

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ

Ольга Боженко-Курило, Лі Менфей, Ши Яньцзе

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. *Мета роботи* – визначити особливості мотивації до занять руховою активністю дівчат підліткового віку з порушенням маси тіла. *Методи дослідження* – теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури й документальних матеріалів, педагогічні методи дослідження, соціологічні методи дослідження (анкетування), методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 24 дванадцятирічні дівчини, учениці 7 класу, які мали порушення маси тіла. Усі учасниці проживали в одному місті й мали схожі умови життя, харчування, матеріального забезпечення та соціальний статус. Відбір учасниць здійснювався на основі показників індексу маси тіла (ІМТ), який слугував критерієм для формування групи дітей для подальшого спостереження. *Результати дослідження.* Результати анкетування дали змогу виявити ключові аспекти ставлення дівчат-підлітків із порушенням маси тіла до занять руховою активністю, а також їхні емоційні та мотиваційні особливості. Більшість дівчат указала, що головними мотивами є покращення здоров'я, зовнішнього вигляду й можливість спілкування з однолітками. Поради батьків і вчителів мають менший вплив, що підкреслює важливість індивідуалізованого підходу в мотивації. Значна частина дівчат зазначила, що рухова активність приносить їм радість, енергійність і спокій. Водночас певна кількість респонденток відчуває напруження або втому, що може свідчити про необхідність оптимізації навантаження. Основними причинами відмови від рухової активності є відсутність часу, утом а або погане самопочуття, а також недостатній інтерес до занять. Це вказує на необхідність коригування програм з урахуванням реальних можливостей і потреб підлітків. Дівчата, які регулярно займаються руховою активністю, здебільшого зазначили позитивний вплив на їхню самооцінку, що підтверджує роль рухової активності у формуванні впевненості в собі. Лише незначна частина респонденток зазначила, що емоційний стан постійно змушує їх уникати фізичної активності, що вказує на необхідність додаткової психологічної підтримки для окремих учасниць. Учениці вказали, що їхній емоційний стан здебільшого стабільний або гарний, хоча певна частина відзначає мінливість чи напруження, що може впливати на загальну мотивацію до занять. Більшість респонденток зазначила, що рухова активність покращує їхній емоційний стан, хоча певна частина вказує на частковий або відсутній ефект.

Ключові слова: рухова активність, мотивація, порушення маси тіла, дівчата, підлітковий вік.

Olga Bozhenko-Kurylo, Li Mengtri, Shi Yanjie

MOTIVATIONAL FEATURES FOR ENGAGING IN PHYSICAL ACTIVITY AMONG OVERWEIGHT ADOLESCENT GIRLS

Abstract. *Purpose.* The study aims to determine the characteristics of motivation for physical activity among adolescent girls with body mass disorders. *Methods.* The research employed theoretical analysis of specialized scientific and methodological literature and documentary materials, pedagogical research methods, sociological methods (survey), and mathematical statistics methods. The study involved 24 twelve-year-old girls, seventh-grade students, who had body mass disorders. All participants lived in the same city and had similar living conditions, nutrition, financial status, and social background. The selection of participants was based on body mass index (BMI) indicators, which served as a criterion for forming the study group for further observation. *Results.* The survey results revealed key aspects of adolescent girls' attitudes toward physical activity, as well as their emotional and motivational characteristics. Most of the girls indicated that their primary motives for engaging in physical activity were improving health, enhancing appearance, and socializing with peers. Parental and teacher recommendations had a lesser influence, highlighting the importance of an individualized approach to motivation. A significant portion of the girls reported that physical activity brought them joy, energy, and calmness. At the same time, some respondents experienced tension or fatigue, suggesting the need to optimize physical activity loads.

The main reasons for avoiding physical activity were lack of time, fatigue, poor well-being, and insufficient interest in exercise. This underscores the need to adjust programs according to adolescents' real capabilities and needs. Girls who regularly engaged in physical activity mostly noted a positive impact on their self-esteem, confirming the role of physical activity in fostering self-confidence. Only a small percentage of respondents indicated that their emotional state consistently led them to avoid physical activity, suggesting a need for additional psychological support for certain participants. Most respondents described their emotional state as stable or good, although some noted mood variability or tension, which could affect their overall motivation for exercise. The majority reported that physical activity improved their emotional state, though a portion of them indicated only a partial or no effect.

