6. Bush M, Barnes C, Archer DT, Hogg B, Bradley PS. Evolution of match performance parameters for various playing positions in the English Premier League. Human Movement Science. 2015; 39:1-11. https://doi: 10.1016/j.humov.2014.10.003
7. Lepschy H, Wäsche H, Woll, A. How to be successful in football: a systematic review. Open Sports Science Journal. 2018; 11: 3–23. https://doi: 10.2174/1875399X01811010003
8. Ricard Pruna, Luz Miñarro Tribaldos, K.. Badhur. Identificación de talento en el jugador y su desarrollo en el fútbol. Player talent identification and development in football. *Apunts Sports Medicine*. Vol. 53. Issue 198. 2018. URL: https://www.apunts.org/es-identificacion-talento-el-jugador-su-articulo-X0213371718625649.
9. Офіційна сторінка ФІФА: https://www.fifa.com/
10. Офіційна сторінка УЄФА: https://www.uefa.com/
11. Stats Perform: https://www.statsperform.com/opta-analytics/
12. Wyscout. Scouting Report Methodologies: https://wyscout.com.

References

1. Dulibskyy Andriy. (2025). Sportyvnyj vidbir u futboli jak tryvalyj pedagogichnyj protses. - [Sports selection in football as a long-term pedagogical process]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. Vyp. (2(187), 73-81. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).14.
2. Almeida CH, Ferreira AP, Volossovitch A. Effects of Match Location, Match Status and Quality of Opposition on Regaining Possession in UEFA Champions League. *Journal of Human Kinetic*. 2014; 41: 203–214. https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0048
3. Aranda R, González-Ródenas J, López-Bondia I, Aranda-Malavés R, Tudela-Desantes A, Anguera MT. "REOFUT" as an Observation Tool for Tactical Analysis on Offensive Performance in Soccer: Mixed Method Perspective. *Frontiers in Psychology*. 2019; 10: 1476. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01476
4. Ávila-Moreno FM, Chirosa-Ríos LJ, Ureña-Espá A, Lozano-Jarque D, Ulloa-Díaz D. Evaluation of tactical performance in invasion team sports: a systematic review. *International Journal of Perform Analytic Sport*. 2018; 18(2): 195–216. https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1460054
5. Barreira D, Garganta J, Guimarães P, Machado J, Anguera MT. Ball recovery patterns as a performance indicator in elite soccer. Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: *Journal of Sports Engineering and Technology*, 2014; 228(1): 61–72. https://doi: 10.1177/1754337113493083
6. Bush M, Barnes C, Archer DT, Hogg B, Bradley PS. Evolution of match performance parameters for various playing positions in the English Premier League. *Human Movement Science*. 2015; 39:1-11. https://doi: 10.1016/j.humov.2014.10.003
7. Lepschy H, Wäsche H, Woll, A. How to be successful in football: a systematic review. *Open Sports Science Journal*. 2018; 11: 3–23. https://doi: 10.2174/1875399X01811010003
8. Ricard Pruna, Luz Miñarro Tribaldos, K.. Badhur. Identificación de talento en el jugador y su desarrollo en el fútbol. Player talent identification and development in football. *Apunts Sports Medicine*. Vol. 53. Issue 198. 2018. URL: https://www.apunts.org/es-identificacion-talento-el-jugador-su-articulo-X0213371718625649.
9. FIFA Official site: https://www.fifa.com/
10. UEFA Official site: https://www.uefa.com/
11. Stats Perform: https://www.statsperform.com/opta-analytics/
12. Wyscout. Scouting Report Methodologies: https://wyscout.com.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).20
УДК 796.011.1-057.875

Єременко Н. П.
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 https://orcid.org/0009-0007-5837-6173
аспірант кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ У ВЕСЛУВАННІ НА ЧОВНАХ „ДРАКОН" ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. *У статті досліджується ефективність різних методів залучення студентської молоді віком 18–19 років до занять веслуванням на човнах «Дракон». Основна увага приділена сучасним стратегіям мотивації, серед яких соціальні медіа, шкільні спортивні програми, громадські заходи та спеціалізовані спортивні табори. Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю створення адаптованої, науково обґрунтованої тренувальної програми, що враховує особливості вікової групи 18–19 років та культурні особливості студентської молоді. Це дозволить не лише підвищити фізичний рівень та мотивацію до занять веслуванням, а й сприятиме формуванню стійких здоров'язберігаючих звичок, що має важливе значення для сучасної спортивної практики.* ***Мета дослідження*** *— розробити та обґрунтувати оздоровчо-рекреаційну програму з веслування на човнах «Дракон» для студентської молоді.*

