

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).10
УДК 796.035-053.6+796412-055.25:591.134.5

Благій О.Л.
кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національного університету фізичного виховання і спорту України
Максименко А. О.
аспірант кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Мартинюк О.А.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент, доцент кафедри фізичного виховання
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана
Домашенко Н.О.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана

МОТИВИ ТА ІНТЕРЕСИ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ З РІЗНОЮ МАСОЮ ТІЛА

Стаття присвячена проблемам формування мотивів та інтересів дітей підліткового віку з різною масою тіла (нормативна та дефіцитом маси тіла) при залученні їх до програм рухової активності на основі використання засобів оздоровчого фітнесу. Мета дослідження – оцінити мотиви та інтереси дівчат-підлітків з різною масою тіла до занять оздоровчим фітнесом для підвищення рівня їх залучення до регулярних занять руховою активністю. Результати дослідження. Пріоритетними видами рухової активності 12–13-річних дівчат у вільний час є такі: прогулянки, танцювальні напрями оздоровчого фітнесу, катання на роликах, ментальний фітнес, функціональний тренінг, аквафітнес. Вибір видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності дівчат з дефіцитом та нормативною масою тіла у підлітків 12–13 років значуще не відрізняється. При виборі занять ОПРА основною метою є: естетичні мотиви, досягнення престижних мотивів, рекреаційні мотиви. Для більшості дівчат-підлітків оздоровчі мотиви (покращення стану здоров'я, функціональних можливостей організму) не у пріоритеті. Встановлено значиму різницю у відповідях між дівчатами з нормативною та недостатньою масою тіла.

Ключові слова: мотивація, рухова активність, підлітки, маса тіла, види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Blagii O., Maksymenko A., Martyniuk O., Domashenko T. Motivations for and interests in health-enhancing exercise of adolescent girls with different body weight. The article discusses the issue of development of motives and interests in adolescent children with different body weights (normal and underweight) when involving them in programs of physical activity based on the use of health fitness means. The aim of the study was to assess the motives and interests of adolescent girls with different body weights for participation in health-enhancing physical activities in order to increase the level of their involvement in regular physical activity classes. Methods: analysis of theoretical material, comparative analysis (comparison and comparison), sociological methods (questionnaires), and methods of mathematical statistics. The study involved 138 girls aged 12-13 years. Results. Priority types of physical activity of 12-13-year-old girls during their leisure time were: walks, dance fitness, roller skating, mental fitness, functional training, and aqua fitness. The choice of types of health-enhancing recreational physical activity did not differ significantly among normal weight and underweight adolescent girls aged 12-13 years. When choosing health-enhancing physical activities, the main objectives were: aesthetic motives (increasing physical attractiveness and body weight management), achievement of prestigious motives (desire to increase prestige, to be accepted in society), recreational motives (active leisure time, emotionally attractive organization of free time, satisfaction from activity). For most adolescent girls, health reasons (improvement of health status and functional capabilities of the body) were not a priority. The difference in answers between normal weight and underweight girls was found to be significant. Conclusion. In the rating of motives of underweight girls, the first places were occupied by aesthetic, prestigious, recreational, and personal motives, whereas in girls with a normative body weight, psychological, aesthetic, and health-recreational motives prevailed.

Key words: motivation, physical activity, teenagers, body weight, types of health-enhancing recreational physical activity.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підлітковий період шкільного віку – це час суттєвих фізичних та емоційних змін, суспільного тиску та бажання учнів відповідати стандартам. Сьогодні тема порушення маси тіла дітей та підлітків є найактуальнішою серед низки інших порушень [2]. Спроби підлітків змінити свою масу тіла зростають не тільки з підвищенням або зниженням індексу маси тіла, але й з посиленням неприємної критики з боку однолітків. Для підтримки здорового ставлення підлітків до себе їм необхідна позитивна оцінка із боку їх оточення, тоді як низька самооцінка і невпевненість у собі можуть негативно позначатися на здоров'ї школярів, їх зростанні та розвитку [10, 11]. Рухова активність може суттєво змінити ставлення підлітків до себе, підвищуючи самооцінку. Про позитивний вплив занять на основі засобів оздоровчого фітнесу також зазначається у дослідженнях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців

[0, 14, 15]. Вважається, що регулярні заняття фізичними вправами різної спрямованості можуть суттєво вплинути на зниження або нормалізацію маси тіла

В той же час при організації подібних занять, підвищення рівня залучення до рухової активності є важливим урахування мотивів та інтересів дітей та підлітків. Питання підвищення мотивації підлітків до регулярних занять руховою активністю розглядалися у працях науковців [0, 4, 7, 8, 16]. В той же час аналіз оцінок мотивів дівчат 12–13 років до видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРПА) залежно від маси тіла не був предметом наукових досліджень, що обумовлює необхідність розвідок у даному напрямі.