Keywords: physical activity, motivation, body mass disorders, girls, adolescence.

Актуальність. Актуальність теми дослідження визначається кількома ключовими чинниками. По-перше, це пов'язано з зростанням інтересу до здоров'я учнівської молоді, необхідністю профілактики захворювань і підвищення рівня їхнього фізичного стану [1; 2]. Зниження рівня рухової активності серед підлітків у світі є загальноновизнаною проблемою, що пов'язана з урбанізацією, розширенням використання цифрових технологій і змінами в способі життя [3; 7; 9; 11]. При цьому ожиріння та надмірна маса тіла є факторами ризику розвитку

серцево-судинних, ендокринних і психоемоційних порушень, тоді як недостатня маса тіла може спричиняти порушення обміну речовин, гормональний дисбаланс і загальне зниження фізичного потенціалу організму [4; 6; 8]. По-друге, доцільність дослідження пов'язана з потребою формування мотивації до рухової активності й здорового способу життя. Підлітки перебувають на важливому етапі формування життєвих цінностей і звичок [5]. Підлітковий період пов'язаний з активним розвитком фізичних і психологічних аспектів особистості. Проблема мотивації

Боженко-Курило О., Менфей Л., Яньцзе Ш. Особливості мотивації до занять руховою активністю дівчат підліткового віку з надмірною вагою. Спорт. Освіта. Здоров'я. 2025; 2: 9-14
DOI: <https://doi.org/10.32782/sports-education/2025-2-2>

Bozhenko-Kurylo O., Mengtri L., Yanjie S. Motivational features for engaging in physical activity among overweight adolescent girls. Sports. Education. Health. 2025; 2: 9-14
DOI: <https://doi.org/10.32782/sports-education/2025-2-2>

підлітків до занять руховою активністю є одним із ключових напрямів сучасної науки про фізичну культуру та спорт, оскільки в підлітковому віці формуються сталі поведінкові звички, що визначають рівень рухової активності в подальшому житті [4]. Особливої уваги потребує група дівчат підліткового віку з порушенням маси тіла, оскільки вони стикаються з додатковими фізіологічними, психологічними й соціальними бар'єрами на шляху до активного способу життя [10].

Наукові дослідження підтверджують, що основним фактором залучення підлітків до систематичної рухової активності є їхня внутрішня мотивація, яка формується під впливом особистісних, соціокультурних і педагогічних чинників. Однак серед дівчат із порушенням маси тіла часто спостерігається знижений рівень мотивації через низьку самооцінку, страх осуду, негативний досвід фізичної активності або недостатню підтримку з боку оточення [4].

Відсутність чіткої науково обґрунтованої стратегії мотивації таких підлітків до занять руховою активністю значно ускладнює процес їхнього фізичного виховання й оздоровлення. У зв'язку з цим дослідження особливостей мотивації дівчат-підлітків з порушенням маси тіла та розроблення ефективних методичних підходів до її формування є вкрай важливими для вдосконалення системи фізичного виховання та профілактики порушень здоров'я в цієї категорії населення.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена високою поширеністю порушень маси тіла серед підлітків і негативними наслідками для їхнього фізичного та психоемоційного здоров'я; недостатнім рівнем фізичної активності серед дівчат цього віку й відсутністю ефективних мотиваційних стратегій для їх залучення до рухової активності; потребою розроблення персоналізованих підходів до формування мотивації, що враховують індивідуальні особливості, психологічні аспекти та соціальне середовище підлітків; значущістю фізичної культури як засобу формування здорового способу життя й профілактики неінфекційних захворювань у майбутньому.

Дослідження в цьому напрямі сприятиме розробленню ефективних педагогічних і психологічних методик підвищення мотивації до фізичної активності серед дівчат із порушенням маси тіла, що в перспективі забезпечить зростання рівня їхнього фізичного здоров'я, соціальної адаптації та загальної якості життя.

