4. Kokun O.M. (2004). Optymizatsiya adaptatsiynykh mozhlyvostey uchniv ta studentiv: metodychni rekomendatsiyi. [Optimization of adaptation capabilities of students and pupils: methodological recommendations]. 54 p. [in Ukrainian].

5.Lesovyi V.Yu., Petruk V.A. (2017). Adaptatsiya pershokursnykiv do navchannya u vyshchykh tekhnichnykh zakladakh osvity. [Adaptation of freshmen to studying in higher technical educational institutions]. 144 p. [in Ukrainian].

6.Makarov S.Yu.P. (2019). *Psychophysiological criteria for assessing the adaptive capabilities of the body of students of higher medical education institutions under conditions of educational stress*. Candidat's thesis. Vinnytsia. [in Ukrainian].

7.Malikov M.V., Svatiev A.V., Bohdanovska N.V. (2006). Functional diagnostics in physical education and sports. 227 p. [in Ukrainian].

8.Prudska O. (2012). Research on the factors of psychological adaptation of first-year students to educational and professional activities. *Psychological perspectives*, 19, pp. 197-207. [in Ukrainian].

9.Lemak M.V., Petryshche V.Yu. (2012). Psychologist for work. Diagnostic methods: collection. 615 p. [in Ukrainian].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).28

Єременко Н.П.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-9694-4254
кандидат наук фізичного виховання,
доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,
Національний університет фізичного виховання та спорту України,
м. Київ
Лю Цзяле
ORCID iD: https://orcid.org/0009-0007-5837-6173
аспірант кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,
Національний університет фізичного виховання та спорту України,
м. Київ

ПОРІВНЯННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РІЗНИХ МЕТОДІВ ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН»

*У статті досліджується ефективність різних методів залучення молоді віком 18-19 років до занять веслуванням на човнах «Дракон» у Китаї. Розглянуто сучасні стратегії мотивації, зокрема соціальні медіа, шкільні програми, громадські заходи та спортивні табори. Методологія включає анкетування 30 учасників і аналіз їхньої залученості через якісні та кількісні показники. Результати показують, що інтеграція традиційної культури з сучасними технологіями сприяє підвищенню інтересу до цього виду спорту. Висновки підкреслюють необхідність комплексного підходу, який поєднує традиційні та інноваційні методи, для забезпечення стійкого інтересу молоді до веслування на човнах «Дракон». **Мета дослідження:** дослідити ефективності різних методів залучення молоді до занять веслування на човнах «Дракон». **Результати.** Дослідження студентів НУФВСУ віком 18-19 років виявило, що їхня мотивація залежить від можливостей кар'єрного зростання, участі у змаганнях та соціальної підтримки. Студенти, залучені до тренерської діяльності, мали вищий рівень зацікавленості та активніше брали участь у програмі. Загалом, поєднання традиційних методів навчання з сучасними підходами, зокрема цифровими платформами та командними заходами, є найефективнішим для залучення молоді до веслування на човнах «Дракон».*

Ключові слова: веслування на човнах «Дракон», спортивні фестивалі, відкриті тренування, соціальні проекти, молодіжний спорт, рекреаційні програми, мотивація.

Ieremenko Nataliia; Liu Jiale. Comparison of the effectiveness of different methods of engaging youth in Dragonboat. *The article explores the effectiveness of various methods for engaging youth aged 18-19 in dragon boat rowing in China. Contemporary motivation strategies are examined, including social media, school programs, public events, and sports camps. The methodology includes surveying 30 participants and analyzing their engagement through both qualitative and quantitative indicators. The results show that integrating traditional culture with modern technologies increases interest in the sport. The most effective methods were hands-on training sessions that allowed personal experience and team interaction. Barriers limiting participation and ways to overcome them are discussed. The conclusions highlight the need for a comprehensive approach that combines traditional and innovative methods to ensure sustained youth interest in dragon boat rowing. The purpose of the study: To examine the effectiveness of various methods for engaging youth in dragon boat rowing.* ***Methodology.*** *The study focuses on students of the National University of Physical Education and Sports of Ukraine (NUFPESU) aged 18-19, who underwent practical training in dragon boat rowing. Their motivational factors, level of interest, and methods of engagement in the training process were analyzed. The obtained results allow for the identification of the most effective approaches to popularizing this sport among youth.* ***Results.*** *The study of NUFPESU students aged 18-19 revealed that their motivation is influenced by career growth opportunities, participation in competitions, and social support. Students involved in coaching activities demonstrated higher levels of interest and were more actively engaged in the program. Overall, the combination of traditional training methods with modern approaches, including digital platforms and team activities, proved to be the most effective for engaging youth in dragon boat rowing.*

