

Восстановительная и спортивная медицина Rehabilitation and sport medicine

Научная статья
УДК 796.011.3 + 376.23
DOI: 10.14529/hsm250423

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ

Р.Р. Швец, MakhmutovaRR@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9074-4235>

Н.Ю. Токмакова, kny.87@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-2976-1507>

Л.Р. Макина, mlr70@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-1404-5504>

Башкирский институт физической культуры (филиал), Уфа, Россия

Аннотация. Цель: оценить эффективность влияния занятий игровыми видами адаптивного спорта на процесс социально-психологической реабилитации участников специальной военной операции. **Материалы и методы.** Определены ключевые подходы при выстраивании занятий участников специальной военной операции игровыми видами в адаптивном спорте. Проведена оценка психоэмоционального состояния участников специальной военной операции по следующим показателям: уровень измерения стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях, уровень личностной тревожности, исследование субъективной оценки самочувствия, активности и настроения. **Результаты.** В процессе исследования получили достоверные изменения относительно фоновых показателей. Так, показатель психической напряженности снизился с $167,1 \pm 2,1$ балла и к концу исследования составил $124,2 \pm 3,4$ балла, уровень выраженности личностной тревожности – с $41,8 \pm 1,1$ балла до $32,8 \pm 1,0$. Показатели самочувствия улучшились на 25,0 %, настроения – на 37,5 %, а активности – на 30,0 % по отношению к исходным показателям. **Заключение.** Результаты проведенного исследования продемонстрировали положительный эффект от проведенных мероприятий, который отразился на положительной динамике всех исследуемых показателей.

Ключевые слова: адаптивный спорт, участники специальной военной операции, социально-психологическая реабилитация, адаптивная физическая культура

Для цитирования: Швец Р.Р., Токмакова Н.Ю., Макина Л.Р. Адаптивный спорт как фактор социально-психологической реабилитации участников специальной военной операции // Человек. Спорт. Медицина. 2025. Т. 25, № 4. С. 181–187. DOI: 10.14529/hsm250423

Original article
DOI: 10.14529/hsm250423

ADAPTIVE SPORT AS A MEANS OF SOCIOPSYCHOLOGICAL REHABILITATION FOR SPECIAL MILITARY OPERATION PARTICIPANTS

R.R. Shvets, MakhmutovaRR@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9074-4235>

N.Yu. Tokmakova, kny.87@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-2976-1507>

L.R. Makina, mlr70@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0001-1404-5504>

Bashkir Institute of Physical Education (Branch of the Ural State University of Physical Education), Ufa, Russia

Abstract. Aim. This study aims to evaluate the efficacy of adaptive game sports for the sociopsychological rehabilitation of special military operation participants. **Materials and methods.** Key approaches to organizing adaptive game sports sessions for special military operation participants were identified. The psychoemotional status of participants was assessed using the following indicators: the level of perceived stress across somatic, behavioral, and emotional domains; the level of trait anxiety; and a subjective

evaluation of well-being, activity, and mood. **Results.** The study demonstrated statistically significant changes from baseline. Specifically, the mental stress score decreased from 167.1 ± 2.1 to 124.2 ± 3.4 by the end of the study, and trait anxiety decreased from 41.8 ± 1.1 to 32.8 ± 1.0 points. Furthermore, scores for well-being, mood, and activity improved by 25.0%, 37.5%, and 30.0%, respectively, relative to their baseline values. **Conclusion.** The study results demonstrated a positive effect from the interventions, evidenced by improvement across all measured indicators.