Мета роботи – визначити особливості мотивації до занять руховою активністю дівчат підліткового віку з порушенням маси тіла.

Методи дослідження – теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури й документальних матеріалів, педагогічні методи дослідження, соціологічні методи дослідження (анкетування), методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 24 дванадцятирічні дівчини, учениці 7 класу, які мали порушення маси тіла. Усі учасниці проживали в одному місті, мали схожі умови життя, харчування, матеріального забезпечення й соціальний статус. Відбір учасниць здійснювався на основі показників індексу маси тіла (ІМТ), який слугував критерієм для формування групи дітей для подальшого спостереження. Від батьків дівчат отримано інформовану згоду.

Результати дослідження й обговорення. З метою визначення мотиваційних пріоритетів дівчат підлітків з порушенням маси тіла ми провели письмове опитування.

Відповіді на питання «Чи подобаються вам заняття фізичними вправами?» розподілилися так. Більшість респондентів (75,0 %) зазначила, що загалом подобаються, але вони швидко втомлюються. 16,6% указали, що їм дуже подобаються заняття руховою активністю, і тільки 1 респондент зазначив, що не подобаються, але займатися потрібно. Жодного варіанта відповіді «ні, не подобаються» на це питання серед дівчат-підлітків не було, що свідчить загалом про наявність бажання займатися фізичними вправами, але, імовірно, на недостатній рівень фізичної підготовленості.

Для відповіді на питання «Що вас найбільше мотивує до занять руховою активністю?» була передбачена необмежена кількість вибору варіантів відповіді. Тому отримані результати сумарно могли перевищувати 100%. Серед основних мотивів занять руховою активністю дванадцятирічні дівчата відмітили такі (таблиця 1).

На першому місці знаходиться мотив поліпшення зовнішнього вигляду. Такий вибір підтверджують також інші дослідники [1; 3]. Саме цей віковий період вирізняється бажанням виглядати більш привабливо, струнко й гармонійно. У підлітковому віці особливо гостро відбувається усвідомлення зв'язку між регулярною руховою активністю, покращенням постави, станом шкіри та загального естетичного вигляду. Дванадцятирічні дівчата виявляють прагнення відповідати стандартам зовнішності, що популяризуються в соціальних мережах і серед однолітків.

На другому місці перебуває мотив, пов'язаний з покращенням здоров'я. Вибираючи цей мотив, дівчата прагнуть сприяти зниженню втомлюваності, підвищенню енергійності та працездатності. Респондентки вважають, що заняття руховою активністю будуть сприяти поліпшенню функціонування серцево-судинної, дихальної й опорно-рухової систем. Також відмічається усвідомлення важливості

Таблиця 1

Основні мотиви дівчат до занять руховою активністю (n = 24)

Мотив	Кількість відповідей	Відсоткове співвідношення, %
Поліпшення зовнішнього вигляду	22	91,6
Покращення здоров'я	18	75,0
Спілкування з однолітками	16	66,6
Поради батьків/учителів	8	33,3
Інше	12	50,0

фізичної активності для профілактики захворювань, пов'язаних із порушеннями маси тіла.

Третє місце в рейтингу серед ключових мотивів посідає спілкування з однолітками. Дівчата наголошують на бажанні залучення до групових активностей, що створюють почуття підтримки й належності, на можливості проводити час у колі друзів і встановлювати нові соціальні зв'язки. Також важливим для підтримки мотивації є спільне виконання фізичних вправ або участь у командних іграх як спосіб інтеграції в колектив.

Практично на передостанньому місці знаходиться мотив, пов'язаний із порадами/рекомендаціями батьків або вчителів. Хоча такий мотив обирає тільки третина опитаних, він є суттєвим для усвідомлення важливості рухової активності. Дівчата звертають увагу на рекомендації батьків або вчителів, які прагнуть зміцнити здоров'я та фізичну форму підлітків. Важливою є мотивація через позитивний приклад або наполегливість дорослих у питаннях важливості рухової активності. Окремо відзначається про виконання порад як способу завоювати схвалення або уникнення конфліктів.

