов і стріляв, стріляв, стріляв. Через місяць ми поїхали у [Населений пункт] і саме те, що я запам'ятав найбільше із медалей, бо їх вже досить багато. Це ось перше місце на змаганнях було. І все, і цей мотор завівся так, що от і все, коротше. Це дуже цікаво», — ветеран.

³⁷ Реабілітація після травми спинного мозку та хребта: <https://fizio.ua/reabilitacija-posle-travmy-spinnogo-mozga/>

*«Наразі спорт — моя головна потреба в житті. Через черепно-мозкову травму мені паралізувало ліву частину тіла, проте зараз, завдяки фізичним вправам, я встав з інвалідного візка та полишив палицю!»
— ветеран.*

Але адаптивний спорт може впливати на стан здоров'я ветеранів/ок і негативно. Так стається тому, що якщо підхід неправильний чи кваліфікованого супроводу під час тренувального процесу немає, можуть статися травми, погіршитися самопочуття. На думку експертів, доволі часто це трапляється через те, що в Україні немає культури не лише адаптивного спорту, але й спорту загалом.

*«Я скажу так, враховуючи кількість моїх знайомих ветеранів, які тренуються, займаються різними видами спорту, адаптивних атлетів маю на увазі, у них є культура, можна я скажу, я не знаю як це сказати українською мовою, але культура *башити на максималках. Тобто: я хочу одразу бігти той марафон чи ще щось, ще щось, навіть якщо ти до того не готовий, навіть якщо ти задихаєшся, в тебе серце стає, то ти все одно навалюєш, бо оця культура є, якщо це можна назвати культурою в лапках. Тобто люди не розуміють, що навантаження має бути поступове. Ну вам просто простий приклад: м'язи адаптуються до навантаження два місяці, а кістки півроку. Хребет півроку. От просто для прикладу. Якщо ти підеш на змагання через місяць після ампутації робити станову тягу 150 кілограмів, ну ти, може, і потягнеш, але ж ти потім спину рік лікуватимеш. Тобто оцієї культури немає, розуміння, що в тебе опорно-руховий апарат змінився, з'явилися компенсації, це все максимально впливає на хребет, і не можна робити так, як ти це звик, навіть якщо ти суперспортник був до поранення. Тому це треба пояснювати, що мають бути базові адаптивні тренування, а вже потім, будь ласка, іди роби, що ти хочеш, у будь-якому виді спорту ти будеш крутий», — експертка з адаптивного спорту.*

Важливо розуміти, що сам по собі адаптивний спорт не вплине позитивно на стан фізичного здоров'я. Ним треба займатися з правильним підходом та у супроводі фахівців, які можуть підказати та допомогти зрозуміти, як через спорт відновлюватися, а не травмуватися та погіршувати стан.

«Мене турбує не питання психологічного налаштування і стану, мене турбує питання того, що я точно знаю, що там дуже великий рівень травматизму фізичного. І що це часто нехтування аспектами фізичного здоров'я», — експертка.

- **Сприяє покращенню психічного здоров'я**

Адаптивний спорт може послабити симптоми депресії, тривоги, дистресу та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). За даними досліджень,

які провели аналітики Центру ініціатив ПЖ, учасники спортивних таборів перед відбірковими змаганнями відчували поліпшення психологічного стану: знизився рівень дистресу, тривожності та ознак депресії (замір показників відбувається на початку спортивного табору та перед завершенням)³⁸.

«Спорт є реабілітацією як фізичною, так і психологічною. Саме завдяки тренуванням, підтримці тренерів та команди я зміг побороти депресію. Спорт дав мені можливість знову соціалізуватися. Від цього життя стає яскравішим», — ветеран.

Респонденти говорили про різні аспекти впливу на психічний стан, який мали після залучення до програми відновлення через адаптивний спорт.

Після повернення до цивільного життя або ще на етапі лікування та реабілітації ветерани/ки можуть відчувати багато різних емоцій, які впливають на їхній рівень добробуту та задоволеності життям. Часто йдеться більше про негативні емоції, пов'язані з пережитим досвідом та складнощами інтеграції у нове для них середовище, чи з тими, що виникають на етапі прийняття «нового» тіла. Адаптивний спорт потенційно може допомагати давати раду певним емоціям. Наприклад, якщо йдеться про агресію та злість, то змагальні види спорту, де є спаринги, дуже добре працюють з регулюванням і вивільненням накопичених емоцій³⁹.

«Спорт дає тобі психологічну реабілітацію, і фізичну реабілітацію, і моральну. Ти себе успокоюєш, якісь свої мислі з голови і все-все-все. Розумію, що війна не закінчиться, в плані того, що вона в тебе в голові буде дуже довго. Зараз війна, як я з Дебальцева з котла виходив, до сих пор в голові, як я виходив, постійно там щось сниться. І я це все помню постійно і в мене нікуди не дінеться. Так само і зараз те, що я пережив поранення, це все постійно мені теж в голову влізе, щоб воно в мене було. Так що я думаю, що воно нікуди не дінеться. І треба людей витягувати з цієї ями, тому що якщо військовий закривається в собі, до нього підібрати ключ дуже важко», — ветеран.

Респонденти також часто говорять, що саме відчуття того, що ти можеш виконувати певні вправи, відчувати, як покращується твоє фізичне здоров'я, чи ставати самостійнішим у пересуваннях, впливає на психічний стан і покращує його.

