

МОТИВАЦІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІВЧАТОК 12-13 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Карпатський національний університет імені
В. Стефаника

Анотація. У статті досліджено психологічні особливості дівчаток 12–13 років, що визначають їхню мотивацію до занять спортом. Розглянуто ключові мотиви: зміцнення здоров'я, прагнення до гарної зовнішності, потреба у спілкуванні в колективі та відчуття успіху. Виявлено фактори, які можуть як стимулювати, так і гальмувати участь у спортивній діяльності.

Ключові слова: мотивація, спорт, дівчатка, психологічні особливості, підлітки.

Annotation. The article explores the psychological characteristics of 12–13-year-old girls that influence their motivation to participate in sports. Key motives such as health improvement, appearance enhancement, social interaction within a team, and the sense of achievement are analysed. Factors that may encourage or hinder sports participation at this age are identified.

Keywords: motivation, sport, girls, psychological characteristics, adolescents.

Актуальність теми дослідження. Будь-яка навчальна чи рухова діяльність має у своїй основі мотиви - внутрішні чинники, що зумовлюють ставлення особистості до обраного виду активності. Фізична культура як складова освітнього процесу передбачає не лише вдосконалення фізичних якостей, але й формування свідомого прагнення до здорового способу життя, що потребує цілеспрямованої мотивації з боку учнів [1].

Важливість дослідження мотивації дівчаток цього віку пояснюється кількома чинниками. По-перше, у 12–13 років спостерігається інтенсивний фізичний розвиток: починається активне статеве дозрівання, прискорюється ріст, відбувається гормональна перебудова організму. Це супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеною вразливістю, а також потребою у самовираженні та соціальному визнанні. По-друге, саме в цьому віці дівчата починають особливо зважати на власну зовнішність, прагнуть відповідати ідеалам краси, що поширюються у середовищі однолітків та засобах масової інформації. Спорт у такому контексті стає не лише засобом оздоровлення, а й інструментом підвищення привабливості та впевненості в собі [3].

Крім того, у підлітковому віці значно зростає роль групового впливу. Спілкування з однолітками у спортивних секціях і командах сприяє формуванню відчуття належності до колективу, розвитку комунікативних навичок і соціальної компетентності. Для багатьох дівчаток саме можливість спільної діяльності з ровесниками стає визначальним мотивом продовжувати спортивні заняття. Водночас не менш важливим чинником є прагнення досягти успіху, отримати визнання через участь у змаганнях чи демонстрацію своїх результатів [6].

Актуальність проблеми також зумовлена тим, що у сучасних умовах конкуренцію спорту складають інші види дозвілля - цифрові технології, соціальні мережі, малорухливі розваги. Це підвищує ризик зниження фізичної активності та розвитку гіподинамії, яка в дитячому та підлітковому віці може мати серйозні наслідки для здоров'я. Тому особливого значення набуває пошук ефективних шляхів підвищення мотивації дівчаток 12-13 років до занять спортом з урахуванням їхніх психологічних потреб і вікових особливостей.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості дівчаток 12-13 років, що зумовлюють їхню мотивацію до занять спортом, а також у визначити ключові мотиви, які сприяють активній участі або, навпаки, виступають чинниками, що стримують залучення до спортивної діяльності.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети було використано комплекс методів: аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з психології, педагогіки та спортивної науки щодо особливостей мотивації та психологічних особливостей дівчаток 12-13 років до занять спортом.

Результати досліджень. Вивчення мотивів, що стимулюють підлітків до регулярних занять фізичною культурою та спортом, посідає важливе місце серед педагогічних проблем фізичного виховання, адже саме мотиви визначають активність, поведінку та готовність особистості до систематичної діяльності.

Мотивацію можна розглядати як процес формування й аргументації намірів діяти певним чином або, навпаки, відмовитися від дії. Мотив виступає внутрішнім станом особистості, що задає напрямок її поведінці у конкретний момент часу. Залежно від змісту й спрямованості, мотиви поділяють на соціально значущі, особистісно орієнтовані та професійні, а також на позитивні й негативні. Їх формування зумовлюється системою знань, переконаннями, інтересами, потребами та установками індивіда [2].