Серед інших мотивів респондентами зазначається про таке:

- покращення настрою – заняття руховою активністю як спосіб зняти стрес, тривожність і поліпшити психоемоційний стан;
- прагнення досягнень – бажання брати участь у змаганнях, досягати нових результатів, отримувати нагороди;
- зацікавленість у трендах – вплив популярності фітнесу та здорового способу життя в соціальних мережах;
- професійна спрямованість – підготовка до кар'єри, де фізична форма має велике значення (танці, модельний бізнес тощо).

Такий розподіл дає змогу більш детально зрозуміти потреби дівчат-підлітків і сприяти розробленню індивідуалізованих підходів до їхньої рухової активності.

Власну фізичну підготовленість більшість опитуваних (83,3%) оцінює як середню, що не узгоджується з об'єктивними результатами тестів з визначення рівня фізичної підготовленості, оскільки, за результатами тестування, більшість має низький рівень.

На питання «Чи важливо для вас досягати результатів у заняттях фізичною культурою?» більшість дівчат відповіла негативно (58,3%). Четверть відповідей пов'язана з певним бажанням, але без надмірного зусилля. Тільки одна респондентка зазначила про свою провідну мету в досягненні подібних результатів.

Обґрунтування варіантів відповіді на питання «Що може стати причиною вашої відмови від занять?» дало змогу з'ясувати, що це пов'язано насамперед із браком вільного часу (таблиця 2).

Багато підлітків має щільний графік, що включає навчання, додаткові заняття, підготовку до іспитів та інші позашкільні активності. Низький пріоритет рухової активності серед інших обов'язків може призводити до відмови від занять. Дослідники наголошують, що не так відсутність часу, як нерациональна його організація перешкоджає участі в програмах рухової активності, тобто недостатні навички тайм-менеджменту або відсутність розуміння важливості фізичних занять для гармонійного розвитку.

Дівчата з порушенням маси тіла однією з причин відмови від занять називають утому або погане самопочуття. Фізична або розумова перевтома через тривалий освітній процес чи інші стресові ситуації може знижувати бажання брати участь у програмах рухової активності. Наявність періодичних захворювань, слабкості чи інших проявів порушення маси тіла може також ускладнювати участь у заняттях. Утома може бути наслідком недостатнього відновлення (поганий сон, нерациональне харчування), що посилює відмову від рухової активності.

На відсутності зацікавленості, інтересу до цих видів проведення вільночасової діяльності зазначається майже в половині відповідей опитуваних. Недостатній інтерес до запропонованих видів рухової активності пов'язаний з їх монотонністю чи неприйнятністю для підлітків. Відсутність мотивації або негативний досвід попередніх занять також можуть формувати пасивне ставлення до рухової активності. Дівчата зазначають невідповідність занять їхнім особистим інтересам, захопленням чи цінностям.

У відповідях також зверталася увага й на інші причини, а саме:

- соціально-психологічні причини: сором'язливість, страх критики з боку однолітків, низька самооцінка;
- фінансові обмеження: неможливість дозволити собі відвідування спортивних секцій чи придбання відповідного обладнання;
- вплив оточення: брак підтримки з боку батьків чи друзів, негативне ставлення до рухової активності в соціальному середовищі. Дійсно, відповідаючи на питання «Чи відчуваєте ви підтримку з боку навколишніх під час занять?», третина опитаних зазначила, що інколи або рідко;
- логістичні складнощі: далекість місця проведення занять, складність транспортування.

Обґрунтування цих варіантів дає змогу краще зрозуміти потенційні бар'єри для залучення підлітків з порушенням маси тіла до рухової активності й розробляти ефективні шляхи їх подолання.

Перелік питань анкети також містив інформацію про оцінку емоційного стану. Зокрема, відповіді на питання «Як ви зазвичай почуваетесь під час занять руховою активністю?» продемонстрували загалом нейтрально-позитивне

Таблиця 2

Основні бар'єри до занять руховою активністю дівчат 14 років з недостатньою масою тіла (n = 24)

Причини відмови	Кількість відповідей	Відсоткове співвідношення, %
Відсутність часу	22	91,6
Утома або погане самопочуття	18	75,0
Відсутність зацікавленості	16	58,3
Інше	10	41,6

ставлення до занять руховою активністю цього контингенту.

