



Фізична культура і спорт

УДК 796.035:797.122-057.87:316.6

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20059592>

**Вплив оздоровчо-рекреаційної програми занять на човнах «Дракон»
на показники групової згуртованості студентської молоді**

Лю Цзяле

аспірант кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
03150, м. Київ, вулиця Фізкультури 1, Україна
<https://orcid.org/0009-0007-5837-6173>

Довгич Олександр

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, м Київ, 03150 Україна
e-mail: odovhych@uni-sport.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-5558-7713>

Коваленко Олена

старший викладач кафедри фізичного виховання,
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,
просп. Берестейський, 54/1, Київ, 03057, Україна,
e-mail: kovalenko.olena@kneu.edu.ua

<https://orcid.org/0009-0002-4139-0271>

Жовтенко Євгеній Олександрович,

викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150 Україна
e-mail: yezhovtenko@uni-sport.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-4908-0528>



Наталія Губа

старший викладач кафедри фізичного виховання

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,

м. Київ, просп. Берестейський, 54/1, Київ, 03057, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-7886-5185>

Прийнято: 11.04.2026 | Опубліковано: 30.04.2026

Анотація. *Мета* полягала у визначенні динаміки показників групової згуртованості студентської молоді під впливом специфічної командної активності та оцінки потенціалу веслувального спорту у подоланні соціальних бар'єрів, що перешкоджають регулярному залученню здобувачів освіти до оздоровчих занять. **Методи.** У педагогічному експерименті взяли участь 28 студентів денної форми навчання. Основним діагностичним інструментарієм обрано методiku оцінки індексу групової згуртованості К. Сішора, що дозволяє диференціювати рівень емоційної ідентифікації індивіда з групою та якість міжособистісної взаємодії. Організація дослідження охоплювала констатувальний та перетворювальний етапи, між якими впроваджувалася спеціалізована програма рекреаційних занять впродовж 6 місяців. Статистичний аналіз проводився за допомогою програмного забезпечення *Statistics 10.0*. **Результати.** Аналіз отриманих даних засвідчив статистично значущу позитивну трансформацію всіх структурних компонентів групової згуртованості. Встановлено, що суб'єктивне відчуття приналежності до колективу зросло вдвічі (медіана змістилася з 2,0 до 4,0 балів). Найбільш виражений прогрес зафіксовано у ставленні студентів до спільної діяльності, де показник продемонстрував трикратне зростання (з 1,0 до 3,0 балів). Інтегральний індекс згуртованості за групою підвищився з $8,78 \pm 1,95$ до $14,86 \pm 1,38$ ($p < 0,001$), що свідчить



*Важливим результатом стало суттєве зменшення показника варіативності у два рази, що вказує на досягнення високого ступеня гомогенності та одностайності оцінок усередині студентської групи. **Висновки.** Узагальнення даних дозволяє стверджувати, що підвищення рівня групової згуртованості трансформує сприйняття фізичної культури з індивідуального обов'язку у соціально значущу спільну мету. Отримані висновки обґрунтовують доцільність широкого впровадження веслування на «Драконах» у систему позанавчальної та секційної роботи закладів вищої освіти як дієвого засобу соціальної адаптації та психоемоційної підтримки студентської молоді в сучасних умовах.*

***Ключові слова:** командна взаємодія, веслування, соціально-психологічний клімат, методика Сішора, мотивація до рухової активності, соціальні бар'єри, студентське дозвілля, оздоровчо-рекреаційна технологія.*

Impact of a Health-Enhancing and Recreational Dragon Boating Program on Group Cohesion Indicators Among University Students

Liu Jiale

PhD Student of the Department of Health-Enhancing and Recreational Physical Activity National University of Physical Education and Sport of Ukraine 1 Fizkultury Street, Kyiv, 03150, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-5837-6173>

Oleksandr Dovhych,

PhD in Physical Education and Sport, associate professor, associate professor of the Department of Health and Recreational Physical Activity National University of Ukraine on Physical Education and Sports St. Fizkultury, 1, 03150, Kyiv, Ukraine,

e-mail: odovhych@uni-sport.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-5558-7713>



Olena Kovalenko

Senior Lecturer of the Department of Physical Education,
National University of Economics named after Vadym Hetman,
Kyiv Ave. Beresteyskyi, 54/1, Kyiv, 03057, Ukraine,
e-mail: kovalenko.olena@kneu.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-4139-0271>