³⁸ Дослідження Центру ініціатив ПЖ про адаптивний спорт та його вплив на психічний стан ветеранів "Як навчально-тренувальні збори з адаптивного спорту впливають на життя ветеранів і військовослужбовців": <https://cbacenter.ngo/page/iak-navcalno-trenuvalni-zbori-z-adaptivnogo-sportu-vplivaiut-na-zittia-veteraniv-i-viiskovosluzbovciv>

³⁹ Outcomes of Adaptive Sports and Recreation Participation among Veterans Returning from Combat with Acquired Disability, Neil Lundberg: https://www.va.gov/adaptivesports/docs/lundberg_final.pdf

«Я побачив власне для себе результат. Для мене особисто. В першу чергу було дуже показовим, що мені важко було підніматися сходами та спускатися сходами. Не вистачало балансу, не вистачало рівноваги. Ну, зараз на 10-й поверх зайти з торбами, коли світла немає, це взагалі легко, навіть голос не збивається, коли при цьому, скажімо, по телефону з кимось, тому я на собі відчув і намагаюся іншим донести якраз про користь саме», — ветеран.

- **Допомагає створювати нові соціальні зв'язки та перебувати у спільноті «своїх»**

Адаптивний спорт для ветеранів/ок — це простір для спілкування з іншими, хто має подібний досвід. Така соціальна взаємодія потенційно зменшує відчуття ізоляції та самотності.

«В першу чергу, коли ти в це коло потрапляєш. Воно реально дуже, дуже таке поправляюче. Я приїхав й просто очі світяться. І мені сюди хочеться знову. Бо кожен з цих хлопців, вони просто такі бійці. Я знаю, через що вони прийшли. І це дуже підтримує. І от я ж кажу, що у своєму середовищі. Воно психологічно дуже допомагає», — ветеран.

Ветерани/ки на певних етапах свого повернення у цивільне життя схильні залучатися до спільнот, де є люди, які мають схожий досвід, чи формувати їх. Таке середовище більш комфортне і безпечне. Відчуття безпеки — запорука, що процес відновлення буде якісним. Без нього це неможливо. Тому респонденти часто згадували, що найбільшою мотивацією взяти участь у програмах з адаптивного спорту було те, що вони можуть зустрітися з побратимами та посестрами і розслабитися на певний час.

«Якби не потрапив у збірну, нічого страшного, бо приймав би участь. І так само на наступний рік буду приїжджати, приймати участь. Не так як з бажанням потрапити в збірну, а просто приїхати, поспілкуватися з хлопцями, якими познайомився, познайомитися з іншими. Це більше для мене спілкування. Тобто побачитися з тими хлопчинами, з якими по телефону не спілкуюся, а просто побачити їх раз в рік. Та спілкування. Оце найбільше мотивує приїжджати та бачитися. Не так як потрапити у збірну, а саме як можна приїхати та побачитися з іншими», — ветеран.

Миті, проведені у комфортній спільноті, тривають недовго, а потім ветерани/ки повертаються у своє середовище, де немає такого колективу та атмосфери. Тому цей фактор і позитивно впливає, і може на певний час знижувати мотивацію до занять спортом.

«Ну зниження мотивації було насамперед пов'язано з тим, що три дні пройшли як одна година. Були настільки насичені ці дні, що хотілося зі всіма поспілкуватися, але постійно не хватало на це часу. Це треба

розтягувати хоча би на днів 5–7, щоб не так змагання проходили, як люди типу між собою знайомилися, спілкувалися і приємно проводили час, бо цього разу багато людей було, що я був здивований. І просто мегабагато товаришів та навіть друзів, з якими були знайомі до повномасштабки. Вони під час повномасштабки отримали поранення, і вони теж вже можуть приїжджати на відбіркові. Тому після була хандра, що це все закінчилося і треба повертатися в свою бульбашку до повсякденності. Ось», – ветеран.

- **Допомагає розвивати навички та формувати нові можливості**

Заняття адаптивними видами спорту розширюють можливості ветеранів – допомагають їм розвивати нові навички та набувати впевненості у сферах, у яких раніше вони себе не бачили. Це про віднайдення себе нових. Частина учасників програм з адаптивних видів спорту продовжують цей шлях, але вже як асистенти тренерів, тренери, реабілітологи чи розвивають адаптивний спорт у своїх громадах.

Йдеться не лише про етап повернення до цивільного життя, коли ветеран/ка починають шукати себе нових, але й про перебування на військовій службі, яка дає можливість займатися додатковими видами діяльності.

Ветерани/ки (у тому числі військовослужбовці) на певних етапах залучення у програми відновлення через адаптивний спорт починають для себе відкривати нові сфери для подальшої дотичності. Наприклад,

- навчаються та починають працювати тренерами;
- створюють громадські організації/спілки/об'єднання й займаються різною організаційною, спортивною чи інформаційною діяльністю;
- просують адаптивний спорт у своїх громадах та виступають основними організаторами секцій чи спортивних змагань;
- започатковують власну справу й рухаються цим шляхом;
- стають спортивними менеджерами для команд і займаються організацією, фандрейзингом та промоцією;
- навчаються на реабілітологів і починають працювати із ветеранами/ками;
- починають працювати на державній службі та на покращення сфери спорту тощо.