Key words: *dragon boat rowing, sports festivals, open training, social projects, youth sports, recreational programs, motivation.*

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями. Тема впливу веслування на човнах дракон на молодь є надзвичайно актуальною сьогодні. Вона охоплює важливі аспекти сучасного життя, такі як здоров'я, соціальні взаємини, особистісний розвиток та формування громадянської позиції. У контексті зростаючої урбанізації та сидячого способу життя, веслування пропонує молоді альтернативу, сприяючи фізичній активності, зміцненню здоров'я та розвитку соціальних навичок. Крім того, цей вид спорту має великий потенціал для виховання таких цінностей, як командний дух, дисципліна, відповідальність та взаємоповага. Дослідження в цій галузі дозволять розробити ефективні програми для залучення молоді до спорту, сприяти формуванню здорового і активного покоління. Залучення молоді до активного способу життя та спорту є одним із важливих завдань сучасного суспільства. Веслування на човнах дракон, як захоплюючий і командний вид спорту, має великий потенціал для залучення молоді. Однак, для досягнення цієї мети необхідно розробити ефективні стратегії та методи. Ця стаття присвячена порівнянню ефективності різних підходів до залучення молоді до веслування, зокрема, спортивних фестивалів, відкритих тренувань та соціальних проектів.

Веслування на човнах дракон – це не лише фізична активність, а й потужний інструмент для соціальної адаптації, особливо в складні часи війни та під час коронавірусу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Залучення молоді до веслування на човнах «Дракон» є актуальною проблемою, оскільки цей вид спорту не лише сприяє фізичному розвитку, а й формує командний дух, витривалість і дисципліну. Проте останні дослідження свідчать про зниження інтересу молоді до традиційних видів спорту, що зумовлено змінами в способі життя, впливом цифрових технологій і конкуренцією з іншими видами активностей.

Наукові дослідження у сфері спортивної мотивації (Єременко Н.П., 2024; Підгайна В.О, 2019) доводять, що залучення молоді залежить від внутрішньої та зовнішньої мотивації, ролі наставників та доступності умов для занять. Практичні дослідження з веслування (Русанова О.М., 2023; Лю Цзяле, 2022) підтверджують, що інтеграція традиційних методів підготовки з інноваційними підходами, такими як цифровий моніторинг прогресу та інтерактивні тренувальні програми, сприяє підвищенню зацікавленості молоді. Таким чином, проблема залучення молоді до веслування на човнах «Дракон» має як теоретичне, так і практичне значення. Дослідження ефективних методів мотивації дозволить розробити оптимальні підходи для залучення нових спортсменів і покращення тренувального процесу, що сприятиме популяризації цього виду спорту.