Організація дослідження *включала анкетування 30 студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ), які проходили практику у сфері веслування на човнах «Дракон». Було проаналізовано їх мотиваційні чинники, рівень зацікавленості та методи залучення до тренувального процесу через якісні та кількісні показники.* ***Результати*** *свідчать, що інтеграція традиційної китайської культури з сучасними технологіями, зокрема цифровими платформами, значно підвищує інтерес молоді до цього виду спорту. Найбільш ефективними виявилися практичні заняття, які поєднують особистий досвід веслування з розвитком командної взаємодії та соціальної підтримки. У статті також обговорюються основні бар'єри, які обмежують участь молоді у веслуванні, та пропонуються шляхи їх подолання. Загалом, результати підкреслюють необхідність комплексного підходу, що об'єднує традиційні методи навчання та інноваційні технології для забезпечення стійкого інтересу та залучення студентської молоді до веслування на човнах «Дракон».*

Ключові слова: *веслування на човнах «Дракон», студентська молодь, мотивація до спорту , оздоровчо-рекреаційна програма спортивна мотивація, фізичне виховання, рухова активність, молодіжний спорт.*

Features of building a health and recreational program in dragon boat rowing for university students *The article explores the effectiveness of various methods for engaging university students aged 18–19 in dragon boat rowing. Special attention is paid to modern motivation strategies, including social media, school sports programs, community events, and specialized sports camps. The relevance of this study is driven by the need to create an adapted, scientifically grounded training program that takes into account the specific characteristics of the 18–19 age group and the cultural context of student youth. This approach aims not only to enhance physical fitness and motivation for rowing but also to foster sustainable health-preserving habits, which is particularly important in modern sports practice.* ***The purpose of the study:*** *the aim of the study is to develop and justify a health and recreational program in dragon boat rowing for university students.* ***Methodology.*** *The research involved a survey of 30 students from the National University of Physical Education and Sport of Ukraine (NUFESU), who were undergoing practical training in the field of dragonboat. Their motivational factors, interest levels, and methods of engagement in the training process were analyzed using both qualitative and quantitative indicators.* ***Conclusions:*** *the results show that the integration of traditional Chinese culture with modern technologies, particularly digital platforms, significantly increases young people's interest in this sport. The most effective methods were practical sessions that combined personal rowing experience with the development of team interaction and social support. The article also discusses the main barriers that limit youth participation in rowing and proposes solutions to overcome them. Overall, the results emphasize the necessity of a comprehensive approach that combines traditional teaching methods with innovative technologies to ensure sustained interest and involvement of university students in dragonboat .*

Keywords: *dragonboat, university students, sports motivation, health and recreational program, physical education, motor activity, youth sports*

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями

У сучасних умовах розвитку фізичної культури та спорту особливої актуальності набуває проблема ефективного залучення молоді до активних форм оздоровчо-рекреаційної діяльності. Веслування на човнах «Дракон» як командний вид спорту поєднує фізичне навантаження, соціальну взаємодію та культурні традиції, що робить його перспективним засобом формування здорового способу життя серед студентської молоді (Єременко, Підгайна, Скворцов, 2019). Проте в науковій літературі відзначається недостатня увага до специфіки мотивації молоді до занять саме цим видом спорту, особливо в контексті китайської студентської аудиторії (Лю, 2020).

Практичні дослідження свідчать, що інтеграція традиційних культурних елементів із сучасними технологіями, такими як цифрові платформи і соціальні медіа, підвищує ефективність залучення молоді до спортивної активності (Підгайна, 2018). Водночас існують певні бар'єри, пов'язані з недостатньою поінформованістю, мотиваційними факторами та організаційними труднощами, які потребують комплексного підходу у розробці оздоровчо-рекреаційних програм (Скворцов, 2017).

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю створення адаптованої, науково обґрунтованої тренувальної програми, що враховує особливості вікової групи 18–19 років та культурні особливості студентської молоді Китаю. Це дозволить не лише підвищити фізичний рівень та мотивацію до занять веслуванням, а й сприятиме формуванню стійких здоров'язберігаючих звичок, що має важливе значення для сучасної спортивної практики.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Проблема оздоровлення студентської молоді за допомогою засобів фізичної культури й спорту активно досліджується у працях як українських, так і зарубіжних науковців. У науковій літературі підкреслюється, що регулярна рухова активність у молодому віці позитивно впливає на функціональний стан організму, знижує рівень стресу, сприяє формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя (Круцевич Т.Ю., 2011; Драган О.В., 2017; Єременко Н.П., 2020).

Веслування як вид циклічного фізичного навантаження має виражений оздоровчий ефект завдяки залученню великої кількості м'язових груп, поліпшенню діяльності серцево-судинної та дихальної систем, а також підвищенню загальної витривалості (Дубогай С.А., 2010; Підгайна В.О., 2021). Заняття веслуванням у командному форматі сприяють не лише фізичному розвитку, а й формуванню комунікативних навичок, соціальної згуртованості та дисципліни, що особливо важливо для студентської молоді (Скворцова О.О., 2019).