Цей список можна продовжувати, адже після участі у програмах відновлення через адаптивний спорт ветерани/ки вказували, що це допомагає їм впорядкувати своє життя, думки та адаптуватися до нового середовища.

«Крім того, я недавно поміняв роботу, працюю в ІТ, знову ж таки завдяки спорту. Але от конкретно в цій ІТ-компанії я і трошки пізніше ще один ветеран, спортсмен, до речі, теж, який користується кріслом

колісним, [Ім'я], ми працювали, нас навчили, і все було прекрасно. Зараз, коли я шукав іншу роботу, то це виглядало приблизно так, була співбесіда. Знаю, коли починають питати про стрес, усі якісь, про ще щось, ну, в мене насправді було багато про що розказати. Наскільки ви важко працюєте, здатні важко працювати, долати труднощі, і ти починаєш розказувати, так я в такій 51 кілометр пробіг, не маю ще ні одної нормальної ноги. Ну, тобто, і ти насипаєш такі залізні аргументи, коли ти можеш справити враження на працедавця хоча б цим, тобто своїми якимись особистісними якостями. Ясно, що там професійні можуть відрізнитися, бо їх, можливо, немає, але як потенційний кандидат, знову ж таки, ми говоримо не лише про ІТ, це абсолютно будь-яка галузь, в якій не буде якихось проблем, дотичних з алкоголем, з наркотиками, з якоюсь несерйозністю, з якимись пропусками, якісь там надмірні лікарняні і тому подібне», — ветеран.

«Зараз, в цьому році, я вже поступив на магістратуру на підприємство та торгівлю. Тобто в цьому році я теж хочу займатися власною справою, але спорт не покину», — ветеран.

«Дуже складно говорити про ситуацію з професійним спрямуванням, коли у нас більша частина ветеранів — це діючі військовослужбовці. Я до повної перемоги не бачу себе в жодних сферах, крім тих, які пов'язані з ветеранами, з війною або з ветеранами. Я буду або воювати, або буду до кінця займатися роботою, пов'язаною з ветеранами, з наближенням до перемоги, з реабілітацією, з залученням, не знаю, зброї і всього іншого», — ветеран.

Респонденти говорили, що після травм/поранень чи захворювань, коли вони вже не можуть виконувати бойові завдання, починали шукати для себе сфери й заняття, у яких можуть допомагати побратимам та посестрам і бути корисними. Це може бути діяльність від інформаційної, просвітницької до тренерської чи менеджерської.

- **Допомагає знову повірити у себе та прийняти себе нових**

Військова служба, участь у бойових діях, поранення/травми/хвороби — це значні виклики для ветеранів та ветеранок, які можуть суттєво вплинути на їхнє сприйняття себе. Тому адаптивний спорт — хороша можливість подивитися на себе під іншим кутом і знову повірити у власні сили; побачити, що, попри всі негаразди, ти можеш значно більше.

«Після участі в відборі зрозумів те, що я потрібен країні не лише як військовий для виконання бойових завдань, а й навіть після того, як вибув із строю, у зв'язку із пораненням. І саме це дало потужний заряд мотивації та енергії для подальшого покращення і підтримання своєї фізичної форми, а також з'явилося бажання в подальшому якомога частіше приймати участь у подібних заходах», — ветеран.

2.5 Можливості та перешкоди масштабування адаптивного спорту: «Не може існувати ветеранський адаптивний спорт у вакуумі. Ніяк. Тому що він є складовою загальної культури, культури заняття фізкультурою і спортом»

Не менш важливо для ілюстрації того, наскільки важливий адаптивний спорт у відновленні ветеранів/ок, описати, які перешкоди наразі, на думку респондентів, впливають на масштабування. Адже без масштабування неможливо достатньо ефективно розвивати програми відновлення через адаптивний спорт та залучати більшу кількість ветеранів/ок.

Адаптивний спорт — не панацея, а одна із опцій, яку ветеран/ка може обрати для себе як відновлення. Не всі ветерани/ки оберуть для себе спорт, що теж важливо розуміти під час огляду перешкод, адже це одна із них. Основним завданням наразі є створити умови та можливості, щоб ця опція була доступною для максимально широкої аудиторії, незалежно від територіального, матеріального статусів, а вже оберуть її, чи ні, лишається на розсуд кожного.

«Я вважаю, що спорт — це не для всіх може бути. Хтось реабілітацію проходить через інше: через роботу, хтось малює, хтось юмор, вже ті, хто поранені, то свій юмор, що ніхто на кого не ображається, ми все це розуміємо. Ми вже з цим живемо, а куди нам дітися вже, я кажу», — ветеран.

Але щоб цей вибір у ветеранів/ок був, адаптивний спорт варто масштабувати і робити доступнішим для всіх. Створювати можливості, популяризувати й залучати якомога більше людей.

Ветерани/ки (у тому числі діючі військовослужбовці) та експерти, які взяли участь у дослідженні, називали перешкоди, з якими зіткнулися на етапі участі у програмах відновлення через спорт. Саме це, на їхню думку, впливає на масштабування адаптивного спорту в Україні серед ветеранів/ок. Серед перешкод учасники згадували такі.