Yevheni Zhovtenko,

Lecturer of the Department of Health and Recreational Physical Activity
National University of Ukraine on Physical Education and Sports
St. Fizkultury, 1, 03150, Kyiv, Ukraine,
e-mail: yezhovtenko@uni-sport.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-4908-0528>

Nataliia Huba

senior Lecturer of the Department of Physical Education,
National University of Economics named after Vadym Hetman, Kyiv
Ave. Beresteyskyi, 54/1, Kyiv, 03057, Ukraine
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-7886-5185>

Abstract. Objective. *The study was aimed at determining the dynamics of group cohesion indicators among university students under the influence of specific team activities and evaluating the potential of rowing sports in overcoming social barriers that hinder the regular involvement of students in health-enhancing activities.*
Methods. *A pedagogical experiment involved n=28 full-time students. Seashore's Group Cohesion Index was selected as the primary diagnostic tool, allowing for the differentiation of an individual's emotional identification with the group and the quality of interpersonal interaction. The study design included baseline (pre-test) and transformative (post-test) stages, with a specialized six-month recreational program implemented between them. Statistical analysis was performed using Statistics 10.0*

software. **Results.** Data analysis revealed a statistically significant positive transformation across all structural components of group cohesion. It was established that the subjective sense of belonging to the collective doubled (the median shifted from 2.0 to 4.0 points). The most pronounced progress was recorded in the students' attitudes toward joint activity, where the indicator demonstrated a three-fold increase (from 1.0 to 3.0 points). The group's integral cohesion index increased from 8.78 ± 1.95 to 14.86 ± 1.38 ($p < 0.001$), indicating a transition of the collective from an "average" level of cohesion to an "above-average" level, reaching the threshold of a high level. A significant result was a two-fold reduction in the variability indicator, which indicates the achievement of a high degree of homogeneity and unanimity of assessments within the student group. **Conclusions.** The synthesis of the data suggests that increasing group cohesion transforms the perception of physical education from an individual obligation into a socially significant shared goal. The findings justify the feasibility of the widespread integration of Dragon Boat rowing into the extracurricular and club activities of higher education institutions as an effective tool for social adaptation and psycho-emotional support for student youth in modern conditions.

Keywords: team interaction, rowing, socio-psychological climate, Seashore's methodology, physical activity motivation, social barriers, student leisure, health-enhancing and recreational technology.

Постановка проблеми. Зміни у системі вищої освіти та глобальні виклики сьогодення актуалізують пошук інноваційних форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується значним рівнем гіподинамії серед здобувачів освіти, що посилюється цифровізацією дозвілля та соціальною ізоляцією. Традиційні засоби фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) часто не забезпечують належного рівня мотивації, оскільки не враховують потребу молоді у соціальній інтеграції та емоційному розвантаженні.



Особливого значення набуває розвиток командних видів рухової активності, які здатні виступати не лише засобом фізичного вдосконалення, а й потужним чинником формування соціально-психологічного мікроклімату. Веслування на човнах «Дракон», як автентичний та динамічний вид спорту, має унікальний рекреаційний потенціал. Проте, незважаючи на його зростаючу популярність, механізми впливу таких занять на групову згуртованість студентів як чинника подолання соціальних бар'єрів досі не отримали цілісного наукового обґрунтування. Це визначає необхідність детального розгляду веслування на човнах «Дракон» як цілісної технології в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності ЗВО.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема залучення студентів до регулярної рухової активності та вивчення чинників, що впливають на цей процес, перебуває у центрі уваги багатьох українських та зарубіжних науковців [1; 2; 3; 4]. Протягом останніх років науковий дискурс навколо цієї теми значно розширився.

Питання вдосконалення системи фізичного виховання у ЗВО та пошуку нових рекреаційних форм висвітлено у працях [5; 6], де наголошується на пріоритетності особистісно-орієнтованого підходу. Дослідження [7; 8; 9] підтверджують, що одним із ключових бар'єрів залучення молоді до спорту є «брак компанії», що актуалізує роль соціальної згуртованості.