Мета дослідження: дослідити ефективності різних методів залучення молоді до занять веслування на човнах «Дракон»

Організація та методи дослідження. Досліджено студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ) віком 18-19 років, які проходили практику у сфері веслування на човнах «Дракон». Проаналізовано їхні мотиваційні чинники, рівень зацікавленості та методи залучення до тренувального процесу. Отримані результати дозволяють визначити найбільш ефективні підходи для популяризації цього виду спорту серед молоді. Дослідження мотивації студентів проводилося за допомогою анкетування, спостереження та інтерв'ю. Зібрані дані аналізувалися якісними та кількісними методами, що дозволило виявити найбільш ефективні підходи для залучення молоді до веслування та їхньої участі у тренерській діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Порівнюючи ефективність різних методів залучення молоді до веслування на човнах «Дракон», ми отримаємо цінну інформацію про те, які стратегії найкраще працюють для популяризації цього виду спорту серед молоді. Це допоможе розробити більш ефективні програми та заходи, які будуть цікавими та доступними для молодіжного покоління. Аналіз даних дозволить визначити найкращі канали комунікації, мотиваційні фактори, а також оптимальні формати занять для різних вікових груп та рівнів підготовки. Крім того, ми зможемо оцінити вплив різних факторів на рівень зацікавленості молоді веслуванням, таких як сезонність, географічне розташування, соціальний статус та інші. Ця інформація буде корисною для тренерів, спортивних організацій, шкіл та університетів, які прагнуть розвивати веслування на човнах «Дракон» серед молоді.

У рамках дослідження було використано кілька ключових методів залучення молоді, які сприяли популяризації веслування на човнах «Дракон» та підвищенню мотивації до занять спортом.

Організація **спортивних фестивалів** стала ефективним способом знайомства молоді з веслуванням на човнах «Дракон». Такі заходи включали демонстраційні виступи досвідчених спортсменів, майстер-класи від тренерів, інтерактивні зони та змагання серед новачків. Атмосфера змагань, підтримка глядачів і можливість випробувати себе в командній боротьбі значно підвищували зацікавленість учасників та мотивували їх долучатися до секцій.

Спортивні фестивалі є яскравими та масштабними заходами, які дозволяють познайомити широке коло людей з різними видами спорту, включаючи веслування (табл.1)

Таблиця 1

Спортивні фестивалі як інструмент залучення молоді

Назва	Переваги	Недоліки
Спортивні фестивалі.	**Масовість:** фестивалі збирають велику кількість людей, що дозволяє охопити широку аудиторію. **Розважальність:** комбінація спортивних змагань, розважальних програм та майстер-	**Короткочасність:** фестиваль - це одноразова подія, яка не забезпечує систематичного залучення молоді до тренувань. **Висока вартість організації:**

	класів робить фестивалі привабливими для молоді. **Демонстрація спорту:** можливість побачити професійних спортсменів у дії та спробувати себе в різних видах спорту.	проведення масштабного фестивалю вимагає значних фінансових ресурсів.

Кожен із розглянутих методів має свої переваги та недоліки. Для досягнення максимальної ефективності необхідно комбінувати різні підходи. Наприклад, можна проводити масштабні спортивні фестивалі для первинного залучення молоді, а потім організовувати регулярні відкриті тренування та соціальні проекти для закріплення результатів. Програми залучення повинні враховувати інтереси та потреби конкретної цільової аудиторії. Співпраця спортивних клубів, шкіл, муніципалітетів та інших зацікавлених сторін дозволить досягти кращих результатів. Для досягнення стійких результатів необхідно створювати довгострокові програми залучення молоді. Використання соціальних мереж та інших інструментів цифрового маркетингу дозволить ефективно доносити інформацію про веслування до молоді. Відкриті тренування дозволяють молоді безкоштовно спробувати веслування під керівництвом досвідчених тренерів (табл.2)

Таблиця 2

Відкриті тренування як перший крок до регулярних занять

Назва	Переваги	Недоліки
Відкриті тренування дозволяють.	**Доступність:** відкриті тренування проводяться безкоштовно і доступні для всіх бажаючих. **Індивідуальний підхід:** тренери можуть надати індивідуальні рекомендації та відповісти на всі запитання. **Створення спільноти:** регулярні відкриті тренування сприяють формуванню спортивної спільноти.	**Необхідність постійної організації:** для підтримки інтересу молоді необхідно проводити відкриті тренування регулярно. **Відсутність систематичного навчання:** відкриті тренування не замінюють повноцінних тренувань у спортивній секції.