1. Проблема інфраструктури

Найбільш вагомою й розповсюдженою респонденти називали перешкоду, яка пов'язана з інфраструктурою, а також її доступністю. Річ у тім, що кількість спортивних залів, секцій, майданчиків нерівномірно розподілена по різних регіонах і типах населених пунктів. Тобто доступ до спортивної інфраструктури нерівний і залежить від місця проживання ветерана/ки.

Звісно, можна підібрати вид спорту чи активність, для якої буде відповідна інфраструктура. Але для багатьох навіть фізична присутність спортивного залу, ДЮСШ, курсів, секцій не означає можливість взаємодіяти з ними, адже

доволі часто такі місця недоступні для маломобільних осіб. Наприклад, тренажерні зали у підвальних приміщеннях чи на другому-третьому поверхах, де немає ліфту, щоб ветеран/ка на кріслі колісному могли просто зайти туди. Навіть якщо приміщення розташоване на першому поверсі, виникають проблеми із вбиральною, душовими та іншими сервісами для забезпечення базових потреб.

Окрім приміщень та їхньої доступності, проблеми з інфраструктурою виникають на етапі того, щоб вийти із дому та дійти до залу. Для частини ветеранів/ок це складний виклик, адже не у всіх будинках є вантажні ліфти, пандуси. Без власного авто чи соціального транспорту складно добиратися до залів та секцій, якщо вони розташовані досить далеко. Фактично на всіх етапах залучення до адаптивного спорту зі сторони інфраструктури виникають труднощі, які це ускладнюють. Неадаптована інфраструктура призводить до того, що ветерани/ки не можуть бути самостійними у своїх пересуваннях, і цей фактор може демотивувати.

«Там сходинки, я на візку такого, так, не був, от, чесно, в спорту. Особливо роздягальні, душі для цього немає умов. І забиратися зі сходинки, через одне місце було важко. Тільки треба, щоб зі мною хтось був сам. Якщо чесно, я б туди не заїхав. Треба, щоб міг сам, навіть на візку, чи я, чи хтось, щоб могли самі, щоб ти міг сам доїхати, встати, на візок пересісти і переїхати з паразалу, щоб це було», — ветеран.

«У районних центрах. От там взагалі жахіття. Немає нічого складного зробити муніципальний спортзал. Люди би ходили. По-любому, якщо ми це зробимо, наприклад, беремо місто Яворів, населення 13 тисяч. Один муніципальний спортзал, якщо ми ще його чуть-чуть підтягнемо стилістично під ветерана, скажімо так, щось схоже на ветеранську кафешку, де туди побачити купу народу. Ще й молодих хлопців повно», — ветеран.

Але, на думку респондентів, не обов'язково створювати інфраструктуру під ветеранів/ок з нуля, тому що у багатьох районних та обласних центрах уже є заклади, де можна проводити тренування. З особистих прикладів респондентів можна назвати наступне:

- тренуватися на базах «Інваспорту» чи «Спорт для всіх». У багатьох населених пунктах уже є приміщення, басейни, спорядження та тренери, які можуть займатися із ветеранами/ками також;
- організувати доїзд від місць проходження реабілітації до спортивних установ, залів тощо;
- тренуватися на базі ДЮСШ, адже вони вже мають певну базу щодо спорядження, приміщень, і їх можна використовувати для занять адаптивним спортом;

- розмістити інвентар для певних видів спорту на базі реабілітаційного центру, як, наприклад, є у «Лісовій поляні».

У всіх цих прикладах спільне те, що це не системна історія, а результат індивідуальних домовленостей — коли є ветеран/ка чи менеджер, готові домовлятися із органами місцевого самоврядування, директорами ДЮСШ, тренерами «Інваспорту» тощо. Більш системного та централізованого підходу щодо цього немає, тому такі ініціативи працюють точково, а в інших громадах ветерани/ки часто навіть не знають про подібні потенційні можливості.

На думку респондентів, робота в цьому напрямку також частково зможе покращити ситуацію з інфраструктурою. Але у випадку із адаптивними видами спорту, які вимагають спеціалізованого спорядження, то для них рішенням може бути купувати чи налагодити виробництво в Україні. Тобто не весь спортивний інвентар можна адаптувати лише через домовленості.

«От для баскетболу на візках. От я не міг грати в нього просто так. А треба 4 тисячі доларів лише на один цей візок. Дуже дорогий, непідйомна ціна. В Україні їх не роблять, їх треба заказувати», — ветеран.

2. Проблеми під час лікування та реабілітації

Після отримання поранення, травми чи захворювання під час захисту Батьківщини ветерани/ки мали декілька етапів евакуації, подальше лікування, а потім, у найкращому випадку, реабілітацію. У найкращому, тому що цей етап пройшли не всі. І річ не лише у тому, що складність їхньої травми чи поранення не передбачає реабілітації, а й у тому, що в Україні, на думку респондентів, бракує кваліфікованих фахівців, закладів для реабілітації, а також інформації, як її отримати. Щоб детально опрацювати проблеми, які виникають на етапі лікування та реабілітації, варто провести додаткове дослідження. Адже наразі інформації замало навіть для того, щоб висунути певні гіпотези.

Ветерани також згадували, що сам процес лікування може негативно впливати на самопочуття й призводити до апатичних станів, нових захворювань, набутих під час лікування у певному закладі тощо.