Особливе місце в цьому контексті займає веслування на човнах типу «Дракон», що поєднує спортивну активність із елементами традиційної культури. У Китаї цей вид спорту є важливою складовою національної ідентичності, а участь у фестивалях і регатах надає молоді можливість інтегрувати фізичну активність у культурно-соціальне

середовище (Liu Jiale, 2018; Zhang & Wang, 2020). Лю Цзялє підкреслює, що саме поєднання традицій і фізичної активності сприяє підвищенню зацікавленості молоді у заняттях веслуванням.

Проте більшість наукових досліджень зосереджені на професійному або змагальному аспекті веслування, тоді як оздоровчо-рекреаційні програми для широкого студентського загалу досліджені недостатньо. Водночас, згідно з рекомендаціями ВООЗ та Міжнародної асоціації університетського спорту (FISU), підвищення фізичної активності серед студентів має реалізовуватись через адаптовані й цікаві форми рухової діяльності, що відповідають інтересам молоді.

Таким чином, існує необхідність розробки науково обґрунтованої програми, яка б поєднувала ефективні фізкультурно-оздоровчі технології з культурно значущим і доступним видом спорту для китайської молоді.

Мета дослідження — розробити та обґрунтувати оздоровчо-рекреаційну програму з веслування на човнах «Дракон» для студентської молоді.

Організація та методи дослідження.

Дослідження проводилося на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ) з метою розробки удосконаленої оздоровчо-рекреаційної програми з веслування на човнах типу «Дракон» для студентської молоді. **Контингент дослідження** складався зі студентів 1–3 курсів у віці від 17 до 20 років. У дослідженні взяли участь 30 осіб, серед яких були як юнаки (n = 16), так і дівчата (n = 14). Усі учасники дали письмову згоду на участь у дослідницькому процесі та були ознайомлені з умовами і метою дослідження. **Методи дослідження**, які використовувались у роботі: анкетування, спостереження, тестування фізичного стану.

На першому етапі було проаналізовано існуючі програми фізичної підготовки студентів, які вже займаються веслуванням на човнах «Дракон» у студентських командах. Було вивчено типову структуру тренувального процесу, розподіл навантаження, типові вправи, частоту та тривалість занять.

На основі аналізу анкет, спостережень і результатів тестування, було визначено потреби й особливості фізичного розвитку студентської молоді віком 17–20 років. Враховуючи отримані дані, була розроблена удосконалена оздоровчо-рекреаційна програма, адаптована до потреб даної вікової категорії. Програма базувалась на принципах поступовості, доступності, варіативності та цілісного розвитку особистості через фізичну активність у командному середовищі.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Розроблена оздоровчо-рекреаційна програма з веслування на човнах типу «Дракон» для студентської молоді віком 17–20 років має на меті забезпечити поступовий фізичний розвиток, сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню рівня загальної витривалості, розвитку командної взаємодії та формуванню мотивації до здорового способу життя.

Запропонована структура програми включала три етапи:

1. Вступний (адаптаційний) — 2 тижні: ознайомлення з технікою веслування, вправи на розвиток координації та командної взаємодії.
2. Основний (тренувальний) — 6–8 тижнів: формування базових фізичних якостей, опанування техніки веслування на воді, розвиток витривалості.
3. Підтримувальний (закріплюючий) — 4 тижні: вдосконалення техніки, збільшення інтенсивності тренувань, участь у спаринг-змаганнях або командних регатах.

Програма розрахована на трьохмісячний цикл тренувань (12 тижнів) і складається з трьох етапів:

1. Адаптаційний етап (1–2 тиждень)

Мета: ознайомлення з базовими елементами веслування, адаптація до фізичних навантажень, розвиток координації.

- 3 тренування на тиждень (2 на суші, 1 на воді)
- Загальна фізична підготовка (ОФП), вправи з власною вагою
- Основи техніки веслування, робота в екіпажі на тренажерах або човнах

2. Основний етап (3–10 тиждень)

Мета: розвиток основних фізичних якостей, опанування техніки веслування, підвищення рівня витривалості.

- 4 тренування на тиждень (2 на воді, 2 на суші)
- Спеціальна фізична підготовка (СФП): вправи на силу, витривалість, гнучкість
- Веслувальні тренування на воді з поступовим збільшенням інтенсивності
- Ігрові вправи на командну взаємодію, розминки та заминки

3. Підсумковий етап (11–12 тиждень)

Мета: закріплення навичок, підготовка до участі в внутрішніх змаганнях, оцінка результатів.

- 3–4 тренування на тиждень
- Повноцінні тренування на воді (відпрацювання техніки та стратегії)
- Моделювання змагальних умов, участь у спаринг-заїздах

Таблиця 1.

