

«Не бійтесь спробувати»: історія ветерана Олексія Савіна та його шлях в адаптивному плаванні

26.9.2026 - | Ministerstvo molodi ta sportu

Олексій Савін — киянин, ветеран, чоловік і батько доньки. До повномасштабної війни він підтримував здоровий спосіб життя, любив плавання та футбол, хоча професійно спортом не займався. Після важкого поранення саме плавання стало для нього частиною відновлення та повернення до активного життя.

26 лютого 2022 року Олексій вступив до лав територіальної оборони в Києві, а вже у березні приєднався до новоствореного окремого 210 батальйону «Берлінго», де виконував бойові завдання. У липні 2022 року отримав важке поранення поблизу Лисичанська. Після численних операцій в Україні та Німеччині почав повертатися до цивільного життя.

Після завершення програм реабілітації Олексій почав шукати спортивну активність, яка допомогла б підтримувати фізичну форму з урахуванням його нових фізичних можливостей.

На цей вибір вплинула і пам'ять про його побратима Михайла Кобижчу. Михайло був професійним плавцем і багато розповідав побратимам про плавання, тренування та участь у змаганнях.

«Коли я побачив інформацію про можливість заняття з адаптивного плавання ГО «Неможливе Можливо» та К-Team близького товариша Михайла Сергія Костенка, одразу ж записався на курс», — розповідає Олексій.

3 листопада 2025 року він займається в групі адаптивного плавання К-Team, однієї з локацій мережі «Нестримні». Тренування проходять у групі, але вправи адаптують до індивідуальних фізичних можливостей кожного учасника. Тренер також підбирає необхідне спорядження та пояснює, як правильно ним користуватися.

Перше тренування для Олексія було ознайомчим: він познайомився зі спорядженням, вивчив базові вправи та техніки плавання.

«Адаптивні клуби клуби допомагають відновлюватися фізично та психологічно, повертають віру у себе. Мене мотивує покращення та підтримка здоров'я, а також цікаве спілкування», — говорить ветеран.

Регулярні тренування дали Олексію більше енергії, допомогли покращити фізичний стан і підтримувати здоров'я. Каже, що заняття настільки захоплюють, що думок зупинитися не виникало.

«Я став почуватись значно краще, відчуваю приплив енергії, зменшилась зайва вага. Ніколи не хотілось зупинятись бо відвідування цікаві та захоплюючі», — розповідає Олексій.

Для нього адаптивний спорт — це передусім можливість фізично розвиватися, але не менш важливим є внутрішній аспект — відчуття підтримки, команди та повернення впевненості у власних силах. У цьому його підтримують тренер, побратими по команді та рідні.

Сьогодні Олексій радить ветеранам не відкладати першу спробу.

«Не бійтесь спробувати. Ветеранська спільнота завжди прийме вас і підтримає, незалежно від умінь чи спроможностей», — говорить він.

Розвиток адаптивного спорту та створення безбар'єрних можливостей для ветеранів і людей з інвалідністю сьогодні є одним із пріоритетів державної політики у сфері спорту. Міністерство молоді та спорту України реалізує флагманський проєкт «Активні парки: локації безбар'єрного дозвілля (адаптивний спорт)», у межах якого по всій країні розширюється мережа адаптивних клубів, навчаються фахівці та тренери, а до занять руховою активністю долучаються все більше українців. Саме такі ініціативи допомагають створювати середовище підтримки, відновлення та нових можливостей для тих, хто пройшов через війну.

Знайти місце для занять адаптивним спортом у своїй громаді можна за посиланням:

<https://sportforall.gov.ua/proiekty/nestrymni>

Проєкт «Активні парки – Нестримні» реалізує ДУ «Агенція масового спорту України» за підтримки Міністерства молоді та спорту України в межах флагманського проєкту «Активні парки: локації безбар'єрного дозвілля (адаптивний спорт)» у рамках Національної стратегії безбар'єрності за ініціативи першої леді України.

<https://mms.gov.ua/news/ne-biites-sprobuvaty-istoriia-veterana-oleksiia-savina-ta-ioho-shliakh-v-adaptyvnomu-plavanni>