

5. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Контент-аналіз професійної роботи тренерів-викладачів з фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 2nd International scientific and practical conference “Innovations and prospects in modern science” (February 13-15, 2023). SSPG Publish, Stockholm, Sweden, 209–220. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-IN-MODERN-SCIENCE-13-15.02.23.pdf#page=209>

6. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Психолого-педагогічні та соціальні аспекти процесу підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. The 5th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects” (February 6-8, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. P. 277-288. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/SCIENTIFIC-PROGRESS-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-6-8.02.23.pdf>

7. Afremow J. (2014). Sports Psychology: Training Your Brain to Win. Psych Central. <https://psychcentral.com>

8. Korobeinikov G., Korobeinikova L., Mytskan B., Chernozub A., & Wojciech J. (2017). Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 21(6), 272–278.

УДК 796.035:364-78

Озерова Ольга Анатоліївна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва і архітектури;

Мядзельць Олександр Олександрович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-22

Київського національного університету будівництва і архітектури

САПБОРДИНГ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ

Актуальність. Сучасні реалії вимагають пошуку ефективних способів психоемоційного відновлення людей, які пережили стрес, травми та втрати внаслідок воєнних дій. Одним із таких напрямів є залучення до фізичної активності у природному середовищі. В останні роки значну популярність набуває сапбординг (SUP-бординг) — вид спорту та рекреації, що поєднує фізичне навантаження, контакт із водним середовищем і релаксаційний ефект.

Згідно з науковими даними, активності на воді сприяють зниженню рівня тривожності, покращують самопочуття та підвищують рівень позитивних емоцій, що робить сапбординг потенційно цінним інструментом для відновлення психоемоційного стану осіб, постраждалих від війни.

Об’єкт дослідження – процес психоемоційного відновлення осіб, які пережили наслідки воєнних подій.

Предмет дослідження – вплив занять сапбордингом на психоемоційний стан і рівень адаптації осіб, постраждалих від війни.

Мета дослідження – визначити ефективність використання сапбордингу як засобу психоемоційного відновлення в системі реабілітації осіб, що зазнали воєнних травм.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичні підходи до використання водних видів спорту у психологічній реабілітації.

2. Дослідити вплив занять сапбордингом на емоційний стан і рівень стресостійкості учасників дослідження.

3. Визначити організаційно-методичні умови ефективного впровадження сапбордингу в систему реабілітаційних програм.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури, педагогічне спостереження, анкетування, методи психодіагностики (оцінка рівня тривожності, емоційного вигорання, суб'єктивного самопочуття), педагогічний експеримент.

Сапбординг поєднує елементи фізичної активності, рівноваги та концентрації уваги. Його особливістю є виконання вправ у природному середовищі, що створює ефект «екотерапії» — терапевтичного впливу природи на психоемоційний стан людини.

Заняття на воді сприяють гармонізації нервової системи, стабілізації серцево-судинних реакцій, зниженню рівня кортизолу — гормону стресу. Під час руху на дошці активізуються дрібні м'язи-стабілізатори, поліпшується дихання, формується відчуття рівноваги й контролю, що позитивно впливає на психологічний стан.

Для осіб, які пережили бойові дії, сапбординг має додаткове значення — він створює умови для безпечної взаємодії з природою, повертає відчуття впевненості у власних силах і зменшує симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Дослідження, проведені у США та країнах ЄС, доводять, що участь у водних видах активності знижує рівень депресії на 25–30% і підвищує самооцінку учасників.

Організаційно-методичні тренування з сапбордингу можуть проходити у формі групових занять тривалістю 40–60 хвилин, двічі на тиждень. На початковому етапі рекомендується навчання базовим технічним навичкам (баланс, пересування, гребки), поступовий перехід до вільного пересування та елементів командної взаємодії. Важливо забезпечити психологічну підтримку та емоційно позитивну атмосферу.

Застосування сапбордингу в системі реабілітації може поєднуватися з дихальними вправами, медитативними техніками, музикотерапією та когнітивно-поведінковими методами. Такий підхід сприяє цілісному відновленню особистості, активізує внутрішні ресурси адаптації та формує стійкість до стресових факторів.

Висновки. Сапбординг є ефективним засобом психоемоційного відновлення осіб, постраждалих від війни. Його поєднання фізичного, емоційного та соціального компонентів забезпечує комплексний оздоровчий ефект. Регулярні заняття сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню самопочуття та відновленню життєвої активності. Включення сапбордингу в програми психологічної реабілітації може стати інноваційним напрямом відновлення адаптаційних можливостей і підвищення якості життя постраждалих.

Список використаних джерел

1. Костюкевич, В. М. Рекреаційні технології у фізичній культурі. — Вінниця: Планер, 2021. — 256 с.
2. Корчова Г.Л. Дистанційне та змішане навчання: теоретичний аспект. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 76. Т.2. С.77-80.
3. Сердюк Л.З., Шамич О.М., Психологічні основи самореалізації особистості Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. — 2016. — Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. — Випуск 16. — С.150-157. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/19.pdf>
4. Шамич О.М. Поняття та структура природного права людини на охорону здоров'я / О. М. Шамич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: [зб. наук. пр.]. —К., —2014. — № 11. — С. 75-92. <https://ap.uu.edu.ua/article/23>
5. Шамич, О. ., Озерова , О. ., & Андріянова, В. (2025). Самореалізація людей з інвалідністю в спортивній діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*, 83(1), 170–177. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-170-177>
6. Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації паралімпійців : [монографія] / О.М. Шамич. — К. : Талком, 2019. — 309 с
7. Bowler, D., Buyung-Ali, L., Knight, T., Pullin, A. The Importance of Nature for Mental Health. — *Environmental Evidence*, 2021. — Vol. 10(2). — P. 1–12.
8. Kokun O., Baranauskienė I., Shamysh O. (2018). The influence of sports on paralympic athletes' personal development. // *Social Welfare. Interdisciplinary Approach*, 8(1), 124-131. DOI: 10.21277/sw.v1i8.359. (база Web of Science Core Collection, Emerging Sources Citation Index). researchgate.net/publication/329777405