Роль командних видів спорту у формуванні психологічного мікроклімату аналізували [10; 11; 12], вказуючи на пряму кореляцію між рівнем міжособистісної довіри та тривалістю утримання в програмах оздоровлення. Специфіка веслувальних видів спорту як засобу рекреації розглядалася у роботах [13], проте основна увага в них приділялася переважно фізіологічним аспектам та розвитку витривалості.

Зарубіжний досвід використання Dragon Boat як інструменту корпоративного та студентського тимбілдіingu висвітлено у публікаціях [10; 11].

У роботах [14] обґрунтовано концепцію «соціального веслування», де ритмічна синхронізація дій учасників розглядається як чинник зниження рівня тривожності та підвищення соціальної ідентифікації.

Попри ґрунтовність існуючих розвідок, залишаються недостатньо висвітленими такі аспекти: відсутність чіткої кількісної оцінки динаміки згуртованості студентських груп саме в процесі рекреаційних (а не суто спортивних) занять веслуванням; недостатнє обґрунтування зв'язку між біомеханічною синхронністю дій екіпажу та психологічною консолідацією колективу; брак методичних рекомендацій щодо інтеграції програм з веслування на човнах «Дракон» у варіативну складову фізичного виховання сучасних ЗВО.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених фізичному вихованню студентської молоді, більшість робіт акцентують увагу на морфофункціональних та рухових показниках. Водночас соціально-психологічний потенціал командних видів спорту, зокрема веслування на човнах «Дракон», як інструменту формування групової єдності та подолання комунікативних бар'єрів, залишається вивченим недостатньо.

Потребує додаткового наукового обґрунтування механізм впливу жорсткої біомеханічної синхронізації дій екіпажу на індивідуальні та колективні ціннісно-орієнтаційні настановлення. Зокрема, залишається відкритим питання використання веслування на «Драконах» як цілісної педагогічної технології для нівелювання соціальної перешкоди «брак компанії», що є одним із провідних чинників низької залученості молоді до оздоровчо-рекреаційної активності. Наш внесок полягає у проведенні комплексного аналізу трансформацій мікроклімату групи під впливом специфічної архітекtonіки командної взаємодії у веслувальному спорті.

Формулювання цілей статті (постановка завдання)



Метою статті є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності програми оздоровчо-рекреаційних занять з веслування на човнах «Дракон» як засобу підвищення групової згуртованості студентської молоді.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання: діагностувати вихідний рівень соціально-психологічної згуртованості студентів та виявити основні соціальні бар'єри їхньої участі в рекреаційній діяльності; оцінити динаміку показників групової єдності (за методикою К. Сішора [15]) після впровадження експериментальної програми командного веслування; здійснити математико-статистичну верифікацію отриманих результатів для підтвердження достовірності впливу програми на міжособистісну комунікацію та емоційну ідентифікацію студентів із колективом.

Матеріали та методи дослідження

Реалізація мети дослідження базувалася на комплексному підході, що поєднував педагогічне спостереження, психологічне тестування та методи математичної статистики.

Учасники дослідження

У експерименті взяли участь 28 студентів (здобувачі вищої освіти денної форми навчання). Формування вибірки здійснювалося на засадах добровільності та відсутності медичних протипоказань до занять водними видами спорту. Усі учасники були ознайомлені з метою дослідження та надали інформовану згоду на опрацювання персональних даних. Кількісний склад групи ($n=28$) відповідав вимогам щодо наповнюваності екіпажів човнів «Дракон» класу D-20 (з урахуванням заміни та рульового складу), що дозволило створити цілісну екосистему для командної взаємодії.

Організація дослідження

Основним методом діагностики обрано індекс групової гуртованості за методикою К. Сішора. Опитувальник дозволив оцінити п'ять ключових аспектів: суб'єктивне відчуття приналежності до групи, бажання залишатися в колективі,



характер міжособистісних взаємин, якість комунікації з керівником та ставлення до спільної діяльності.

Статистичний аналіз

Обробка результатів здійснювалася з використанням пакетів статистичного аналізу (Statistics 10.0). На першому етапі перевірялася гіпотеза про нормальність розподілу даних за допомогою критерію Шапіро-Вілکا (W). Оскільки виявлений розподіл показників відповідав нормальному закону ($p > 0,05$), для порівняння результатів до і після експерименту застосовано параметричний t-критерій Стюдента для залежних вибірок.