Відкриті тренування дозволяли молоді безкоштовно спробувати себе у веслуванні на човнах «Дракон» під керівництвом досвідчених тренерів. Формат тренувань включав ознайомлення з технікою веслування, роботу в екіпажі, командні вправи та перші веслувальні сесії на воді. Такий підхід сприяв подоланню страху перед новим видом спорту, формував позитивний досвід і давав можливість особисто оцінити переваги веслування.

Важливу роль у залученні молоді відігравали **соціальні проекти,** спрямовані на розвиток спорту серед різних категорій населення. Зокрема, проводилися програми для дітей із соціально вразливих груп, молоді з обмеженим доступом до спортивної інфраструктури, а також студентів, які цікавляться тренерською діяльністю. В рамках цих ініціатив учасники отримували можливість не лише займатися веслуванням, а й брати участь у волонтерських заходах, змаганнях та навчальних програмах, що сприяло їхньому особистісному та професійному розвитку. Застосування цих методів у комплексі дало позитивні результати, підвищивши рівень зацікавленості молоді у веслуванні на човнах «Дракон» та сприяючи розвитку цього виду спорту. Соціальні проекти, спрямовані на залучення молоді до веслування, можуть включати різноманітні заходи: від волонтерських програм до спортивних таборів (табл.3).

Таблиця3

Соціальні проекти як інтеграція спорту та соціальних ініціатив

Назва	Переваги	Недоліки
Соціальні проекти.	**Комплексний підхід:** соціальні проекти дозволяють поєднувати спорт з освітою, культурою та соціальною діяльністю. **Довгостроковий ефект:** залучення молоді до соціальних проектів може сприяти формуванню стійких звичок здорового способу життя. **Розвиток соціальних навичок:** спільна робота в команді,	**Високі організаційні витрати:** реалізація масштабних соціальних проектів вимагає значних ресурсів. **Необхідність залучення партнерів:** для успішної реалізації соціальних проектів потрібна співпраця з різними організаціями та установами.

	взаємодопомога та відповідальність - важливі навички, які розвиваються в процесі участі в соціальних проектах.	

Соціальні проекти демонструють найбільш виражений вплив на розвиток особистості підлітків завдяки їх комплексній структурі та тривалості. Вони дозволяють не лише залучити молодь до спорту, але й сформувати в них цінності здорового способу життя, командного духу та соціальної відповідальності.

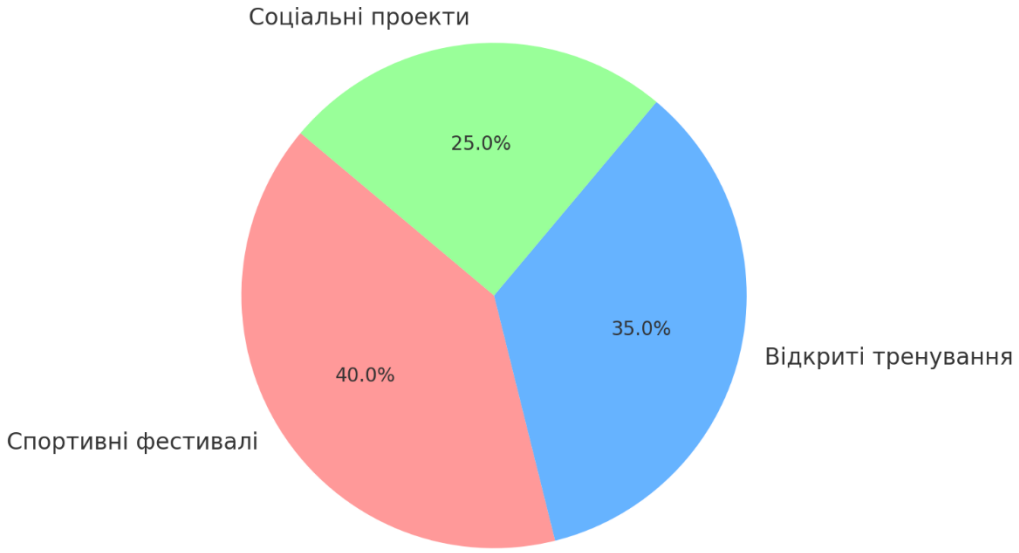

Рис. 1 Розподіл ефективності різних методів залучення молоді до веслування на човнах «Дракон».