Чверть дівчат (25,0%) зазначила, що «весело та енергійно». Цей варіант обирають підлітки, які отримують задоволення від занять руховою активністю. Вони почуваються бадьорими й натхненними, адже фізичне навантаження стимулює вивільнення ендорфінів, що підвищує настрій. Це свідчить про високий рівень мотивації до рухової активності та її позитивний вплив на емоційний стан підлітків. Відповідь «спокійно й урівноважено» вибрали третина опитаних (33,3%). Деякі підлітки розглядають рухову активність як спосіб розслабитися, зняти напруження після навчання або стресу. Заняття можуть мати медитативний ефект, допомагаючи зосередитися на своїх відчуттях і покращити емоційний баланс. Це свідчить про усвідомлений підхід до рухової активності та її позитивний вплив на психоемоційний стан.

Також 25,0% опитаних зазначили, що «напружено, але працюю над собою». Такий варіант характерний для підлітків, які відчувають певний дискомфорт під час занять через високу інтенсивність або недостатню фізичну підготовленість. Однак їхнє бажання подолати труднощі й удосконалити себе вказує на прагнення до саморозвитку. Це свідчить про формування сили волі, цілеспрямованості й бажання досягати поставлених цілей. Інші 16,7% указали варіант відповіді «втомлено та розчаровано». Дівчата підліткового віку, які обирають цей варіант, можуть відчувати фізичну перевтому, недостатню підготовленість або негативне ставлення до рухової активності. Можливо, вони не отримують належної підтримки чи задоволення від занять. Це сигнал для педагогів про необхідність коригування навантаження, зміни формату занять або додаткового мотиваційного впливу. Такі відповіді дають змогу краще зрозуміти емоційне ставлення підлітків до рухової активності, її вплив на їхній стан і допомагають оптимізувати заняття для підвищення мотивації та задоволення.

Значна частина дівчат-підлітків (58,3%) часто відчуває емоційне піднесення після занять.

Варіанти відповіді на запитання «Чи впливає ваш фізичний стан на вашу самооцінку?» розподілилися таким чином:

– так, у позитивний бік – 58,3%. Цей варіант обирали ті, хто помічас, що поліпшення фізичного стану підвищує їхню впевненість у собі, сприяє формуванню позитивного ставлення до власного тіла й мотивує до досягнення нових цілей. У підлітковому віці, коли зовнішній вигляд і фізичні можливості є важливими для соціального прийняття, цей фактор може стати ключовим у формуванні високої самооцінки. Підвищена самооцінка сприяє кращому емоційному стану та збільшує мотивацію до занять руховою активністю;

– так, у негативний бік – 33,3%. Цей варіант обирали підлітки, які незадоволені своїм фізичним станом через порушення маси тіла, слабкість чи невідповідність соціальним стандартам краси. Вони можуть відчувати дискомфорт у спілкуванні з однолітками або уникати публічної участі в заходах, що підіриває їхню самооцінку. Негативний вплив фізичного стану на самооцінку може сигналізувати про потребу в додатковій психологічній підтримці й індивідуальному підході до фізичного виховання;

– ні, не впливає – 8,3%. Деякі підлітки вважають, що їхня самооцінка не залежить від фізичного стану. Це може

бути наслідком інших джерел упевненості, таких як успіхи в навчанні, творчості чи соціальних взаєминах. Вони можуть не надавати великого значення своїм фізичним показникам або не бачити впливу рухової активності на загальне самопочуття. Така позиція демонструє нейтральне ставлення до рухової активності, що може вимагати підвищення обізнаності про зв'язок між фізичним станом та емоційним благополуччям. Ці відповіді дають змогу оцінити, наскільки фізичний стан впливає на впевненість у собі, і допомагають визначити напрями роботи для підтримки позитивної самооцінки в підлітків.