У сфері освіти структура мотивації зазвичай описується у вигляді ієрархічної моделі, запропонованої американським психологом А. Маслоу [4], яка включає різні рівні потреб: від базових фізіологічних і потреб у безпеці до потреб у соціальних зв'язках, самоповазі та самоактуалізації. Такий підхід дозволяє пояснити багатовимірність мотиваційних факторів у процесі навчальної та спортивної діяльності школярів.

Різні види мотивів, у їх поєднанні та взаємодії, можуть виявлятися у фізкультурно-спортивній діяльності школярів і сприяти свідомому та результативному розвитку особистості підлітків. Важливою умовою цього процесу є творчий та індивідуалізований підхід учителя або тренера, який здатен підтримати внутрішній інтерес дитини до занять.

Мотивація до фізичної активності розглядається як особливий психологічний стан, що забезпечує прагнення індивіда досягти оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Варто підкреслити, що формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом має поступовий і багаторівневий характер: від початкового засвоєння елементарних гігієнічних знань та рухових навичок у дитячому віці до набуття глибоких психофізіологічних уявлень про закономірності тренувального процесу й свідомої участі в інтенсивних спортивних заняттях [4, 6].

Віковий період 12–13 років у дівчаток є переломним у формуванні особистості, адже саме в цей час поєднуються інтенсивні біологічні зміни з активним становленням соціальних і пізнавальних функцій. Дослідники наголошують, що цей етап супроводжується як фізіологічними труднощами, так і психологічними викликами, які безпосередньо впливають на ставлення до спорту та фізичної активності [5].

У 12–13 років дівчатка переживають період акселерації, що супроводжується гормональною перебудовою, зміною пропорцій тіла, швидким ростом. Ці процеси часто викликають внутрішній дискомфорт, підвищену втомлюваність, а інколи й невдоволення власною зовнішністю. З одного боку, це може стимулювати зацікавлення спортом як засобом корекції фігури й підтримки фізичної форми, з іншого – створювати бар'єри для регулярних занять у випадку негативного досвіду чи невпевненості.

Для цього віку характерна нестабільність настрою, підвищена чутливість до оцінки з боку дорослих і ровесників, амбівалентність прагнень – від бажання самостійності до потреби у підтримці. Спорт у такому випадку може виступати інструментом стабілізації емоційного стану, формування впевненості у власних силах та розвитку наполегливості.

Значну роль у формуванні мотивації відіграє груповий вплив. Участь у спортивному колективі забезпечує відчуття приналежності, створює умови для розвитку комунікативних навичок і соціальної компетентності. Потреба у визнанні з боку ровесників стає одним із провідних мотивів систематичних занять спортом. Дослідження українських вчених підтверджують, що саме соціальне схвалення й позитивний психологічний клімат у колективі є важливими умовами для стійкої спортивної активності підлітків [6].

Суттєвий вплив на мотивацію мають ідеали краси, сформовані засобами масової інформації та соціальними мережами. Дівчатка орієнтуються на зовнішні стандарти, що посилює інтерес до видів спорту, пов'язаних з естетикою тіла (художня гімнастика, аеробіка, танці, фітнес, пілатес). У той же час небезпека криється у заниженій самооцінці та можливому відчутті невідповідності цим стандартам.

У мотиваційній структурі дівчаток підліткового віку переважають ті чинники, які безпосередньо пов'язані з особистісним становленням, соціальним визнанням та потребою у гармонійному розвитку. Важливим є те, що у цьому віці мотиви часто мають емоційно-забарвлений характер, а їхня сила може змінюватися залежно від умов навчально-виховного та соціального середовища [2].

1. Оздоровчі мотиви. Базовим мотивом залучення дівчаток до занять спортом виступає прагнення до збереження і зміцнення здоров'я. Підлітки усвідомлюють, що регулярна рухова активність сприяє підвищенню витривалості, розвитку сили та профілактиці захворювань. У дослідженнях українських науковців підкреслюється, що саме оздоровчий мотив найчастіше лежить в основі формування позитивного ставлення до фізичної активності у шкільному віці.