Дослідження виконано у відповідності до Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534)

Мета дослідження – оцінити мотиви та інтереси дівчат-підлітків з різною масою тіла до занять оздоровчим фітнесом для підвищення рівня їх залучення до регулярних занять руховою активністю.

Методи та організація дослідження: аналіз теоретичного матеріалу, компаративний аналіз, соціологічні методи дослідження (анкетування), методи математичної статистики. Анкета містила групи питань, що стосувалися пріоритетних видів рухової активності, переважних мотивів занять. Статистичний аналіз включав описову статистику, де для представлення середніх показників використовувалась медіана та 25 і 75 процентиля. Для порівняльного аналізу використовувався непараметричний U-критерій Манна-Уїтні. У дослідженні взяли участь 138 дівчат 12–13 років.

Результати дослідження. З метою підвищення рівня зацікавленості дівчат-підлітків до занять оздоровчим фітнесом нами було вивчено мотиви та інтереси даного контингенту. На основі отриманих результатів соціологічного дослідження нами встановлено, що пріоритетними видами рухової активності 12–13-річних дівчат підлітків у вільний час є такі: прогулянки, танцювальні напрями (вправи з хореографії, сучасних танців, танцювальної аеробіки), катання на роликах, ментальний фітнес (стретчинг, Пілатес), функціональний тренінг, аквафітнес. Вибір видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРПА) дівчат з дефіцитом та нормативною масою тіла у дівчат 12–13 років значуще не відрізняється. При виборі занять ОРПА дівчата, передусім, ставлять собі за мету: підвищення тілесної привабливості (фігура, тілобудова, постава), корекція маси тіла, що відноситься до групи естетичних мотивів, досягнення престижних мотивів (бажання підвищити престиж, бути прийнятою у суспільстві), на третьому місці рекреаційні мотиви (активне дозвілля, емоційно-приваблива організація вільного часу, задоволення від занять). На жаль, для більшості дівчат цього віку оздоровчі мотиви (покращення стану здоров'я, функціональних можливостей організму) не у пріоритеті. Також значимою є різниця у відповідях між дівчатами з нормативною та недостатньою масою тіла. Так, у рейтингу мотивів дівчат з дефіцитом маси тіла перші місця посідають естетичні мотиви, престижні, рекреаційні та особистісні, у дівчат з нормативною масою тіла психологічні, естетичні, та оздоровчо-рекреаційні мотиви (табл. 1).

Таблиця 1

Аналіз оцінок мотивів дівчат 12–13 років до видів ОРПА залежно від маси тіла (n = 138)

Мотиви	Дівчата з нормальною масою тіла (n = 69)				Дівчата з дефіцитом маси тіла (n = 69)			
	Me	25 %	75 %	Рейтинг	Me	25 %	75 %	Рейтинг
Естетичні	5,0	4,0	5,0	1	5,0	4,0	5,0	1
Оздоровчі	5,0	4,0	5,0	2	4,0	3,0	5,0	5
Психологічні	4,0	4,0	5,0	8	4,0	3,0	5,0	7
Рекреаційні	5,0	4,0	5,0	3	4,0	3,0	5,0	4
Особистісні	4,0	4,0	5,0	5	5,0	4,0	5,0	2
Престижні	4,0	3,0	5,0	10	4,0	4,0	5,0	3
Соціальні	4,0	3,0	5,0	4	4,0	3,0	4,0	9
Змагально-конкурентні	4,0	3,0	5,0	7	4,0	3,0	4,0	10
Пізнавально-розвиваючі	4,0	3,0	5,0	6	4,0	3,0	5,0	6
Творчі	4,0	3,0	5,0	9	4,0	3,0	5,0	8

Примітка 1. Me – медіана.

Примітка 2. 25 %, 75 % – межі процентилів.

