

## **Інтеграція веслування на човнах «Дракон» у програмі спортивної анімації для покращення психоемоційного стану військовослужбовців у процесі реабілітації**

**Олег Кондес**

*викладач Фахового коледжу,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: kondesop@krok.edu.ua,  
ORCID: 0009-0006-4007-6845*

**Тетяна Кондес**

*к.психол.н, доцент, доцент кафедри психології  
та соціального забезпечення,  
Державного університету «Житомирська політехніка»,  
м. Житомир, Україна,  
e-mail: kpsz\_ktv1@ztu.edu.ua,  
ORCID: 0000-0001-8514-9389*

Питання реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, набуває особливої актуальності в умовах сучасних викликів, пов'язаних із високим рівнем психо-емоційного навантаження, пораненнями та посттравматичними станами. Наукові дослідження підтверджують ефективність мультидисциплінарних підходів, що поєднують фізичну активність, психотерапевтичну підтримку та соціальне включення як складників цілісної системи адаптації та відновлення.

Спортивна анімація у рекреаційно-туристичному середовищі розглядається як організована діяльність, спрямована на активізацію фізичної, емоційної та соціальної участі особистості. Вона включає методи мотивації, групової взаємодії та керованих емоційних стимулів, що сприяють покращенню настрою та формуванню відчуття підтримки.

Спортивна анімація – це інноваційна діяльність із залученням її учасників до активних, творчих міжособистісних стосунків, за яких досягається найбільший відновлювально-оздоровчий ефект.

Для військових, які стикаються з тривожністю, ізоляцією, зниженням самооцінки та труднощами соціальної адаптації, спортивна анімація створює умови безпечного залучення та поступового відновлення психоемоційної рівноваги.

У цей непростий період спорт та спортивна анімація стають інструментом соціальної адаптації, допомагають знижувати рівень стресу, підтримувати моральний дух та забезпечувати фізичну активність, необхідну для здоров'я [1].

Веслування – винятковий вид рухової діяльності, який протікає водночас у двох середовищах – повітряному та водному, на природних водоймах і в змінних погодних умовах. Це робить її методом оздоровлення, загартовування, підвищення сили волі, духу та витривалості, а також способом активної розрядки. Одним з наймолодших видів спорту в Україні є веслування на човнах «Дракон» [2].

Це гармонійна дисципліна, в якій необхідно поєднувати силу, витривалість, сміливість та майстерність, саме тому дракони такі розповсюджені серед спортсменів-професіоналів та любителів, серед різних спортивних клубів та організацій. Це хороший спосіб згуртувати колектив, а також добре та весело провести час, з користю для здоров'я та підвищення командного духу.

Веслування на човнах «дракон» є командним водним видом спорту, який потребує синхронності, концентрації, ритмічності та взаємної підтримки. У літературі підкреслюється позитивний вплив водних видів активності на нервову систему, регуляцію стресу та рівень емоційної збудженості.

Веслування на човнах «дракон» це соціальний спорт і навіть діловий спорт, який є особливо цікавим у сьогоденному урбанізованому світі. Це – вид фізичної рекреації, якою може займатися кожен у будь-якому віці і з будь-якою фізичною підготовкою [3].

Спільні тренування та змагання допомагають відволіктися від негативних думок, сприяють виробленню ендорфінів – гормонів щастя, та зміцнюють віру в себе. Крім того, веслування виховує такі важливі якості, як дисципліна, відповідальність, взаємодопомога та лідерські якості, які допоможуть молодим людям успішно адаптуватися до нових умов життя та досягти своїх цілей.

Ключові особливості цього виду активності, що роблять його цінним у реабілітаційних програмах:

- командність та соціальна підтримка; згідно з даними психології травматичного досвіду, відновлення відчуття групової належності знижує ризик розвитку ПТСР і сприяє емоційній стабілізації;
- ритмічні рухи та моторна синхронізація; ритм позитивно впливає на регуляцію емоцій та нервово-м'язову координацію;
- водне середовище як природний релаксанти; дослідження демонструють, що заняття на воді знижують рівень кортизолу та тривожності [4];
- почуття ефективності й контроль над тілом; сприяє формуванню впевненості та зменшенню симптомів безпорадності;
- емоційне піднесення; змагальні та анімаційні елементи підвищують мотивацію й створюють позитивний афективний фон.

Аніматор у такій програмі виконує функції модератора групової динаміки, емоційного фасилітатора та тренера з безпеки. Він забезпечує адаптацію інтенсивності занять відповідно до фізичного та психологічного стану учасників, формує позитивний емоційний клімат, підтримує невербальну комунікацію та знижує бар'єри участі.

З позицій психологічної реабілітації військових це дозволяє зменшити симптоми гіперзбудження, нормалізувати емоційну реактивність і покращити здатність до міжособистісної взаємодії.

Інтеграція веслування на човнах «дракон» у програмі спортивної анімації становить перспективний напрям реабілітаційної роботи з військовослужбовцями. Така діяльність сприяє покращенню психоемоційного стану, відновленню групової згуртованості, підвищенню рівня фізичної активності та формуванню

позитивної самооцінки.

Для удосконалення реабілітаційних практик важливо проводити подальші емпіричні дослідження ефективності цього методу, розробляти стандартизовані програми та інтегрувати їх у туристично-рекреаційну інфраструктуру.

**Ключові слова:** спортивна анімація, реабілітація, веслування на човнах "Дракон".

### **Список використаних джерел**

1. Лю Цзяле, Єременко Н. П., Садовський О. О. Сучасний стан залучення до рухової активності школярів через засоби водних видів спорту. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали VII інтернет-конференції (м. Одеса, 17–18 жовтня 2023 р.). Одеса: Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. С. 125–128.
2. Чередниченко О.О. Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт) / О.А.Шинкарук, О.О.Чередниченко, Л.М.Шульга Л.М., О.М.Русанова. Навчальна програма для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту. К.: Олімпійська література, 2011. 52 с.
3. Міжнародна федерація з веслування на човнах «Дракон». URL: <http://www.idbf.org>
4. White, M. P., et al. (2020). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9, 7730.