«Найбільші проблеми, напевно, там, тому що, моя думка, особисто треба надавати ще один орден, якщо ти вижив після військового госпіталю. Дійсно, дуже багато хлопців якраз там і закінчує свій життєвий шлях. Проблема медицини військової і навіть цивільної, вона є банальна. Це є гігієна. Вже на тому етапі познайомився з такою бактерією, вона називається псевдомонас. Вона є дуже стійка і це є внутрішньо-лікарняна інфекція. Тобто вона виникає, підживлюється тільки, можна сказати, до пацієнта, який перебуває довгий час саме в лікарні і в нього є відкриті рани», — ветеран.

На думку ветеранів, саме негативний досвід лікування може призвести до того, що етап відновлення після травми, поранення чи хвороби відтермінується — адже з'являється потреба доліковувати набуте. Окрім цього, саме ставлення у лікарнях є суттєвою перешкодою, адже негативно впливає на психічний стан та мотивацію ветеранів/ок робити будь-що. Наразі складно детально розкрити це питання. Респонденти доволі мало ділилися спогадами про цей етап, бо у більшості він був негативним.

На етапі реабілітації, якщо він є, починається знайомство із «новим» тілом та перші спроби взаємодіяти з ним так, щоб не травмуватися, а вчитися заново робити певні рухи, виконувати вправи, які раніше були звичайною рутинною. На думку респондентів, не всі реабілітаційні центри достатньою мірою залучають спортивну складову до комплексу реабілітаційних заходів.

Саме фізичний терапевт — та людина, що знайомить ветеранів/ок із базовим адаптивним тренінгом, коли з'являється розуміння, як краще робити той чи інший рух, щоб не нашкодити; як правильно ходити, щоб тримати втрачену рівновагу; як дозувати навантаження та прислухатися до власного тіла. Це дуже важливий етап, від якого у подальшому може залежати ефективність відновлення через спорт. Без розуміння меж і можливостей «нового» тіла початок занять адаптивним спортом може бути більш травматичним.

«Тому тут я скажу, що всім потрібно займатися саме оздоровчими, адаптивними тренуваннями. Ну а спорт, він об'єднується класно, якщо ти розумна людина, ти будеш готуватися, але тобі треба просто їм пояснювати, що цей етап має бути обов'язково у всіх. А далі, чи підеш ти в спорт, чи залишишся ти без спорту вищих досягнень, це вже твоя справа. Головне, що ти будеш здоровий. Тобто зараз більше про такі от адаптивні базові тренування, як фактично спосіб життя, який має бути присутній постійно. Того, що завжди має бути етап базової підготовки, а потім вже всі ці змагання і будь-які великі навантаження на адаптоване, умовно кажучи, тіло», — експертка.

Окрім цього, якісна реабілітація й загалом її присутність на шляху ветеранів/ок після поранення — це хороша можливість комунікувати та залучати людей до адаптивного спорту. Адже саме у реабілітаційних центрах вони перебувають у зоні досяжності спортивних тренерів та менеджерів, які можуть прийти, поспілкуватися й показати, що, незалежно від стану тіла після травми, поранення та захворювання, ветеран/ка може знову відчувати радість руху.

«Поїздили в реабілітаційні центри. Ми туди взяли лук, щит і розділили це на дві такі складові. Перше, де я спілкувався з хлопцями без їхніх дружин, без волонтерів, без реабілітологів, без лікарів. Вони нам

виділили це місце. Ми просто посиділи, поговорили не тільки про спорт, а взагалі. Ну і я казав, як відбувається змагання, що тут такого, як відбувається НТЗ (навчально-тренувальні збори — авт.), які є види, де ви можете себе спробувати, як я сказав, скрізь, але, наприклад, гребля на концепті є несправедлива щодо спінальної травми. Там важко. У вас переможуть ампутанти. Вони будуть звати в іншу категорію, а в них спина робоча, а у вас ні. Але категорія така недосконала. За логікою, ви можете спробувати піти в плавання або піти в ядро чи метання диску. Там більш-менш справедливо. І після цього, наприклад, пані тренерка провела тренування з луку. Воно всім зайшло. І пізніше вони були приїхали на змагання, і от зараз половина тих хлопців, які були в реабілітаційному центрі, зараз тут. Тобто воно зіграло дуже багато. Насправді дуже багато», — ветеран.

3. Проблема браку фахівців

Відновлення через адаптивний спорт — процес, до якого треба залучати фахівців, що зможуть не лише пояснити біомеханіку тіла під час тих виконання чи інших вправ, видів спорту, але й розумітимуть більш комплексно, як працювати з ветеранами/ками. Йдеться не про те, що ветерани/ки — специфічна група населення. А про те, що досвід, який вони отримали, може формувати додаткові потреби чи специфіку щодо спілкування, самопочуття, розуміння тощо. Але найперше йдеться саме про фахівців, які можуть пояснити, як адаптувати вид спорту під травму, поранення чи хворобу, щоб не нашкодити й дати якомога більше користі для відновлення.