Порівняльний аналіз провідних мотивів до ОРПА дівчат 12 років показав, що не залежно від маси тіла їх головним мотивом є естетичний. При цьому доведено, що для дівчат із дефіцитом маси тіла оздоровчий мотив статистично значуще менше значимий порівняно із дівчатами з нормальною масою тіла ($U = 1098,0$; $Z = -2,209$; $p = 0,0272$). І так само рекреаційний мотив у заняттях ОРПА має для них менше значення ($U = 1108$; $Z = -2,147$; $p = 0,0318$) (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльний аналіз провідних мотивів до видів ОРПА дівчат 12 років залежно від маси тіла (n = 108)

Мотиви	Розрахункові дані					
	нормальна маса тіла			дефіцит маси тіла		
	$\bar{R}$	$\sum R$	№	$\bar{R}$	$\sum R$	№
Естетичні	6,77	365,5	1	7,37	398,0	1
Оздоровчі	6,39	345,0	3	5,33	288,0	5
Психологічні	4,77	257,5	8	5,15	278,0	6
Рекреаційні	6,68	360,5	2	5,97	322,5	4
Особистісні	5,33	288,0	5	6,54	353,0	2
Престижні	4,76	257,0	9,5	6,08	328,5	3
Соціальні	5,48	296,0	4	4,33	234,0	9
Змагально-конкурентні	5,08	274,5	6	4,14	223,5	10
Пізнавально-розвиваючі	4,98	269,0	7	5,13	277,0	7
Творчі	4,76	257,0	9,5	4,95	267,5	8

Примітка 1. $\bar{R}$ – середній ранг.

Примітка 2. $\sum R$ – сума рангів.

Примітка 3. № – місце в ієрархії мотивів.

Примітка 4. * – доведені статистично значущі відмінності між оцінками мотивів дівчат за U-критерієм Манна-Уїтні на рівні $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$).

Варто акцентувати увагу на тому, що такий мотив як престиж отримав у дівчат 12 років із нормальною масою тіла статистично значуще нижчі оцінки, ніж у їхніх однолітків із дефіцитом маси тіла ($U = 1108$; $Z = 2,147$; $p = 0,0318$).

Подібна картина спостерігалась і у ході дослідження провідних мотивів до видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності дівчат 13 років залежно від маси тіла (табл. 3).

Таблиця 3

Порівняльний аналіз провідних мотивів до видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності дівчат 13 років залежно від маси тіла (n = 30)

Мотиви	Розрахункові дані					
	нормальна маса тіла			дефіцит маси тіла		
	$\bar{R}$	$\sum R$	№	$\bar{R}$	$\sum R$	№
Естетичні	6,93	104,0	2	7,97	119,5	1
Оздоровчі	7,47	112,0	1	5,30	79,5	4
Психологічні	5,20	78,0	6	4,87	73,0	8
Рекреаційні	6,07	91,0	3	3,97	59,5	10
Особистісні	5,13	77,0	7	6,23	93,5	3
Престижні	4,37	65,5	10	6,87	103,0	2
Соціальні	5,37	80,5	4	5,00	75,0	7
Змагально-конкурентні	4,50	67,5	9	5,23	78,5	5
Пізнавально-розвиваючі	5,27	79,0	5	5,13	77,0	6
Творчі	4,70	70,5	8	4,43	66,5	9

Примітка 1. $\bar{R}$ – середній ранг.

Примітка 2. $\sum R$ – сума рангів.

Примітка 3. № – місце в ієрархії мотивів.

Примітка 4. * – доведені статистично значущі відмінності між оцінками мотивів дівчат за U-критерієм Манна-Уїтні на рівні $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$).

Оздоровчий мотив виявився статистично значуще менш важливим для дівчат із дефіцитом маси тіла ($U = 62,5$; $Z = -2,053$; $p = 0,0401$) порівняно з дівчатами з нормальною масою тіла. І, як і у дівчат 12 років, рекреаційний мотив дівчата 13 років із дефіцитом маси тіла оцінили статистично значуще меншими оцінками ($U = 64,0$; $Z = -1,991$; $p = 0,465$). Натомість, на відміну від дівчат 12 років, в яких оцінка мотиву «Престиж» статистично значуще не відрізнялась ($U = 1211,0$; $z = 1,515$; $p = 0,1299$), у 13-річних дівчат між оцінками даного мотиву доведено статистично значущі відмінності ($U = 54,0$; $z = 2,406$; $p = 0,0161$). Вочевидь, такий мотив до видів ОРПА як «Престиж» у дівчат із дефіцитом маси тіла має тенденцію до посилення.