На питання анкети «Чи відчуваєте ви, що заняття допомагають покращити ваш емоційний стан?» отримали такі відповіді:

– так, завжди – 33,3%. Цей варіант обрали ті, хто регулярно відчуває позитивний вплив рухової активності на емоційний стан. Фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів («гормонів щастя»), що покращують настрій, знижують рівень стресу та створюють почуття задоволення. Регулярна рухова активність також сприяє підвищенню впевненості в собі, покращенню соціальної інтеграції та відчуттю загального благополуччя. Цей вибір підтверджує, що заняття руховою активністю є ефективним інструментом емоційної регуляції для цих підлітків;

– частково – 41,6%. Такий варіант вказує, що позитивний вплив занять відчувається не завжди. Ефект може залежати від інтенсивності фізичних вправ, настрою до заняття, взаємин у групі чи зовнішніх обставин (наприклад, рівня втоми чи наявності стресу). Подібна відповідь показує, що для дівчат підліткового віку рухова активність має певний потенціал для покращення емоційного стану, але можуть бути перешкоди (психологічні чи організаційні), які знижують цей ефект;

– ні, не допомагають – 25,0%. Підлітки, які обирають цей варіант, не відчувають покращення емоційного стану від фізичних занять. Причинами можуть бути виснаження через надмірне фізичне навантаження, відсутність зацікавленості у вправах, негативний досвід під час занять або загальний емоційний стан, який ускладнює сприйняття позитивних змін. Цей вибір свідчить про необхідність перегляду програм рухової активності, підбору більш відповідних методів мотивації чи створення комфортних умов для занять, що враховують психологічні й фізіологічні потреби підлітків.

Це запитання дає змогу оцінити суб'єктивне сприйняття ефективності рухової активності як засобу покращення емоційного стану й допомагає визначити фактори, які можуть впливати на цей процес.

У відповіді на питання анкети «Як часто у вас виникає бажання уникнути занять через емоційний стан?» були передбачені такі позиції: «ніколи», «рідко», «часто», «постійно». Відповідь «ніколи» на питання анкети не зустрічалася жодного разу. Цей варіант обирають підлітки, які не відчувають впливу емоційного стану на своє бажання займатися руховою активністю. Вони, як правило, мають стабільну мотивацію, позитивне ставлення до занять і здатність контролювати свої емоції. Це свідчить про високий рівень стресостійкості й упевненості у власних силах. Така відповідь відображає ефективність програм фізичного виховання, які враховують психологічні потреби підлітків. Зазначене може свідчити про поганий контроль

дівчат-підлітків за своїм емоційним станом, а також про недостатню ефективність програм з фізичного виховання.

Відповідь «рідко» дали 41,7% респондентів. У цьому випадку емоційний стан інколи впливає на бажання займатися, але такі епізоди є поодинокими. Це може бути пов'язано з тимчасовими труднощами, наприклад, конфліктами, стресом або невеликими перепадами настрою. Підлітки все ж здатні долати емоційні перешкоди й підтримувати регулярність занять. Ця відповідь указує на потребу у створенні додаткових стимулів або мотиваційних заходів, щоб допомогти підліткам легше долати емоційні труднощі.

Відповідь «часто» зустрічалася в третини (33,3%) учасників дослідження. Така відповідь може свідчити про значиний вплив емоційного стану на бажання займатися. Причинами можуть бути нестабільна самооцінка, недостатня мотивація, часті стресові ситуації або відсутність задоволення від занять. Це сигналізує про психологічні бар'єри, які перешкоджають руховій активності. Часті епізоди бажання уникнути занять потребують уваги педагогів і психологів, щоб розробити індивідуальні підходи для зниження емоційного навантаження.

Насторожує, що 25,0% респондентів зазначили у відповідях «постійно». Цей варіант обирають підлітки, для яких емоційний стан є основною перешкодою для участі в заняттях. Це може бути пов'язано з тривалим стресом, емоційним вигоранням або навіть прихованими психологічними проблемами. Такий стан може вказувати на низький рівень мотивації, негативне ставлення до занять або невідповідність запропонованих методів фізичної активності їхнім потребам. Постійне бажання уникати занять потребує негайного втручання для аналізу причин і розроблення підтримувальних програм, що враховують інтереси, емоційний стан і психологічний комфорт підлітків. Ці варіанти відповідей допомагають виявити рівень впливу емоційного стану на рухову активність і формувати стратегії для зниження емоційних бар'єрів.