Для описової статистики використано: медіану (Me) та інтерквартильний розмах (Q1–Q3) для аналізу окремих питань анкетування; середнє арифметичне (M) та середнє квадратичне відхилення (SD) для інтегрального індексу згуртованості. Рівень статистичної значущості для всіх перевірок було встановлено на рівні $p < 0,05$. Розрахунок відносного приросту показників здійснювався у відсотках для наочної демонстрації інтенсивності змін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оцінка ефективності впровадження оздоровчо-рекреаційної програми з веслування на човнах «Дракон» передбачала глибокий аналіз трансформацій соціально-психологічного клімату. Ключовим параметром у цьому контексті обрано групову згуртованість, яка відображає якість міжособистісної комунікації, ступінь емоційної ідентифікації з колективом та готовність учасників до спільної діяльності для досягнення головної мети. Специфіка веслування на човнах «Дракон» полягає у жорсткій детермінації загального результату ступенем синхронності дій кожного члена екіпажу. Це актуалізувало потребу в діагностиці динаміки міжособистісних зв'язків на різних етапах експерименту. Для об'єктивізації отриманих даних було застосовано індекс групової згуртованості Сішора, що дозволило диференціювати індивідуальні та колективні ціннісно-орієнтаційні зсуви. Аналіз первинних та підсумкових результатів анкетування

(табл. 1) свідчить про виражену позитивну тенденцію за всіма структурними компонентами методики

Таблиця 1 – Динаміка суб'єктивної оцінки параметрів групової згуртованості студентів (n=28)

Показник (критерії за методикою Сішора)	Мах бал	До дослідження (Me; Q1–Q3)	Після дослідження (Me; Q1–Q3)
Суб'єктивне відчуття приналежності до групи	5	2,0 (1,0–3,0)	4,0 (3,0–4,0)
Бажання залишатися в поточному складі колективу	5	3,0 (1,0–3,0)	4,0 (3,0–4,0)
Характер міжособистісних стосунків	3	1,5 (1,0–2,0)	3,0 (2,0–3,0)
Якість взаємодії з керівником (тренером)	3	2,0 (1,0–2,0)	3,0 (2,0–3,0)
Ставлення до колективної діяльності (навчання/тренування)	3	1,0 (1,0–2,0)	3,0 (2,0–3,0)

Джерело: власна розробка авторів

Найбільш вагомим здобутком реалізації програми стало трикратне зростання показника ставлення до спільної діяльності (з 1,0 до 3,0 балів за медіаною). Це підтверджує гіпотезу про те, що командне веслування трансформує сприйняття фізичного навантаження з індивідуального обов'язку в колективно значущий процес. Крім того, спостерігається консолідація думок учасників: звуження інтерквартильного розмаху (Q1–Q3) на завершальному етапі вказує на формування єдиного ціннісного поля в групі.

Математико-статистична верифікація результатів підтвердила достовірність виявлених змін. Показники в обох зрізах відповідають закону нормального розподілу ($p >$

1,69 раз, що дозволило групі перейти з «середнього» на рівень «вище середнього» (з виходом на межу «високого»).

Таблиця 2 – Аналіз показників згуртованості студентів до і після дослідження (n=28)

Показник	Статистичний критерій	До дослідження	Після дослідження
Індекс згуртованості (бали)	Середнє (M ± SD)	8,78 ± 1,95	14,86 ± 1,38
Нормальність розподілу	W-критерій (p)	0,930 (0,060)	0,929 (0,057)
Достовірність різниці	t-критерій Стьюдента	-	t = -13,12; p < 0,001

Джерело: власна розробка авторів

Обговорення результатів дає підстави стверджувати, що психологічний ефект зумовлений біомеханічною специфікою веслування на «Драконах». Необхідність синхронізації гребків під ритм барабана виступає природним «соціальним тренажером», який нівелює комунікативні бар'єри. Зокрема, подолання соціальної перешкоди «брак компанії» відбулося шляхом перетворення формальної групи студентів на монолітну команду. Таким чином, рекреаційні заняття веслуванням можна розглядати як цілісну педагогічну технологію, що забезпечує синергію фізичного розвитку та соціальної адаптації молоді.

Висновки. Проведене дослідження підтверджує високу виховну та соціально-психологічну цінність оздоровчо-рекреаційних занять веслуванням на човнах «Дракон» для студентської молоді. Аналіз результатів за методикою К. Сішора дозволяє констатувати суттєву інтенсифікацію процесів групової консолідації та покращення мікроклімату в студентському колективі. Упровадження експериментальної програми зумовило двократне зростання суб'єктивного відчуття приналежності до групи (з 2,0 до 4,0 балів за медіано

спільної діяльності, що свідчить про зміну пріоритетів зі суто індивідуальних результатів на командну взаємодію. Кількісні параметри інтегрального індексу згуртованості продемонстрували приріст у 69% (з $8,78 \pm 1,95$ до $14,86 \pm 1,38$ балів; $p < 0,001$). Зниження варіативності індивідуальних відповідей та стабілізація інтерквартильного розмаху вказують на формування гомогенного середовища та досягнення рівня згуртованості «вище середнього» з вираженою тенденцією до високого. Специфічна архітектоніка веслування на «Драконах», що ґрунтується на суворій ритмічній синхронізації зусиль, виявилася ефективним інструментом нівелювання комунікативних бар'єрів. Перетворення групи на монолітний екіпаж дозволило мінімізувати вплив такого детермінанта відмови від занять, як «дефіцит однодумців» (брак компанії).

Перспективним напрямом подальших розвідок є вивчення впливу групової згуртованості на рівень психоемоційної стійкості студентів-веслувальників в умовах тривалих стресових навантажень.

Список використаних джерел

1. Дутчак М. В., Чеховська Л. Я. Залучення студентської молоді до оздоровчої рухової активності: виклики та можливості сьогодення. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. № 2. С. 128–134. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.18>
2. Andrieieva O., Byshevets N., Kashuba V., Hakman A., Grygus I. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*. 2023. № 8 (2). С. 75–81. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
3. Deng J., Liu Y., Chen R., Wang Y. The Relationship between Physical Activity and Life Satisfaction among University Students in China: The Mediating Role of Self-Efficacy and Resilience. *Behavioral Sciences*. 2023. № 13 (11). P. 889. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs13110889>



4. Kljajević V., Stanković M., Đorđević D. et al Physical activity and physical fitness among university students – a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 19, No. 1. P. 158. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>.
5. Андрєєва О., Степанюк В., Анікєєв Д. Сучасні підходи до індивідуалізації та персоналізації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти: виклики, можливості та перспективи впровадження. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. Вип. 29 (4). С. 182–189. DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(4\).182-189](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(4).182-189)
6. Єракова Л., Іванишин І., Коваленко О., Долгов Б. Мотиваційні стратегії залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб молодого віку. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. № 28. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19186161>
7. Марченко О., Се Чжімін, Лі Лусін, Ростов О. Аналіз впливу рухової активності на психоемоційний стан, соціально-комунікативні навички та активність студентів КНР. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 2. С. 115–121. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.2.115-121>
8. Підгайна В. О. Вплив занять аква-рекреацією на рівень мотивації та фізичний стан студентів в умовах воєнного стану. *Академічні візії*. 2026. № 51. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18596036>
9. Школа О. М. Особливості застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу мотивації студентів до занять фізичними вправами. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2026. № 26. DOI:



10. Le L. J., Wang W. Assessment of team skills during dragon boat training using VR devices. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15. Art. 25667. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-10724-5>
11. Gu S., Xue L. Relationships among Sports Group Cohesion, Psychological Collectivism, Mental Toughness and Athlete Engagement in Chinese Team Sports Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19 (9). P. 4987. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19094987>
12. Heckel L., Karg A., Eime R., McDonald H., O'Boyle I. Physical activity and perceived wellbeing benefits in users of aquatic leisure and recreation centres. *Leisure Studies*. 2025. P. 1–16. DOI: <https://doi.org/10.1080/02614367.2025.2481560>
13. Xu C., Wu Z., Wu B., Tan Y. Motion analysis for dragon boat athlete using deep neural networks. *Advances in Physical Ergonomics and Next Generation Medical Devices*. Springer, 2021. P. 203–210. DOI: https://doi.org/10.1007/978-981-16-1354-8_26
14. Tang Z., Wang Y., Liu J., Liu Y. Effects of aquatic exercise on mood and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. Art. 1051551. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1051551>
15. Динамічні процеси в малій групі: соціально-психологічний вимір освітнього середовища : монографія / П. П. Горностай та ін. ; за наук. ред. П. П. Горностая. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 190 с.