Дискусія. Підлітковий вік – це період динамічних фізичних, психологічних, поведінкових та емоційних змін.

Беззаперечним є факт взаємозв'язку показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рухової активності із мотивацією підлітків. Тому важливим у цьому віковому періоді є аналіз мотивації підлітків. Дані останніх досліджень показують, що в підлітковому віці відбувається зниження рівня рухової активності, і це зниження особливо помітно у дівчат [2, 14, 15, 16]. Тому важливо вивчити фактори, які можуть впливати на ймовірність рухової активності підлітків [3, 11]. Ця область була визначена як пріоритетна для досліджень [12]. Дослідники [12] проаналізували 54 дослідження корелятив рухової активності у підлітків і визначили 48 різних факторів, у тому числі демографічні, біологічні, психологічні, поведінкові, соціальні та культурні, а також чинники довкілля. З 17 психологічних конструктів лише орієнтація на досягнення (+), уявна компетентність (+), намір (+) і депресія (-) були постійно пов'язані з руховою активністю.

Порівняльний аналіз провідних мотивів до ОРПА дівчат 12–13 років показав, що не залежно від маси тіла головним їхнім мотивом є естетичний. Для дівчат із дефіцитом маси тіла оздоровчий мотив – статистично значуще менше значимий порівняно із дівчатами з нормальною масою тіла ($U = 1098,0$; $Z = -2,209$; $p = 0,0272$), як і рекреаційний ($U = 1108$; $Z = -2,147$; $p = 0,0318$). Підтвердження цьому знаходимо у роботах авторів [3, 4, 5, 7, 8]. У дослідженні І. О. Павленко [8] найбільш значимими мотивами для школярів щодо занять руховою активністю є удосконалення фігури, нормалізація ваги тіла та підвищення стану здоров'я. Нами встановлено пріоритетні види занять ОРПА дівчат підліткового віку, серед яких виступають прогулянки, танцювальні напрями, катання на роликах, ментальний фітнес, функціональний тренінг, аквафітнес. У контексті досліджуваної проблеми звертаємось до робіт, у яких зазначено, що серед пріоритетних видів рухової активності, яким надають перевагу дівчата підліткового віку, є заняття оздоровчим фітнесом [4].

Л. А. Єракова, О. В. Боженко-Курило, М. Л. Мельник [5], здійснивши аналіз обсягу рухової активності дівчат 12–14 років, виявили, що індекс фізичної активності склав 29,24 бали, що відповідає низькому рівню рухової активності та є недостатнім для підтримання належних показників фізичного стану. При цьому, у 30 % дівчат 12–14 років, які взяли участь у дослідженні, було виявлено недостатню масу тіла. Саме тому, науковці присвятили дослідження розробці програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які відповідають за своїм змістом та спрямованістю особливостям фізичного стану та способу життя дівчат підліткового віку. За результатами проведених досліджень отримали подальшого розвитку дані Ю. Цюпака, Т. Цюпак, І. Васкана, Ю. Цюпака, О. Швай, Л. Гнітецького (2019) [9], О. Марченко (2019) [6], О. Ю. Марченко, Л. С. Цикало, І. А. Васецького (2021) [7] щодо особливостей мотивації та ціннісних орієнтацій дітей підліткового віку.

Висновки. Визначено, що у рейтингу мотивів дівчат 12–13 років з дефіцитом маси тіла перші місця посідають естетичні мотиви, престижні, рекреаційні та особистісні, у дівчат з нормативною масою тіла психологічні, естетичні, та оздоровчо-рекреаційні мотиви. В той же час оздоровчий мотив у дівчат з недостатньою масою тіла знаходиться на останніх позиціях.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі пов'язані з обґрунтуванням та розробкою програм рухової активності на основі використання засобів оздоровчого фітнесу для дівчат підліткового віку з нормативною та недостатньою масою тіла, які максимально б враховували мотивацію школярів.