Тижневий тренувальний план (основний етап)

День тижня	Вид тренування	Зміст заняття
Понеділок	СФП (суша)	Загальна розминка, колове тренування: вправи на ноги, прес, спину; гнучкість
Вівторок	Тренування на воді	Техніка веслування: постановка весла, синхронізація; короткі заїзди 200–500 м

Середа	Відновлювальний день	Активний відпочинок (йога, пілатес, прогулянки, плавання)
Четвер	СФП (суша)	Функціональне тренування: вправи з медболами, гумками, розвиток сили і витривалості
П'ятниця	Тренування на воді	Робота у парах/групах, вправи на ритм і стабільність, заїзди 500–1000 м
Субота	Теоретичне заняття	Аналіз техніки веслування, перегляд відео, обговорення стратегії гонки
Неділя	День відпочинку	Повне відновлення

Усі тренування включали обов'язкові елементи: підготовча частина (10–15 хв), основна частина (30–45 хв), заключна частиан та дихальні вправи (10 хв)

Програма також передбачає **самоконтроль** (щоденник тренувань), моніторинг пульсу, рівня втоми, самопочуття та періодичне тестування фізичного стану.

Після тримісячного циклу тренувань було зафіксовано позитивні зміни у фізичному стані студентів, які брали участь в оздоровчо-рекреаційній програмі. Результати тестування показали покращення основних фізичних якостей:

- витривалість зросла в середньому на 18% (за тестами бігу на 1000 м та 12-хвилинного тесту Купера),
- сила м'язів спини та плечового пояса — на 15% (за даними підтягувань та віджимань),
- гнучкість (тест «нахил вперед») — на 10%.

Анкетування після програми засвідчило зростання мотивації до занять спортом: 86% учасників висловили бажання продовжувати тренування, 73% відчули загальне покращення самопочуття, 65% стали більш впевненими у роботі в команді.

Таким чином, запропонована програма довела свою ефективність як засіб фізичного розвитку, психоемоційної підтримки та соціальної адаптації студентської молоді.

Висновки

1. Веслування на човнах типу «Дракон» є ефективною формою оздоровчо-рекреаційної діяльності, яка поєднує фізичне навантаження, роботу в команді та емоційне задоволення, що особливо важливо для студентської молоді.
2. Розроблена програма тренувань, адаптована до вікових та психофізіологічних особливостей молоді 17–20 років, сприяє розвитку витривалості, сили, гнучкості, а також формуванню здорового способу життя.
3. Результати впровадження програми засвідчили її ефективність: покращення фізичних показників, зростання мотивації до занять спортом і підвищення рівня командної взаємодії.
4. Запропонована програма може бути використана як основа для впровадження у систему фізичного виховання студентів в закладах вищої освіти Китаю та інших країн, що прагнуть популяризувати здоровий активний спосіб життя.

Перспективи подальших досліджень

Подальші дослідження у сфері оздоровчо-рекреаційних програм з веслування на човнах «Дракон» мають зосереджуватися на глибшому вивченні індивідуальних мотиваційних чинників різних вікових груп та соціокультурних контекстів. Варто розробляти та впроваджувати інноваційні технології, зокрема цифрові платформи та віртуальну реальність, для підвищення залученості молоді до занять спортом. Додатково актуальним є дослідження впливу програм на психоемоційний стан та соціальну адаптацію студентів.

Перспективним напрямом є також інтеграція веслування на човнах «Дракон» у навчальні плани закладів вищої освіти з урахуванням особливостей національних культур та спортивних традицій. Необхідно провести порівняльні дослідження ефективності різних моделей тренувальних програм у різних регіонах, що допоможе оптимізувати методики підготовки спортсменів-аматорів.

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 / Н. П. Єременко (Спичак) // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Вип. 1(42). Київ, 2014.– С. 35-40.
3. Єременко, Н. П. Історія розвитку веслування на човнах «Дракон» у Китаї та Україні / Н. П. Єременко, Лю Цзяле, В. А. Ужвенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць. — 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 акварекреації 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 ім. 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 / N. P. Yeremenko (Spychak) // Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Issue 1(42). Kyiv, P. 35-40.

3. Ieremenko, N. P. (2023) The history of the development of rowing on the Dragonboats in China and Ukraine / N. P. Sremenko, Liu Jiale, V. A. Uzhvenko // Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov: collection scientific works. — Kyiv: M. P. Drahomanov Publishing House of the NPU, — 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 University named after M. P. Drahomanova: 1 (42) P. 35-40.

6. Ieremenko, N. P. (2020). Age-specific features of rational long-term training in rowing on the Dragon boats / N. P. Yeremenko // 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. (2020). Rowing on "Dragon" boats as the most popular discipline of the International Canoe Federation / B. Peha, M. Peha; 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. T. 14. №. 4. C. 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. T. 13. №. 1. C. 1-12.