Ось діаграма, яка показує відсотковий розподіл ефективності різних методів залучення молоді до веслування на човнах «Дракон». Найбільшу ефективність мали спортивні фестивалі (40%), за ними йдуть відкриті тренування (35%) та соціальні проекти (25%). (рис.1).

Висновки. Залучення молоді до веслування на човнах дракон - це складний і багатогранний процес, який вимагає комплексного підходу. Поєднання спортивних фестивалів, відкритих тренувань та соціальних проектів дозволить створити ефективну систему залучення молоді та сприяти розвитку цього виду спорту в Україні. Веслування на човнах дракон – це не просто спорт, це потужний інструмент для розвитку особистості підлітків. Використання різних методів залучення, таких як спортивні фестивалі, відкриті тренування та соціальні проекти, дозволяє досягти максимального ефекту. Важливо розуміти, що кожен з цих методів має свої переваги та недоліки, тому для досягнення найкращих результатів необхідно комбінувати їх.

Перспективи подальших досліджень. Для подальших досліджень було б цікаво провести порівняльне дослідження ефективності різних програм залучення молоді, а також проаналізувати довгострокові наслідки заняття веслуванням на особистісний розвиток підлітків.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Веслування на човнах "Дракон": навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / уклад. Ю.М. Шкребтій, О.О. Чередниченко, В.П. Моргун, Н.П. Єременко // Міністерство молоді та спорту України, Республіканський науково-методичний кабінет ; Федерація України з веслування на човнах "Дракон". К. : ТОВ "ГАЛЛАГРУПП", 2016. 92 с.

2. Єременко (Спичак) Н.П. Характеристика веслування на човнах «Дракон» як одного із засобів фізичної рекреації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):* зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. Вип. 1(42). С. 35-40.

3. Єременко Н.П. Лю Цзяле, Ужвенко В.А. Історія розвитку веслування на човнах «Дракон» у Китаї та Україні *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):* зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162). С. 136-142.

4. Єременко Н. П. и др. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів «Водні види акваркреації як засіб оздоровчо-рекреаційної рухової активності школярів, молоді та дорослих». НУФВСУ, 2020. 42с.

5. Єременко Н.П. Характеристика веслування на човнах "Дракон" як і одного із засобів фізичної рекреації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):* зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 1 (42) 2014. С. 35-40.

6. Єременко, Н.П. Вікові особливості раціональної багаторічної підготовки у веслуванні на човнах «Дракон». Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії : матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 8 квітня 2020 р.) / ред. О.А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2020. С. 63-64.

7. Імас Є., Дутчак М., Катерина У. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний та зарубіжний досвід //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. (2). С. 89-97.

8. Пеха Б. Веслування на човнах «Дракон» як найпопулярніша дисципліна Міжнародної федерації каное / Б. Пеха, М. Пеха; наук. кер. Л.П. Клевака // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : зб. матеріалів І Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю, 02 груд. 2020 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. С. 177-179.

9. Скворцова О.О. Особливості фізичної підготовки веслувальників на човнах «Дракон». Херсонський держ. ун-т, Ф-т фізичного виховання та спорту, Кафедра олімпійського та професійного спорту. Херсон : ХДУ, 2020. 46 с.

10. Analysis of Main Ergometric Parameters of Elite Kayak Athletes Specialized in Different Distance Events (2021) / N. Ieremenko, O. Shynkaruk, Yu. Moseychuk, O. Moroz, O. Ivashchenko, O. Yarmak, O. Andrieieva, Ya. Galan // Sport Mont. Vol. 19. P. 59-63.

11. Lane K., Jespersen D., McKenzie D. C. The effect of a whole body exercise programme and dragon boat training on arm volume and arm circumference in women treated for breast cancer //European Journal of Cancer Care. 2005. Т. 14. №. 4. С. 353-358.

12. Ray H.A., Verhoef M.J. Dragon boat racing and health-related quality of life of breast cancer survivors: a mixed methods evaluation //BMC complementary and alternative medicine. 2013. Т. 13. №. 1. С. 1-12.

References

1. Rowing on "Dragon" boats: curriculum for children's and youth sports schools / comp. (2016) Yu.M. Shkrebtiy, O.O. Cherednychenko, V.P. Morgun, N.P. Yeremenko // Ministry of Youth and Sports of Ukraine, Republican Scientific and Methodological Office; "Drakon" Rowing Federation of Ukraine. K.: LLC "GALLAGRUPP", 92 p.

2. Ieremenko (Spychak) N.P. (2014) Characteristics of rowing on the "Dragon" boats as one of the means of physical recreation. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*: Sb. scientific works / Ed. O.V. Tymoshenko. K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, Issue 1(42). Kyiv. P. 35-40.

3. Ieremenko N.P., Sremenko N.P, Liu Jiale,. Uzhvenko V. (2023) The history of the development of rowing on the Dragonboats in China and Ukraine. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports):* Sb. scientific works / Ed. O.V. Tymoshenko. K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. Issue 3K (162). P. 136-142.

4. Ieremenko N.P. et al. (2020). Methodological recommendations for independent work of students "Aquatic types of aquarecreation as a means of health-recreational motor activity of schoolchildren, youth and adults." NUFVSU, 42p.

5. Ieremenko N.P. (2014). Characteristics of rowing on "Dragon" boats as one of the means of physical recreation. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports):* Sb. scientific works / Ed. O.V. Tymoshenko. K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. 1 (42) P. 35-40.

6. Ieremenko N.P. (2020). Age-specific features of rational long-term training in rowing on the Dragon boats. Innovative and information technologies in physical culture, sports, physical therapy and occupational therapy: materials of the III All-Ukrainian electronic scientific and practical conference with international participation (Kyiv, April 8, 2020) / ed. O.A. Shinkaruk. K.: NUFVSU, P. 63-64.

7. Imas E., Dutchak M., Kateryna U. (2018). Organizational and methodological principles of student sports development: domestic and foreign experience // Theory and methods of physical education and sports.(2). P. 89-97.

8. Peha B., Peha M. (2020). Rowing on "Dragon" boats as the most popular discipline of the International Canoe Federation / of science driver L.P. Klevaka // Actual problems of physical culture, sports and physical education: coll. materials of the First All-Ukrainian science and practice Internet Conf. from international participation, December 2 - Poltava: Yury Kondratyuk National University, 2020. P. 177-179.

9. Skvortsova O.O. (2020). Peculiarities of physical training of rowers on the "Dragon" boats, Kherson State. University, Faculty of Physical Education and Sports, Department of Olympic and Professional Sports. Kherson: KhSU, 46 p.

10. Analysis of Main Ergometric Parameters of Elite Kayak Athletes Specialized in Different Distance Events (2021) / N. Ieremenko, O. Shynkaruk, Yu. Moseychuk, O. Moroz, O. Ivashchenko, O. Yarmak, O. Andrieieva, Ya. Galan // Sport Mont. Vol. 19. P. 59–63.

11. Lane K., Jespersen D., McKenzie D. C. (2005). The effect of a whole body exercise programme and dragon boat training on arm volume and arm circumference in women treated for breast cancer // European Journal of Cancer Care. 2005. Т. 14. №. 4. С. 353-358.

12. Ray H. A., Verhoef M. J. (2013). Dragon boat racing and health-related quality of life of breast cancer survivors: a mixed methods evaluation //BMC complementary and alternative medicine. Т. 13. №. 1. С. 1-12.