«Це було на найбільшому старті роботи моєї з військовими, коли я зрозуміла, що психологічна складова дуже важлива, я зробила навчання від військових психологів абсолютно для усіх тренерів у цієї мережі, щоб вони заздалегідь знали, з ким вони працюють, уникали оцих слів, тригерів, якихось надмірних емоцій, типу жаління, знаєте, і оцих інших моментів. Психологічна складова, вона дуже важлива, і ми цьому в школі підготовки адаптивного тренера приділяємо багато часу, як і етиці мовлення. Тому що у багатьох тренерів навіть такий запит, я боюся тренувати таку людину, тому що я боюся щось не те сказати і цим образити. І це також важливі такі моменти», — експертка.

Але в Україні питання фахівців проблемне не лише в області адаптивного спорту, але й загалом. Це стосується і масового спорту, і фізичних терапевтів, і психологів. Фактично усі ті, хто має бути учасниками програми відновлення через адаптивний спорт (як надавачі послуги), — це фахівці, яких бракує. Ця проблема впливає на масштабування адаптивного спорту.

«Просто побудувати центр і купити туди обладнання, то цього недостатньо. Треба вибудувати процеси, знайти людей, навчити цих людей,

*дозволити цим людям помилятися, щоб вони набули собі скілів, і після цього тільки вони будуть ефективними, класними, і якось їх треба там утримувати, тому що, скоріш за все, це не буде центр Києва. Тому що в центрі Києва такий центр не потрібен. Він має бути десь в *бєнях. А як утримувати хороших фахівців в *бєнях, я не знаю. Я взагалі не розумію, як можна десь в *бєнях утримувати хорошого фахівця. Тому так, питання дуже складне. Тут питання ще, окрім особистої мотивації, це й мотивація якась нематеріальна, але й матеріальна також. Тут не треба відкидати історію матеріальної мотивації, вона дуже важлива. Коли ти голодний, ти не можеш якісно виконувати свою роботу, особливо емоційно складну роботу», – ветеран.*

Частково питання фахівців вирішується тим, що вчорашні учасники програм відновлення через адаптивний спорт починають залучатися до цієї сфери вже професійно. Або ж ті, хто має фах, починають набувати спроможностей, щоб використати свої знання та практичний досвід у взаємодії з ветеранами. Йдеться про, наприклад, «Школу адаптивних тренерів», де ветерани/ки, тренери, реабілітологи можуть більше дізнатися про тонкощі адаптивних тренувань. Чи про програму асистентів тренерів під час спортивних таборів та навчально-тренувальних зборів, які є складовою підготовки до міжнародних ветеранських змагань. Але ці ініціативи є точковими та не вирішують проблеми з браком кадрів, адже навіть сертифікати, які вони можуть отримати, — це щось більше символічне, аніж легітимізоване та акредитоване. Тому без перегляду нормативно-правової бази, а також створення навчальних програм на базі університетів розвивати ці ініціативи силами окремих громадських організацій буде складно.

Але водночас масштабування може призвести до знецінення й втрати тих особливих сенсів, які стосуються відновлення через адаптивний спорт.

4. Проблема низької поінформованості

Адаптивний спорт для ветеранів та їхнього відновлення досить молодий, широкі верстви населення та цільові групи про нього знають мало. На це впливає багато різних факторів. Зокрема:

- брак фізичної культури загалом і обізнаність стосовно того, що існує не лише спорт вищих досягнень, але й практики, спрямовані на відновлення;
- зміщення акцентів щодо ветеранів/ок більше на реінтеграцію, працевлаштування, оформлення пільг, ветеранський бізнес, тому що це важливі складові добробуту, над якими варто працювати;
- відсутність єдиної політики щодо адаптивного спорту, адже його немає на законодавчому рівні, як, наприклад, олімпійського, неолімпійського, масового, хоча зараз уже готуються розробки та документи щодо цього;

- реабілітація, відновлення ветеранів/ок є менш медійними, ніж забезпечення війська та загалом війна як основне питання на порядку денному.

Низька поінформованість призводить до того, що всі, хто перебуває поза «інформаційною бульбашкою», мають мало шансів самі знайти інформацію та спробувати адаптивний спорт. Без належного інформування та комунікації масштабування програм відновлення через спорт неможливе.

«Я думаю, що одна із них — це підвищувати медійність. Все однозначно, щоб більше людей про це дізналися. Бо навіть зараз дуже багато людей не розуміють, що таке адаптивні види спорту, ветеранські. Є коло, є якісь там ком'юніті, яке про це знає, спілкується і намагаються комусь щось розказати, але зазвичай вони сприймаються як якийсь там професійний вид спорту», — ветеран.

Водночас респонденти багато говорили про те, якою варто будувати комунікацію, адже саме від неї залежить те, скільки нових ветеранів/ок захочуть доєднатися до спільноти адаптивного спорту.

«Комунікація має бути продуманою. Не те щоб приземленою, але продуманою. Як це зробити, я не знаю. Я не фахівець в комунікаціях, але те, що ми, от, типу, отут герої, ми на руках носимо тіпів з «Інвіктусу», а після «Інвіктусу» всі про них забувають. Це прям хірова історія. Це дуже-дуже болюча історія, яка багатьох може зламати. А може, вже зламала, я не знаю. Тому так, тут здоровий глузд вже потрібен. Як і в всьому, в принципі, бляха, потрібен здоровий глузд. Тому да, мабуть, треба переглядати це питання, але це найпростіший шлях. Коли ми покажемо щось незвичне, герої там їбашать, вау, на протезах без ніг або без рук, чувак зубами стріляє з лука, ніхера собі, це емоція. Але якщо цього буде дуже багато, то в якийсь момент приїється і такий, о, це десятий чи двадцятий тип, який зубами стріляє. Нічого такого в цьому нема. Не знаю, як з цим бути. Правда. Можливо, в цей момент, коли воно буде приїдатись, воно буде ставати нормальною, адекватною комунікацією», — ветеран.