2. Мотиви, пов'язані із зовнішністю. Для дівчат 12–13 років характерним є посилене прагнення до привабливого зовнішнього вигляду. Формування уявлення про «ідеал краси», яке значною мірою зумовлене соціокультурними факторами, стає одним із провідних стимулів для занять фізичними вправами, танцями чи фітнесом. Позитивні зміни у зовнішності часто сприймаються як підтвердження ефективності занять і підсилюють внутрішню мотивацію.

3. Соціальні мотиви. Особливого значення у цьому віці набувають соціальні мотиви. Дівчатка прагнуть до спілкування та взаємодії з ровесниками, а спортивні секції та команди стають простором формування дружніх стосунків і почуття колективізму. Відчуття належності до групи, підтримка

однолітків і позитивний психологічний клімат виступають вагомим стимулом для систематичних занять спортом.

4. Мотиви досягнення. Участь у змаганнях, отримання нагород або навіть схвальної оцінки з боку тренера та батьків сприяють формуванню впевненості у власних силах. У підлітковому віці такі мотиви відіграють подвійну роль: з одного боку, стимулюють до вдосконалення, з іншого - у разі невдач можуть знижувати інтерес до спорту, якщо відсутня належна підтримка [5].

Висновок. Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що мотивація дівчат 12–13 років до занять спортом формується під впливом сукупності біологічних, психологічних і соціокультурних чинників. Найбільш значущими мотивами виступають орієнтація на зміцнення здоров'я, прагнення до вдосконалення зовнішнього вигляду, потреба у міжособистісному спілкуванні з ровесниками, а також бажання досягати успіху та самоствердитися. У той же час емоційна нестабільність і залежність від зовнішньої оцінки з боку однолітків та дорослих зумовлюють підвищену вразливість цієї вікової групи до умов організації занять і стилю педагогічної взаємодії.

Спортивна діяльність для дівчаток підліткового віку має комплексний характер: вона забезпечує не лише фізичний розвиток та укріплення здоров'я, але й сприяє задоволенню соціальних, комунікативних і емоційних потреб. У формуванні стійкої позитивної мотивації ключову роль відіграють тренери, учителі та батьки, від злагоджених дій яких залежить створення сприятливого середовища для регулярної рухової активності, підтримка внутрішнього інтересу до занять спортом та розвиток впевненості у власних силах.

Таким чином, мотиваційна сфера дівчат 12–13 років у спортивній діяльності характеризується багатофакторністю та динамічністю, що потребує комплексного педагогічного впливу з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на вивчення гендерних відмінностей у мотиваційній сфері підлітків, що дозволить розробити більш диференційовані підходи до організації занять спортом для дівчат і хлопців. Перспективним напрямом є також аналіз впливу сучасних інформаційних технологій і соціальних мереж на формування ставлення дівчаток 12–13 років до спорту.

Окремі уваги потребують практичні аспекти - розробка методичних рекомендацій для педагогів і тренерів щодо оптимального поєднання індивідуальних та колективних форм роботи, створення мотиваційного середовища, яке враховує

емоційні й соціальні потреби дівчат підліткового віку. Це дозволить підвищити ефективність процесу фізичного виховання та сприятиме гармонійному розвитку особистості.

Список літератури.

1. Жлобо Т., Суменков М., Жлобо В. (2025). Формування мотивації учнів середнього шкільного віку до рухової активності засобами фітнесу на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (3К(188)). С. 137–141.

2. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2013. № 1 (21). С. 94–98.

3. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*, 2005. № 6–7. С. 130–133.

4. *Motivation and Personality*, 2nd ed., Harper & Row, 1970. xxx, 369 с.

5. Воронова, О. В. (2022). Психологічні особливості мотивації підлітків до занять спортом. *Наукові записки Житомирського державного університету імені І. Франка*, 1(3), 127–135.

6. Шиян, Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. 640 с.