Література

1. Андреева Е. В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12–13 лет: дис. канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02. К., 2002. 215 с.
2. Андреева ОВ, Максименко АО. Сучасні підходи до корекції дефіциту маси тіла дівчат-підлітків засобами оздоровчого фітнесу. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2020;2:38-42.
3. Андреева, О. В. (1999). Фактори, що лімітують здоров'я дівчат середнього шкільного віку. In 36. наук. праць II Всеукр. конф. аспірантів «Молода спортивна наука України».—Львів: ЛДІФК (pp. 154-160).
4. Ващук Л. М., Вольчинський А. Я., Черкашин Р. Є. Формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій старшокласниць до занять фізичною культурою засобами фітнесу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 6К(135). С. 47–51. DOI 10.31392/NPU-ps.series15.2020.6K(135).09
5. Єракова Л. А., Боженко-Курило О. В., Мельник М. Л. Підвищення рухової активності дівчат 12-14 років засобами оздоровчого фітнесу. Молодь та олімпійський рух : зб. тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених. Київ, 2021. С. 242.
6. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2019. 45 с.
7. 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. Сер. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 5К (134). С. 25–29.
8. Павленко І. О. Мотиваційні пріоритети дівчат старшого шкільного віку до занять фізичною культурою та спортом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. № 2. С. 55-58.
9. Цюпак Ю., Цюпак Т., Васкан І., Цюпак Ю., Швай О., Гнітецький Л. Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. Вип. 46, № 2. С. 48–54.
10. Andrieieva O., Blystiv T., Byshevets N., Moseychuk Y., Balatska L., Liasota T., Brazhanyuk A., Bohdanyuk A. Assessment of the impact of outdoor activities at leisure facilities on the physical activity of 15-year-old schoolchildren during the COVID-19 pandemic. Journal of Physical Education and Sport. 2022. Vol. 22, № 8. P. 1839–1847. DOI:10.7752/jpes.2022.08231

11. Andrieieva O., Hakman A. Health status and morbidity of children 11-14 years of age during school. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18. P. 1231–1236. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2183>
12. Andrieieva O., Yarmak O., Palchuk M., Hauriak O., Dotsyuk L., Gorashchenko A., Kushni I., Galan Y. Monitoring the morphological and functional state of students during the transition from middle to high school during the physical education process. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. № 284. P. 2110–2117. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s3284>
13. Biddle S., Wang J. Motivation and self-perception profiles and links with physical activity in adolescent girls, *Journal of Adolescence*. 2003. V. 26. P. 687–701. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.07.003>.
14. Cachón-Zagalaz J, Carrasco-Venturelli H, Sánchez-Zafra M, Zagalaz-Sánchez ML. Motivation toward Physical Activity and Healthy Habits of Adolescents: A Systematic Review. *Children*. 2023; 10(4):659. <https://doi.org/10.3390/children10040659>
15. Cecchini, J. A., Fernandez-Rio, J., Mendez-Gimenez, A., & Sanchez-Martinez, B. (2020). Connections among physical activity, motivation, and depressive symptoms in adolescent girls. *European Physical Education Review*, 26(3), 682–694. <https://doi.org/10.1177/1356336X20902176>
16. Paton, M. J. (2021). Social-Motivational Influences on Physical Activity Engagement For Adolescent Girls. (Master's thesis). Retrieved from <https://scholarcommons.sc.edu/etd/6798>