5. Відсутність культури спорту

Проблемою того, що після отримання поранення/травми чи хвороби або на етапі повернення у цивільне життя ветеран/ка для себе найчастіше обирають для відновлення не спорт, а щось інше, є загалом низький відсоток залученості українців до фізичної культури. Результати дослідження агентства «Інтерфакс-Україна» показали, що близько 5% його учасників постійно займаються спортом, 22,5% роблять це час від часу, а більшість — близько 58% респондентів — не займаються спортом взагалі⁴⁰. Кількість тих, хто

⁴⁰ Критично низький рівень – скільки українців мають достатньо фізичної активності: https://health.24tv.ua/kritichno-nizkiy-riven-skilki-ukrayintsiv-mayut-dostatno-fizichnoyi_n2504940

взагалі не займається спортом, дуже висока, тому це впливає й на адаптивний спорт для ветеранів. Не можна побудувати культуру адаптивного ветеранського спорту у вакуумі, бо рано чи пізно до цієї «бульбашки» залучатимуться й інші соціальні групи.

«Не може існувати ветеранський адаптивний спорт в вакуумі. Ніяк. Тому що він є складовою загальної культури, культури заняття фізкультурою і спорту. І, умовно, будувати інфраструктуру під ветеранів з пораненнями у той час, коли у нас базова потреба не закрита, то це дуже дивно», — ветеран.

Водночас саме увага та розвиток адаптивного спорту для ветеранів/ок може стати поштовхом і мотивацією для більшого й кращого розвитку фізичної культури загалом. Адже з'явилася потреба покращувати спортивну інфраструктуру, адаптувати її під потреби маломобільних осіб та розвивати у громадах різноманітні спортивні секції. Саме це може підштовхнути створення нової фізичної культури у країні.

«Можна спробувати використовувати оце бажання, мотивацію і ветеранський адаптивний спорт як той фактор, який буде змінювати ці всі культурні наративи по відношенню до спорту. Але розвивати його окремо від всієї складової ніяк не вийде», — ветеран.

6. Війна як проблема

Найбільш вагомою проблемою, яка уповільнює масштабування адаптивного спорту для ветеранів/ок, є війна, яка відбувається на території України. Респонденти багато говорили про те, що неможливо повноцінно розвивати цей напрямок, доки потребують рішень важливі запити й проблеми, від яких залежатиме ситуація на фронті.

Окрім цього, велика частина учасників програм відновлення через адаптивний спорт — діючі військовослужбовці, що також впливає на їхні можливості займатися спортом чи брати участь у спортивних таборах, змаганнях. Або ж створює ризик повторно травмуватися, отримати поранення чи загострення захворювання. Це також ускладнює відновлення.

Війна — це постійні ризики, переживання та втрати. Постійно руйнується інфраструктура, погіршується економічне становище, знищуються робочі місця, фокус зміщується на виживання, а це не передбачає відновлення та підвищення рівня добробуту.

На думку респондентів, поки триватиме активна фаза війни, адаптивний спорт не зможе масштабуватися так, як це відбулося, наприклад, у США. І на це варто зважати при плануванні та створенні програм відновлення через адаптивний спорт.

Одна із пропозицій, яку висловлювали щодо цієї перешкоди, — розвивати культуру занять спортом у Силах безпеки та оборони України. Багато респондентів говорили, що під час служби здебільшого не вдається займатися спортом — вважається, ніби військовослужбовець ухиляється від своєї роботи та обов'язків. Це питання варто вивчити додатково, адже у дослідженні ми не зачіпали період служби та заняття спортом у цей час достатнім чином, щоб робити припущення.

2.6 Чому адаптивний спорт варто розвивати: «Спорт — це превентивний захід від дуже багатьох поганих наслідків»

Вище ми назвали велику кількість перешкод на шляху масштабування програм відновлення. Але важливо й додати про те, чому адаптивний спорт може бути корисним для держави, її безпеки та обороноздатності загалом. Це припущення на основі висловлювань респондентів та процесів, які відбуваються наразі в Україні.

Коли йдеться про адаптивний спорт для ветеранів, варто розуміти, що зараз це не таке розповсюджене явище. Але якщо його масштабувати та прийняти до структури державної ветеранської політики, воно може продукувати позитивні ефекти.

1. Спільні заняття спортом — шлях до інтеграції

Респонденти зазначали, що часто саме спортивний зал, спортивна секція, гурток стають місцем, де стикаються кілька культур, зокрема військова та цивільна. Але у конкретному місці та конкретний час домінантою виступатиме фізична. Про це говорили ветерани, які ходили у звичайні спортивні секції, де займалися не лише вони. Також це принцип, за яким займаються ветерани на базі програм «Спорт для всіх» та «Інваспорт». Це те, з чим зустрічається ветеран/ка, коли приходить у тренажерну залу, де максимально різноманітні люди так само прийшли займатися спортом.