Keywords: adaptive sports, special military operation participants, sociopsychological rehabilitation, adaptive physical education

For citation: Shvets R.R., Tokmakova N.Yu., Makina L.R. Adaptive sport as a means of sociopsychological rehabilitation for special military operation participants. *Human. Sport. Medicine.* 2025;25(4):181–187. (In Russ.) DOI: 10.14529/hsm250423

Введение. Вовлечение участников специальной военной операции (далее – СВО) в адаптивный спорт является крайне актуальной и необходимой задачей в Российской Федерации, что соответствует решению задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, в части обеспечения доступных условий и равных возможностей для занятий физической культурой и спортом для граждан, спортивной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, а также вовлечения населения в регулярные занятия физической культурой и спортом [5]. Также стоит отметить, что 2025 год объявлен Годом поддержки защитников Отечества (Указ Президента РФ от 17.01.2024 № 34 «О проведении в Российской Федерации Года поддержки защитников Отечества») и Годом поддержки участников специальной военной операции и членов их семей в Республике Башкортостан (Указ Главы Республики Башкортостан от 31.10.2024 № УГ-1130 «Об объявлении в Республике Башкортостан 2025 года Годом поддержки участников специальной военной операции и членов их семей»). Принятые законодательные акты подчеркивают важность и необходимость обеспечения всесторонней поддержки участников СВО, учитывая их особые потребности в процессе реабилитации и социальной интеграции.

Участники СВО часто сталкиваются с ранениями, травмами, ампутациями, которые требуют длительной и комплексной реабилитации. Возникающий недостаток физической активности и посттравматические стрессовые расстройства могут привести к развитию вторичных заболеваний. Также стоит отметить, что участие в боевых действиях и получение ранения, в результате которого произошла ампутация, представляют собой сильнейший

стресс-фактор для организма и психики человека [6, 7, 13].

Одним из эффективных средств социально-психологической и физической реабилитации являются различные формы адаптивной физической культуры, в частности адаптивный спорт. Регулярные занятия адаптивным спортом повышают физическую выносливость, работоспособность, улучшают общее самочувствие [1, 2, 4, 8, 9].

При этом занятия адаптивным спортом, участие в соревнованиях позволяют создать условия для общения с другими участниками СВО, а также с людьми, не имеющими боевого опыта. Это способствует преодолению социальной изоляции, формированию чувства принадлежности к сообществу, развитию и восстановлению социальных навыков [3, 4, 6, 10].

Игровые виды сочетают в себе не только физическую активность, но и социальное взаимодействие, являясь платформой для общения с другими людьми. Важная стадия формирования команды, выстраивания эффективных коммуникаций, общение в неформальной обстановке помогают преодолеть чувство изоляции и формируют чувство принадлежности к сообществу, к команде [3, 4, 5, 11, 12, 14].

Цель исследования – оценить эффективность влияния занятий игровыми видами адаптивного спорта на процесс социально-психологической реабилитации участников специальной военной операции.

Материалы и методы: обобщение и систематизация знаний о доминирующих тенденциях при работе с участниками боевых действий. Использование методов систематизации и сравнительного анализа позволило определить ключевые подходы при выстраивании занятий игровыми видами в адаптив-

ном спорте для участников специальной военной операции.

Проведена оценка психоэмоционального состояния участников специальной военной операции в процессе занятий игровыми видами спорта. Был оценен уровень измерения стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях (Шкала психологического стресса PSM-25), уровень личностной тревожности (Шкала самооценки личностной тревожности), а также проведено исследование субъективной оценки самочувствия, активности и настроения (методика САИ).

Результаты. Проведенный анализ источников по проблеме исследования позволил выявить, что 70 % ранений при боевых действиях приходится на ранения конечностей, что предположительно обусловлено экипировкой бойца индивидуальными средствами защиты (бронежилет, шлем).

Проведенный анализ общемировой практики подтверждает необходимость и ценность использования средств адаптивной физической культуры, в частности адаптивного спорта как эффективного средства реабилитации и социализации участников боевых действий, получивших увечья и ранения. Еще в годы Второй мировой войны реализованные программы с включением упражнений из различных видов спорта для травмированных военнослужащих зарекомендовали себя как эффективные инструменты социальной реабилитации и повышения качества жизни [9, 10, 12].