Reference

1. Andryeyeva YE. V. Prohramuvannya z fizkul'turno-ekolohichnoho vykhovannya divchat 12-13 rokiv : zav. kand. Nauka pro fizyku i sport: 24.00.02. K., 2002. 215 s.
2. Andryeyeva O.V., Maksymenko A.O. Suchasni pzhdkhody dokorektsiyi defitsytu masy tila divchat-pidlitkiv za dopomohoyu ozdorovlennya. *Sportyva medytyna, likuval'na fizkul'tura ta erhoterapiya*. 2020; 2: 38-42.
3. Andryeyeva, O . V. (1999). Faktor, shcho zabezpechuye zdorov'ya dytyny seredn'oho shkil'noho viku. V Zb. nauk. Praktyka II Vseukr. konf. aspirantiv «Moloda sportyva nauka Ukrayiny».—L'viv: LDIFK (s. 154-160).
4. Vashchuk L . M., Vol'chyns'kyi A. YA., Cherkashyn R. YE. Formuvannya motyvatsiyno-tszhnnisnykh oriyentatsiy starshoklasnykiv do zanyattya fi zymovoyi kul'turno-ozdorovchoyi. *Naukovyy chasopys NPU Zhmeni M. P. Drahomanova. Ser. Atomno-pedahohichni problemy u fizychniy kul'turi (fizychna kul'tura i sport)*. 2021. Vyp. 6K(135). C. 47-51. DOI 10.31392/NPU-nk.seriya15.2020.6K(135).09
5. Yerakova L . A., Bozhenko-Kurylo O. V., Mel'nyk M. L. Pidvyshchennya rukhovoyi aktyvnosti dzhvchat 12-14 rokiv za dopomohoyu ozdorovchoho ftnes u. Molod' ta olimpiys'kyi rukh: zb. XIV Vsesvitnya konferentsiya ye molodoyu konferentsiyeyu. Kyiv, 2021. S. 242
6. Marchenko O . YU. Teoretyko-metodolohiya hendernoho spektru oformlyayet'sya aksiolohom Symvolika fizychnoyi kul'tury i shkolyari: avtoref. tse. na zdobuttya nauk. stupenya d-ra nauk z fizychnoho vykhovannya i sportu: 24.00.02. Kyiv, 2019. 45 s.
7. Marchenko O . YU., Tsykalo L. S., Vasets'kyi I. A. Tse motyvatsiya do zanyat' fizychnoyu kul'turoyu i sportom ivchat seredn'oho shkil'noho viku. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu Zhmeni M. P. Drahomanova. Ser. Atomno-pedahohichni problemy u fizychniy kul'turi (fizychna kul'tura i sport)*. 2021. Vyp. 5K (134). C. 25-29
8. Pavlovenko I . O. Motyvatsiya – nadavaty perevahu seredniy osviti pered fizychnoyu kul'turoyu ta sportom. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu Zhmeni M. P. Drahomanova. Ser. Atomno-pedahohichni problemy u fizychniy kul'turi (fizychna kul'tura i sport)*. 2018. № 2. C. 55-58.
9. Tsyupak YU., Tsyupak T., Vaskan I., Tsyupak YU., Shvay O., Hnits'kyi L. . Rukhova aktyvnist' u strukturi motyvatsiyno-tsnnisnykh oriyentatsiy pzhdlit kiv. *Fizychno sport i kul'tura pov'yazani zi zdorov'yam*. 2019. Vyp. 46, № 2. S. 48-54.
10. Andrieieva O., Blystiv T., Byshevets N., Moseychuk Y., Balatska L., Liasota T., Brazhanyuk A., Bohdanyuk A. Assessment of the impact of outdoor activities at leisure facilities on the physical activity of 15-year-old schoolchildren during the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22, № 8. P. 1839–1847. DOI:10.7752/jpes.2022.08231
11. Andrieieva O., Hakman A. Health status and morbidity of children 11-14 years of age during school. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18. P. 1231–1236. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2183>
12. Andrieieva O., Yarmak O., Palchuk M., Hauriak O., Dotsyuk L., Gorashchenko A., Kushni I., Galan Y. Monitoring the morphological and functional state of students during the transition from middle to high school during the physical education process. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. № 284. P. 2110–2117. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s3284>
13. Biddle S., Wang J. Motivation and self-perception profiles and links with physical activity in adolescent girls, *Journal of Adolescence*. 2003. V. 26. P. 687–701. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.07.003>.
14. Cachón-Zagalaz J, Carrasco-Venturelli H, Sánchez-Zafra M, Zagalaz-Sánchez ML. Motivation toward Physical Activity and Healthy Habits of Adolescents: A Systematic Review. *Children*. 2023; 10(4):659. <https://doi.org/10.3390/children10040659>
15. Cecchini, J. A., Fernandez-Rio, J., Mendez-Gimenez, A., & Sanchez-Martinez, B. (2020). Connections among physical activity, motivation, and depressive symptoms in adolescent girls. *European Physical Education Review*, 26(3), 682–694. <https://doi.org/10.1177/1356336X20902176>
16. Paton, M. J. (2021). Social-Motivational Influences on Physical Activity Engagement For Adolescent Girls. (Master's thesis). Retrieved from <https://scholarcommons.sc.edu/etd/6798>