Висновки. Результати анкетування дали змогу виявити ключові аспекти ставлення дівчат-підлітків із порушенням

маси тіла до занять руховою активністю, а також їхні емоційні та мотиваційні особливості. Більшість дівчат указали, що головними мотивами є покращення здоров'я, зовнішнього вигляду й можливість спілкування з однолітками. Поради батьків і вчителів мають менший вплив, що підкреслює важливість індивідуалізованого підходу в мотивації. Значна частина дівчат зазначила, що рухова активність приносить їм радість, енергійність і спокій. Водночас певна кількість респонденток відчуває напруження або втому, що може свідчити про необхідність оптимізації навантаження. Основними причинами відмови від рухової активності є відсутність часу, втома або погане самопочуття, а також недостатній інтерес до занять. Це вказує на необхідність коригування програм з урахуванням реальних можливостей і потреб підлітків. Дівчата, які регулярно займаються руховою активністю, здебільшого зазначили позитивний вплив на їхню самооцінку, що підтверджує роль рухової активності у формуванні впевненості в собі. Лише незначна частина респонденток зазначила, що емоційний стан постійно змушує їх уникати фізичної активності, що вказує на необхідність додаткової психологічної підтримки для окремих учасниць. Учениці вказали, що їхній емоційний стан здебільшого стабільний або гарний, хоча певна частина відзначає мінливість чи напруження, що може впливати на загальну мотивацію до занять. Більшість респонденток зазначила, що рухова активність покращує їхній емоційний стан, хоча певна частина вказує на частковий або відсутній ефект.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з розробленням індивідуалізованого підходу до формування мотивації через позитивне підкріплення, залучення до доступних і цікавих форм рухової активності, створення емоційно підтримувального середовища, що сприяє зниженню рівня тривожності й підвищенню самооцінки. Це дасть змогу не лише покращити емоційний стан, а й підвищити ефективність корекційних програм, спрямованих на зміцнення фізичного здоров'я дівчат-підлітків з порушеннями маси тіла.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О.В., Максименко А.О. Сучасні підходи до корекції дефіциту маси тіла дівчат-підлітків засобами оздоровчого фітнесу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2020. № 2. С. 38–42.
2. Андреева О.В., Максименко А.О., Лишевська В.М. Сучасні підходи до використання фітнес-технологій як засобу корекції фізичного стану підлітків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2020. № 7 (127). С. 9–14. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).01.
3. Жданова О.М., Чеховська Л.Я., Лужна М.Я., Стефанишин М.В. Корекція маси тіла дівчат підліткового віку засобами оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2023. Вип. 6 (166). С. 65–69. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).13.
4. Максименко А., Андреева О., Благій В. Особливості ціннісних орієнтацій дівчат 12–13 років з різною масою тіла. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 15 (34). С. 37–46. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-37-46.
5. Марченко О.Ю., Цикало Л.С., Васецький І.А. Особливості мотивації до занять фізичною культурою і спортом хлопців та дівчат середнього шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2021. Вип. 5К (134). С. 25–29.
6. Chen G., Chen J., Liu J., Hu Y., Liu Y. Relationship between body mass index and physical fitness of children and adolescents in Xinjiang, China: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2022. Vol. 22, № 1. P. 1680. DOI: 10.1186/s12889-022-14089-6.
7. Drosopoulou G., Sergentanis T.N., Mastorakos G., Vlachopapadopoulou E., Michalacos S., Tzavara C., ... Tsitsika A. Psychosocial health of adolescents in relation to underweight, overweight/obese status: The EU NET ADB survey. *European Journal of Public Health*. 2021. Vol. 31, № 2. P. 379–384.
8. Yang F., Jiang Y. Adolescent Self-Control and Individual Physical and Mental Health in Adulthood: A Chinese Study. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 850192. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.850192.
9. Zeiler M., Philipp J., Truttmann S., Waldherr K., Wagner G., Karwautz A. Psychopathological symptoms and well-being in overweight and underweight adolescents: a network analysis. *Nutrients*. 2021. Vol. 13, № 11. Article 4096.
10. Zhu S.Q., Zhang Y.J. Analysis of behavioral risk factors for overweight and obesity among children and adolescents (7–17 years old) in China. *Chinese Journal of Prevention and Control of Chronic Diseases*. 2022. Vol. 30, № 07. P. 491–496. DOI: 10.16386/j.cjpcd.issn.1004-6194.2022.07.003.
11. Zhu Z., Tang Y., Zhuang J. et al. Physical activity, screen viewing time, and overweight/obesity among Chinese children and adolescents: an update from the 2017 physical activity and fitness in China-the youth study. *BMC Public Health*. 2019. Vol. 19. Article 197. DOI: 10.1186/s12889-019-6515-9.