Анализ результатов анкетирования и интервьюирования участников СВО Республики Башкортостан, занимающихся адаптивным спортом, показал, что наибольшей популяр-

ностью пользуются игровые виды. Так, опрошиваемые отметили, что участие в командных видах, где имеется необходимость командного взаимодействия, выстраивания тактических действий, постановка общей цели способствует развитию позитивных социальных связей и товарищеских взаимоотношений.

Для оценки влияния занятий адаптивным спортом на психоэмоциональное состояние участников СВО было проведено тестирование, где оценивался уровень стрессовых ощущений, личностной тревожности и проводилась оценка самочувствия, активности и настроения. Тестирование было проведено в начале тренировочных занятий и по прошествии трех месяцев после начала тренировок (см. таблицу).

Анализ полученных данных показал, что на момент начала занятий показатель психической напряженности, который указывает на уровень стресса, в среднем по группе составил $167,1 \pm 2,1$ балла, что позволяет говорить о состоянии дезадаптации и психологического дискомфорта у занимающихся. Показатели уровня личностной тревожности при фоновых замерах оказались выше нормы ($41,8 \pm 1,1$ балла).

После проведения тренировочных занятий было проведено повторное тестирование. Данные свидетельствуют о позитивном влиянии структурированной двигательной деятельности на личностную и социальную интеграцию испытуемых, реализуя их фундаментальные биологические и социально-культурные потребности. Активная позиция при совместных занятиях игровыми видами спорта во многом определяла трансформацию мотивов избегания, изоляции и абстрагирования от действительности и окружающих, способст-

Результаты изменения психоэмоционального состояния участников СВО после ампутации нижних конечностей под воздействием занятий адаптивным спортом ($M \pm m$) (n = 19)
Changes in the psychoemotional state of special military operation participants with lower limb amputation in response to adaptive exercise training ($M \pm m$) (n = 19)

Показатель Parameter	Периоды исследования Assessment period	Основная группа Main group (n = 19)	Норма Reference norm
Показатель психической напряженности, баллы Mental strain index, points	Фон / Baseline	$167,1 \pm 2,1$	< 99
	Итоговые замеры Post-intervention	$124,2 \pm 3,4 \blacktriangle$	
Уровень выраженности личностной тревожности, баллы Trait anxiety, points	Фон / Baseline	$41,8 \pm 1,1$	< 30
	Стресс / Post-stressor	$32,8 \pm 1,0 \blacktriangle$	

Примечание: \blacktriangle – $p < 0,05$ изменения достоверны относительно фона.

Note: \blacktriangle – $p < 0.05$ indicates a significant change from baseline.

вовала установлению положительно окрашенных эмоциональных контактов. Положительная динамика уровня личностной тревожности, таким образом, объяснялась осознанием необходимости, а главное, возможности активной включенности в общественные отношения, несмотря на полученные травмы и имеющуюся ампутацию. Участие в игровых видах проходит в состоянии игрового азарта, в процессе которого выделяются эндорфины и дофамин, уменьшающие степень стрессового воздействия. Также можем предположить, что занятия физическими упражнениями в коллективе способствовали преодолению страха и неуверенности в собственных силах, что, в свою очередь, способствовало преодолению чувства собственной неполноценности, таким образом снижая уровень личностной тревожности.

В процессе двигательной деятельности занимающиеся часто сталкиваются с различными психологическими барьерами, которые мешают начать регулярно заниматься физической культурой и спортом. Особенно явно они проявляются у участников СВО, ранее не занимавшихся спортом.

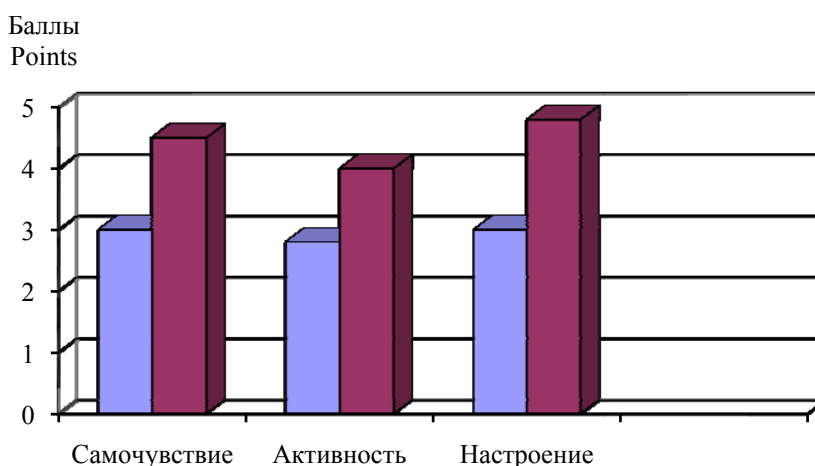
Одними из наиболее распространённых причин избегания включения в двигательную активность являются чувство страха быть не таким подготовленными, как остальные занимающиеся, выглядеть неуклюже и нелепо в глазах других, а также внутренние сомнения в своих возможностях, чувство неуверенности в себе из-за имеющейся ампутации, что вызывает значительный дискомфорт. За счет включения участников СВО в командные виды спорта создается необходимость социального

взаимодействия в рамках игры, которое потом перерастает в дальнейшее общение и может выходить за рамки игровой площадки. Формирование командного взаимодействия способствует преодолению трудностей, возникающих в процессе двигательной деятельности, что, в свою очередь, способствует адекватному представлению о результатах реабилитации и перспективах социальной жизни.

При определении эффективности занятиями адаптивным спортом существенное значение имели данные, показывающие субъективную оценку собственного состояния. Для участников СВО удовлетворение своих социальных и физиологических потребностей является одним из ключевых факторов в достижении успехов в рамках занятий адаптивным спортом. Таким образом, их субъективная оценка самочувствия, активности и настроения служила индикатором целесообразности вовлечения их в двигательную активность (см. рисунок).

Полученные результаты позволяют говорить о положительных изменениях изучаемых показателей. Показатели самочувствия улучшились на 25,0 %, настроения – на 37,5 %, а активности – на 30,0 %. При визуальном наблюдении на тренировочных занятиях за участниками СВО были отмечены позитивные изменения эмоционального состояния, наблюдалось желание вернуться в привычный ритм жизни: возобновить профессиональную карьеру, активно участвовать в общественной жизни, продолжить образование.

Полученные данные позволяют нам говорить о формировании устойчивой мотивации к занятиям адаптивной физической культу-



Показатели динамики субъективной оценки самочувствия, активности и настроения
Changes in subjective well-being, activity, and mood

рой, ставшей частью системы ценностей участников СВО и выражающейся в стремлении к самореализации.

Заключение. Таким образом, адаптивный спорт через двигательную активность предоставляет новые возможности для самореализации, постановки новых целей и их достижения, что помогает найти новый смысл жизни после военной службы. При этом занятия физической активностью и адаптивным спортом

способствуют коррекции негативного психоэмоционального состояния, снижая уровень стресса, тревожности, депрессии, а также помогают восстановить эмоциональное равновесие и самооценку. Участие в спортивных соревнованиях и достижение спортивных результатов помогает восстановить уверенность в себе, чувство контроля над собственной жизнью, а также способствует преодолению чувства беспомощности.

Список литературы

1. Ананьева, Е.Э. Волейбол сидя как средство социальной адаптации участников СВО с поражением опорно-двигательного аппарата / Е.Э. Ананьева, П.А. Непомнящих, О.Е. Клименко // *Вестник науки*. – 2024. – Т. 3, № 6 (75). – С. 1929–1934.
2. Биомеханическая коррекция вертеброгенных нарушений у раненых с последствием боевой травмы верхних конечностей / А.М. Бурлак, С.А. Белякин, В.Е. Юдин, Д.А. Еданев // *Вестник восстановит. медицины*. – 2012. – № 3. – С. 9–14.
3. Донцов, В.В. Основы методики формирования спортивной мотивации / В.В. Донцов, Ю.Н. Старовойтов, Т.Н. Мостовая // *Наука-2020: Физ. культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы*. – 2019. – № 3 (28). – С. 96–104.
4. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт: настольная книга тренера / С.П. Евсеев. – М.: Принтлето, 2021. – 599 с.
5. Колесникова, О.А. Комплексный подход к реабилитации участников специальной военной операции, получивших инвалидность / О.А. Колесникова // *Вестник Воронеж. ин-та высоких технологий*. – 2023. – № 2 (45). – С. 99–105.
6. Рукомойникова, А.Н. Социальная работа с участниками локальных боевых действий / А.Н. Рукомойникова, И.В. Сухарева // *Вестник Академии наук Республики Башкортостан*. – 2018. – № 1 (89). – С. 31–39.
7. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
8. Физическая реабилитация студентов – ветеранов боевых действий / Е.С. Громова, О.В. Шакирова, К.В. Селезнев, Н.Г. Солодкая // *Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта*. – 2023. – № 3 (217). – С. 121–127.
9. Brittain, I. The contribution of sport in the rehabilitation process of disabled military veterans / I. Brittain, K. Bunds, J. Vocarro // *Journal of Global Sport Management*. – 2022. – Vol. 6. – P. 136. DOI: 10.1080/24704067.2022.2031249
10. Evans, A.B. “Together, we can do it all!”: narratives of masculinity, sport and exercise amongst physically wounded Danish veterans / A.B. Evans // *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. – 2020. – Vol. 12 (5). – P. 697–716. DOI: 10.1080/2159676X.2019.167277
11. Fakolade, A.O. Quality participation: Perspectives of physical activity service providers for veterans with disabilities / A.O. Fakolade, A.E. Latimer-Cheung, C.H. Shirazipour // *Disability and Health Journal*. – 2021. – Vol. 14 (3). – P. 1–9. DOI: 10.1016/j.dhjo.2021.101094
12. Ferrer, M. Adapted physical activity for wounded, injured, and ill military personnel: From military to community / M. Ferrer, R. Davis // *Palaestra*. – 2019. – Vol. 33 (2). – P. 26–31.
13. Mental and physical health, and long-term quality of life among service members injured on deployment / C.T. McCabe, J.R. Watrous, S.L. Eskridge, M.R. Galarneau // *Health and Quality of Life Outcomes*. – 2021. – Vol. 2. – P. 3. DOI: 10.1186/s12955-021-01852-3
14. Peacock, S.M. Outcomes from a one-week adapted sport and adapted adventure recovery programme for military personnel / S.M. Peacock, D. Carless, C. Cooke // *Sports*. – 2019. – Vol. 7 (6). – P. 135. DOI: 10.3390/sports7060135

References

1. Ananyeva E.E., Nepomnyashchikh P.A., Klimenko O.E. [Seated Volleyball as a Means of Social Adaptation of Military Personnel with Musculoskeletal Disorders]. *Vestnik nauki* [Vestnik science], 2024, vol. 3, no. 6 (75), pp. 1929–1934. (in Russ.)
2. Burlak A.M., Belyakin S.A., Yudin V.E., Edanov D.A. [Biomechanical Correction of Vertebro-genic Disorders in the Wounded with Sequelae of Combat Trauma of the Upper Limbs]. *Vestnik vosstanovitel'noy meditsiny* [Bulletin of Restorative Medicine], 2012, no. 3, pp. 9–14. (in Russ.)
3. Dontsov V.V., Starovoytov Yu.N., Mostovaya T.N. [Fundamentals of the Methodology for Forming Sports Motivation]. *Nauka-2020: Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm: problemy i perspektivy* [Science-2020. Physical Culture, Sports, Tourism. Problems and Prospects], 2019, no. 3 (28), pp. 96–104. (in Russ.)
4. Evseev S.P. *Adaptivnyy sport: nastol'naya kniga trenera* [Adaptive Sports. A Trainer's Handbook]. Moscow, Printleto Publ., 2021. 599 p.
5. Kolesnikova O.A. [An Integrated Approach to the Rehabilitation of Participants in a Special Military Operation who Received a Disability]. *Vestnik Voronezhskogo instituta vysokikh tekhnologiy* [Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies], 2023, no. 2 (45), pp. 99–105. (in Russ.)
6. Rukomoinikova A.N., Sukhareva I.V. [Social Work with Participants in Local Hostilities]. *Vestnik Akademii nauk Respubliki Bashkortostan* [Bulletin of the Academy of Sciences of the Republic of Bashkortostan], 2018, no. 1 (89), pp. 31–39. (in Russ.)
7. Tarabrina N.V. *Praktikum po psikhologii posttravmaticheskogo stressa* [Practical Training in the Psychology of Post-traumatic Stress]. St. Petersburg, Peter Publ., 2001. 272 p.
8. Gromova E.S., Shakirova O.V., Seleznev K.V., Solodkaya N.G. [Physical Rehabilitation of Students – Combat Veterans]. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University], 2023, no. 3 (217), pp. 121–127. (in Russ.)
9. Brittain I., Bunds K., Bocarro J. The Contribution of Sport in the Rehabilitation Process of Disabled Military Veterans. *Journal of Global Sport Management*, 2022, vol. 6, p. 136. DOI: 10.1080/24704067.2022.2031249
10. Evans A.B. «Together, we can Do it All!»: Narratives of Masculinity, Sport and Exercise Amongst Physically Wounded Danish Veterans. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 2020, vol. 12 (5), pp. 697–716. DOI: 10.1080/2159676X.2019.167277
11. Fakolade A.O., Latimer-Cheung A.E., Shirazipour C.H. Quality Participation: Perspectives of Physical Activity Service Providers for Veterans with Disabilities. *Disability and Health Journal*, 2021, vol. 14 (3), pp. 1–9. DOI: 10.1016/j.dhjo.2021.101094
12. Ferrer M., Davis R. Adapted Physical Activity for Wounded, Injured, and Ill Military Personnel: From Military to Community. *Palaestra*, 2019, vol. 33 (2), pp. 26–31.
13. McCabe C.T., Watrous J.R., Eskridge S.L., Galarneau M.R. Mental and Physical Health, and Long-term Quality of Life Among Service Members Injured on Deployment. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2021, vol. 2, p. 3. DOI: 10.1186/s12955-021-01852-3
14. Peacock S.M., Carless D., Cooke C. Outcomes from a One-week Adapted Sport and Adapted Adventure Recovery Programme for Military Personnel. *Sports*, 2019, vol. 7 (6), p. 135. DOI: 10.3390/sports7060135

Информация об авторах

Швец Регина Ринатовна, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета спорта и адаптивной физической культуры, Башкирский институт физической культуры (филиал), Уфа, Россия.

Токмакова Наталья Юрьевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии и спортивной медицины, ведущий научный сотрудник, Башкирский институт физической культуры (филиал), Уфа, Россия.

Макина Лилия Рафкатовна, доктор педагогических наук, профессор, директор, Башкирский институт физической культуры (филиал), Уфа, Россия.

Information about the authors

Regina R. Shvets, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Dean of the Faculty of Sports and Adaptive Physical Education, Bashkir Institute of Physical Education (Branch), Ufa, Russia.

Natalya Yu. Tokmakova, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Physiology and Sports Medicine, Leading Researcher, Bashkir Institute of Physical Education (Branch), Ufa, Russia.

Liliya R. Makina, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Director, Bashkir Institute of Physical Education (Branch), Ufa, Russia.

Вклад авторов:

Все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors:

The authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflict of interests.

Статья поступила в редакцию 12.07.2025

The article was submitted 12.07.2025