На думку респондентів, саме спорт, активність, фізична культура можуть **стати тією першою темою для пошуку спільного**, коли ветеран/ка повертаються у цивільне життя та намагаються розпочати свій шлях інтеграції, де все відчувається по-новому.

«А як інакше, якщо нам всім жити разом? Нам же ж треба всім далі жити разом, взаємодіяти і бути в цьому якомось, розуміти один одного і взаємодіяти. Це прям необхідність, це спільна змістовна діяльність, яка має певний сенс. Спорт дає ідеальні умови для того, щоб людей це об'єднувало і вони не якомось безпорадні були, тому що все зрозуміло. От є конкретна задача — можна займатися, можна займатися разом, один одному, якомось бути поруч, щонайменше, у кожного там своя програма,

але бути поруч і є спільна тема, в тому числі для контакту, для обговорення, такі безпечні, скажімо так, теми», — експертка.

Важливим у таких випадках є й **виконання виховної функції**. Часто поруч з ветеранами/ками тренуються діти, які спілкуються з ними та відкривають для себе, ким насправді є український ветеран.

«Тобто, фактично, це як елемент виховання більш такого звичайного сприйняття людей із інклюзією. Однозначно, так. До нас нещодавно звертався наш відділ освіти. І вони говорять про те, що ми знаємо, що ви займаєтеся, що ви знаєте, і ми про це інформаційне медіа, про якраз як спілкуватися з людьми без кінцівок, і все інше, ці моменти. І вони до нас прийшли з запитом. От у нас є діти, точніше їхні батьки, які говорять про те, чи можете ви якось розказувати нам, як саме спілкуватись, як говорити саме. У них якраз цей запит був, про який ти сказала. І мені здається, так, це дуже важливо. Чому? Бо можливо помиляюсь, але я бачу, що сім'ї, які так само не дуже в цьому розуміються, вони можуть цей меседж свій говорити, що якщо людина з інвалідністю, то все, вона нічого не може, їй все покинуто, вона нічого не може робити. Діти це сприймають, бачать, а коли вони прийдуть, коли вони побачать на змаганнях, та я сам, коли прийшов до тієї спільноти, побачив, як люди бігають на двох протезах швидше, ніж я по результатах подивився, це для мене неймовірна мотивація. А тут вони, діти, приходять, побачать, хлопці гребуть, штовхають, бігають швидко, там ще щось, стріляють зубами, і для них це якийсь перелом, я не розумію, так а як, бо ж нам казали, що вони нічого не можуть робити», — ветеран.

2. Це про турботу та повагу

Створення та розвиток програм відновлення через адаптивний спорт на державному рівні — це про повагу до тієї жертви, яку принесли ветеран чи ветеранка. Часом через різне ставлення під час лікування, реабілітації, про яке йшлося раніше, через певні складнощі у отриманні виплат, пільг чи соціальних послуг може складатися враження, що держава й народ не цінують того, що людина віддала заради збереження життів та суверенітету України. Тому важливо проявляти турботу та дбати про ветеранів/ветеранок тим способом, який для них важливий та потрібний. У випадку з тими, хто обрав для себе шлях відновлення через спорт, адаптація інфраструктури, створення нових програм, проведення змагань і всіляка підтримка цієї сфери — важлива частина. Створення можливостей згідно із потребами — це запорука, що добробут ветеранів/ок покращиться.

Це важливо, адже не всі захочуть відкривати власну справу; не всім будуть потрібні навчальні програми; не всі будуть одразу готові працевлаштуватися на цивільну роботу; не всім потрібно нове житло; не всі будуть займатися

адаптивним спортом. Але більшості потрібне право обрати для себе те, що вони хочуть, і мати можливість реалізувати свій вибір.

Масштабування програм відновлення через адаптивний спорт — це ще одна, але не менш важлива можливість продемонструвати повагу та вдячність.

3. Це про відновлення й зменшення навантаження на соціальну сферу

У розділі про вплив на фізичний та психічний стан здоров'я ми говорили про те, що грамотний підхід до занять адаптивними видами спорту може вплинути на покращення фізичного стану. Це про роботу з хворобами, які можуть у подальшому вимагати постійного лікування; про те, щоб збільшити витривалість та зміцнити імунітет; про те, щоб уникнути вживання алкоголю чи інших речовин; про те, щоб сублімувати негативні емоції (негативна траєкторія шляху ветеранів та ветеранок)⁴¹.

Фактично ми говоримо про те, що заняття спортом можуть зменшити навантаження на соціальну та медичну сферу. Це лише припущення, адже зараз ветерани/ки залучені до адаптивного спорту не так активно, щоб можна було робити відповідні висновки. Але це те, про що згадували під час інтерв'ю респонденти, коли наводили приклади, чим відновлення через спорт може бути корисне.

«Буде займатися спортом, то менше страждатиме якоюсь хернею. Треба створювати альтернативи поганим звичкам, до яких також дехто йде, щоб пережити якимось все, що було. А там і здоров'я гірше, і може наламати дров, а іншим тоді це все розгрібай. Спорт — це превентивний захід від дуже багатьох поганих наслідків», — ветеран.

⁴¹ Дослідження «Шлях ветеранів та ветеранок», Veteran Hub: <https://veteranhub.com.ua/wp-content/uploads/2024/10/doslidzhennia-shliakh-veteraniv-ta-veteranok.pdf>