REFERENCES

1. Andrieieva O.V., Maksymenko A.O. Modern approaches to correcting body mass deficit in adolescent girls through health fitness. *Sports Medicine, Physical Therapy and Ergotherapy*. 2020. № 2. P. 38–42.
2. Andrieieva O.V., Maksymenko A.O., Lyshevska V.M. Modern approaches to the use of fitness technologies as a means of correcting the physical condition of adolescents. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2020. № 7 (127). P. 9–14. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).01.
3. Zhdanova O.M., Chekhovska L.Ya., Luzhna M.Ya., Stefanyshyn M.V. Correction of body mass in adolescent girls through health fitness. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2023. Issue 6 (166). P. 65–69. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).13.
4. Maksymenko A., Andreeva O., Blahii V. Features of value orientations of 12–13-year-old girls with different body mass. *Physical Culture, Sports and Nation's Health*. 2023. Issue 15 (34). P. 37–46. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-37-46.
5. Marchenko O.Yu., Tsykalo L.S., Vasetskyi I.A. Features of motivation for physical culture and sports activities among middle school boys and girls. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2021. Issue 5K (134). P. 25–29.
6. Chen G., Chen J., Liu J., Hu Y., Liu Y. Relationship between body mass index and physical fitness of children and adolescents in Xinjiang, China: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2022. Vol. 22, № 1. P. 1680. DOI: 10.1186/s12889-022-14089-6.
7. Drosopoulou G., Sergeantanis T. N., Mastorakos G., Vlachopapadopoulou E., Michalacos S., Tzavara C., ... Tsitsika A. Psychosocial health of adolescents in relation to underweight, overweight/obese status: The EU NET ADB survey. *European Journal of Public Health*. 2021. Vol. 31, № 2. P. 379–384.
8. Yang F., Jiang Y. Adolescent Self-Control and Individual Physical and Mental Health in Adulthood: A Chinese Study. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 850192. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.850192.
9. Zeiler M., Philipp J., Truttmann S., Waldherr K., Wagner G., Karwautz A. Psychopathological symptoms and well-being in overweight and underweight adolescents: a network analysis. *Nutrients*. 2021. Vol. 13, № 11. Article 4096.
10. Zhu S. Q., Zhang Y. J. Analysis of behavioral risk factors for overweight and obesity among children and adolescents (7–17 years old) in China. *Chinese Journal of Prevention and Control of Chronic Diseases*. 2022. Vol. 30, № 07. P. 491–496. DOI: 10.16386/j.cjpcd.issn.1004-6194.2022.07.003.
11. Zhu Z., Tang Y., Zhuang J., et al. Physical activity, screen viewing time, and overweight/obesity among Chinese children and adolescents: an update from the 2017 physical activity and fitness in China-the youth study. *BMC Public Health*. 2019. Vol. 19. Article 197. DOI: 10.1186/s12889-019-6515-9.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Боженко-Курило Ольга Василівна <https://orcid.org/0000-0002-2232-559X>, olga.v.bozhenko@gmail.com

Лі Менфей tmfv-kaf@uni-sport.edu.ua

Ши Яньцзе <https://orcid.org/0000-0003-4369-0825>, jiejie101388@foxmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Bozhenko-Kurylo Olga <https://orcid.org/0000-0002-2232-559X>, olga.v.bozhenko@gmail.com

Li Mengtri tmfv-kaf@uni-sport.edu.ua

Shi Yanjie <https://orcid.org/0000-0003-4369-0825>, jiejie101388@foxmail.com

National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
Fizkul'tury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine