

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РЕГУЛЯЦІЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ГІМНАСТОК: МОДЕЛЬ ТА ЕМПІРИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ

Юлія Максимова, Раїса Марішина, Наталія Андрєєва,
Оксана Омел'янчик-Зюркалова

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Мета дослідження – визначити психологічні чинники формування харчової поведінки гімнасток та обґрунтувати модель її регуляції у системі спортивної діяльності. Актуальність дослідження зумовлена підвищеними вимогами до зовнішнього вигляду у художній гімнастиці, що створює додатковий психологічний тиск, сприяє формуванню незадоволеності тілом та підвищує ризики розвитку дезадаптивних поведінкових стратегій. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення психологічних механізмів регуляції поведінки спортсменок як цілісної системи.

Матеріали та методи. У дослідженні взяли участь 20 спортсменок, які займаються художньою гімнастикою. Використано психодіагностичні методики для оцінки емоційного стану, самооцінки, тренерського впливу та особливостей харчової поведінки. Обробка даних здійснювалася з використанням методів математичної статистики, зокрема кореляційного аналізу за Спірменом.

Результати. Встановлено наявність системних взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Виявлено дуже тісний зв'язок між тренерським впливом та емоційним станом ($r = 0,929$; $p < 0,001$), а також значущі зв'язки із самооцінкою ($r = 0,868$; $p < 0,001$) та суб'єктивною оцінкою змагальної діяльності ($r = 0,866$; $p < 0,001$). Показано, що самооцінка має найвищу щільність зв'язків із показниками харчової поведінки ($r = 0,790-0,919$; $p < 0,001$), що дозволяє розглядати її як центральний регулятор поведінки спортсменок.

На основі отриманих результатів обґрунтовано модель психологічної регуляції харчової поведінки, у якій тренерський вплив виступає зовнішнім фактором, емоційний стан – первинною реакцією, самооцінка – ключовим регулятором, а харчова поведінка – кінцевим проявом. Наукова новизна полягає у визначенні системного характеру взаємодії зазначених компонентів та обґрунтуванні опосередкованого механізму впливу тренера через внутрішні психологічні процеси.

Висновки. Харчова поведінка гімнасток формується як результат взаємодії соціальних і психологічних чинників, що функціонують у межах цілісної системи регуляції. Запропонована модель уточнює механізми цієї взаємодії та може бути використана для розробки програм психологічного супроводу та профілактики порушень харчової поведінки у спортсменок естетичних видів спорту.

Ключові слова: художня гімнастика, харчова поведінка, психологічна регуляція, самооцінка, емоційний стан, тренерський вплив.

Yuliia Maksymova, Raisa Marishyna, Nataliia Andreieva, Oksana Omelianchuk-Ziurkalova

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF EATING BEHAVIOR REGULATION IN RHYTHMIC GYMNASTS: MODEL AND EMPIRICAL EVIDENCE

Abstract. The purpose of the study was to identify the psychological factors underlying the formation of eating behavior in rhythmic gymnasts and to substantiate a model of its regulation within the system of sports activity. The relevance of the study is conditioned by the high aesthetic demands in rhythmic gymnastics, which create additional psychological pressure, contribute to body dissatisfaction, and increase the risk of developing maladaptive behavioral strategies. In this context, particular importance is given to the study of psychological mechanisms of behavioral regulation as an integrated system.

Methods. The study involved 20 female athletes engaged in rhythmic gymnastics. Psychodiagnostic methods were used to assess emotional state, self-esteem, perceived coach influence, and eating behavior patterns. Data processing was carried out using mathematical statistics, including Spearman's rank correlation analysis.

Results. The findings revealed a system of significant relationships between the studied variables. A very strong positive correlation was found between coach influence and emotional state ($r = 0.929$, $p < 0.001$), as well as significant associations with self-esteem ($r = 0.868$, $p < 0.001$) and subjective performance evaluation ($r = 0.866$, $p < 0.001$). Self-esteem demonstrated the highest density of correlations with eating behavior indicators ($r = 0.790-0.919$, $p < 0.001$), indicating its central role as a regulatory component of behavior.

Based on the results, a model of psychological regulation of eating behavior was substantiated, in which coach influence acts as an external factor, emotional state represents the primary response, self-esteem functions as the key regulatory mechanism, and eating behavior constitutes the final behavioral outcome. The scientific novelty lies in identifying the systemic nature of interactions between these components and substantiating the indirect mechanism of coach influence through internal psychological processes.

Conclusions. Eating behavior in rhythmic gymnasts is formed through the interaction of social and psychological factors functioning within an integrated regulatory system. The proposed model clarifies the mechanisms of this interaction and can be applied in the development of psychological support programs and prevention strategies for disordered eating in aesthetic sports.

Keywords: rhythmic gymnastics, eating behavior, psychological regulation, self-esteem, emotional state, coach influence.

Максимова Ю., Марішина Р., Андрєєва Н., Омел'янчик-Зюркалова О. Психологічні механізми регуляції харчової поведінки гімнасток: модель та емпіричне обґрунтування

Sport Science Spectrum. 2026; 3: 62–68

DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2026-3-9>

Maksymova Yu., Marishyna R., Andreieva N., Omelianchuk-Ziurkalova O. Psychological mechanisms of eating behavior regulation in rhythmic gymnasts: model and empirical evidence

Sport Science Spectrum. 2026; 3: 62–68

DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2026-3-9>



Вступ. Проблема формування харчової поведінки у спортсменів естетичних видів спорту привертає зростаючу увагу дослідників у зв'язку з високими вимогами до зовнішнього вигляду та маси тіла, що можуть створювати додатковий психологічний тиск на спортсменів. Особливо це стосується художньої гімнастики, де естетичний компонент виступає невід'ємним складником змагальної діяльності та впливає не лише на оцінювання виступу, але й на формування уявлень спортсменок про власне тіло та допустимі поведінкові стратегії.

Сучасні дослідження свідчать, що порушення харчової поведінки у спортсменів мають багатофакторну природу та пов'язані із взаємодією соціальних, психологічних та індивідуально-особистісних чинників. Зокрема, встановлено, що соціокультурний тиск, інтеріоризація стандартів зовнішності та труднощі емоційної регуляції виступають ключовими предикторами незадоволеності тілом та дезадаптивних харчових стратегій [18]. У спортсменок художньої гімнастики додатковим фактором ризику є специфіка тренувального середовища, що передбачає постійний контроль маси тіла та зовнішнього вигляду.

Емпіричні дані підтверджують значну поширеність ризиків порушень харчової поведінки серед гімнасток. Зокрема, за результатами дослідження Petrigna et al. [27], до 33,3% спортсменок демонструють ознаки ризику розвитку порушень харчової поведінки. При цьому встановлено, що проблеми не обмежуються лише періодом активної спортивної діяльності: у колишніх гімнасток зберігається високий рівень незадоволеності тілом (до 68,1%), що свідчить про довготривалий вплив спортивного середовища на психологічні установки [29].

Важливим напрямом досліджень є вивчення ролі образу тіла як одного з центральних механізмів формування харчової поведінки. Доведено, що сприйняття власного тіла пов'язане не лише з психологічними, але й з фізіологічними аспектами, зокрема з енергетичним забезпеченням організму та харчовими звичками [22]. Таким чином, харчова поведінка виступає інтегративним показником, що відображає взаємодію когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів.

Окрему увагу у науковій літературі приділено ролі соціального середовища, зокрема взаємин «тренер – спортсмен». Доведено, що характер тренерського впливу може як сприяти формуванню адаптивних поведінкових стратегій, так і виступати чинником ризику, пов'язаним із підвищенням психологічного тиску та розвитком дезадаптивних форм поведінки [14]. При цьому вплив тренера має складний опосередкований характер і реалізується через внутрішні психологічні механізми спортсменок.

Попри значну кількість досліджень, більшість із них зосереджена на аналізі окремих чинників, що обмежує розуміння цілісної структури психологічної регуляції поведінки спортсменів. Не досить дослідженим залишається питання інтеграції соціальних і психологічних детермінант у єдину систему, яка визначає формування харчової поведінки.

У зв'язку з цим актуальним є підхід, що розглядає харчову поведінку як результат багаторівневої психологічної регуляції, у межах якої взаємодіють зовнішні (соціальні) та внутрішні (психологічні) чинники.

Мета дослідження – визначити психологічні чинники формування харчової поведінки гімнасток та обґрунтувати модель її регуляції.

Дизайн дослідження. Дослідження має поперечний (cross-sectional) дизайн і спрямоване на виявлення взаємозв'язків між психологічними та поведінковими показниками у спортсменок художньої гімнастики.

Учасники. У дослідженні взяли участь 20 спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки. Критеріями включення були: регулярна участь у тренувальному процесі, стаж занять не менше 3 років, відсутність гострих травм на момент обстеження. Усі учасниці та їх законні представники надали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Інструменти та процедура. Для збору емпіричних даних використовувалися психодіагностичні методики, спрямовані на оцінку ключових компонентів психологічної регуляції:

- рівень самооцінки визначався за допомогою Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES);
- емоційний стан оцінювався за допомогою стандартизованих опитувальних процедур (самозвіт);
- особливості харчової поведінки визначалися за допомогою опитувальника, що включає шкали обмежувальної, емоційної та екстернальної харчової поведінки;
- тренерський вплив та суб'єктивна оцінка змагальної діяльності оцінювалися за допомогою авторської анкети.

Опитування проводилося в умовах тренувального процесу у груповій формі з дотриманням принципів добровільності та конфіденційності.

Статистичний аналіз. Обробка результатів здійснювалася з використанням методів математичної статистики. Для оцінки взаємозв'язків між показниками застосовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ). Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p < 0,05$. Аналіз дозволив визначити силу та напрям зв'язків між тренерським впливом, емоційним станом, самооцінкою та показниками харчової поведінки.

Результати дослідження. Результати дослідження свідчать про наявність системних взаємозв'язків між показниками тренерського впливу, емоційного стану, самооцінки, суб'єктивної оцінки змагальної діяльності та характеристиками харчової поведінки гімнасток. Значення коефіцієнтів кореляції варіювали у межах від $r = 0,537$ до $r = 0,929$, що вказує на високу щільність зв'язків між досліджуваними компонентами та дозволяє розглядати їх як елементи єдиної системи психологічної регуляції поведінки спортсменок.

Додатковий аналіз структури харчової поведінки показав, що у досліджуваній вибірці переважають типи поведінкових стратегій, пов'язані з підвищеним контролем харчування та емоційною регуляцією прийому їжі. Зокрема, обмежувальний тип домінував у 45% спортсменок, емоційно-огенний – у 30%, тоді як екстернальний тип зафіксовано у 25% випадків. Отримані результати свідчать про значну поширеність поведінкових патернів, пов'язаних із контролем маси тіла, емоційним реагуванням та залежністю харчових реакцій від зовнішніх стимулів.

Найбільш тісний зв'язок встановлено між тренерським впливом та емоційним станом спортсменок ($r = 0,929$;

$p < 0,001$), що вказує на визначальну роль зовнішнього соціального фактора у формуванні психоемоційних реакцій. Також виявлено сильні зв'язки між тренерським впливом та самооцінкою ($r = 0,868$; $p < 0,001$), а також суб'єктивною оцінкою змагальної діяльності ($r = 0,866$; $p < 0,001$). Отримані результати свідчать про включеність тренерської взаємодії як у емоційну, так і у когнітивну сферу психологічного функціонування спортсменок. Для наочного представлення характеру зв'язку між тренерським впливом та емоційним станом побудовано діаграму розсіювання (рис. 1).

Емоційний стан гімнасток демонструє статистично значущі зв'язки з показниками харчової поведінки ($r = 0,537-0,701$; $p < 0,05$), що свідчить про зв'язок між рівнем психоемоційного напруження та особливостями поведінкових реакцій у сфері харчування. Крім того, встановлено тісний зв'язок між емоційним станом та суб'єктивною оцінкою якості змагального виступу ($r = 0,810$; $p < 0,001$), що вказує на взаємозалежність емоційних переживань і когнітивної оцінки результатів діяльності.

Особливу роль у структурі виявлених взаємозв'язків відіграє самооцінка. Встановлено, що саме вона характеризується найвищою щільністю кореляцій із показниками харчової поведінки ($r = 0,790-0,919$; $p < 0,001$). Найбільш

виражений зв'язок зафіксовано між самооцінкою та обмежувальним типом харчової поведінки ($r = 0,919$; $p < 0,001$). Також виявлено сильні зв'язки з емоціогенним ($r = 0,876$; $p < 0,001$) та екстернальним типами ($r = 0,790$; $p < 0,001$). Отримані результати дозволяють розглядати самооцінку як ключовий внутрішній компонент системи психологічної регуляції поведінкових проявів спортсменок.

Суб'єктивна оцінка змагальної діяльності також виявила статистично значущі зв'язки з типами харчової поведінки ($r = 0,587-0,725$; $p < 0,01$), що свідчить про зв'язок між особливостями інтерпретації власного спортивного результату та поведінковими реакціями у сфері харчування. Найбільш виражений зв'язок встановлено з екстернальним типом харчової поведінки ($r = 0,725$; $p < 0,001$).

Узагальнення отриманих результатів дозволило обґрунтувати модель психологічної регуляції поведінки гімнасток (рис. 2), у якій тренерський вплив виступає зовнішнім пусковим фактором, емоційний стан – первинною психоемоційною реакцією, самооцінка – центральним регуляторним компонентом, а харчова поведінка – кінцевим поведінковим проявом. Суб'єктивна оцінка змагальної діяльності при цьому виступає додатковим когнітивним елементом, що модулює поведінкові реакції.

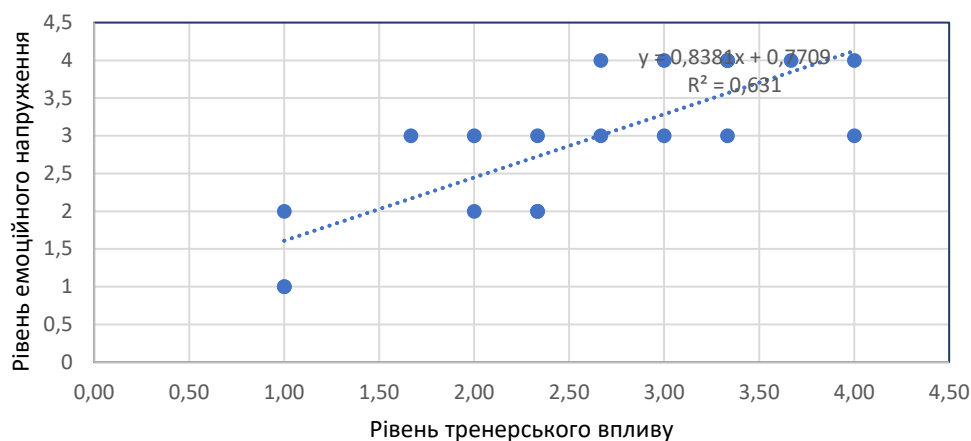


Рисунок 1 – Зв'язок між тренерським впливом та емоційним станом гімнасток



Рисунок 2 – Модель психологічної регуляції поведінки гімнасток

Запропонована модель відображає послідовний ланцюг психологічної регуляції: **тренерський вплив** → **емоційний стан** → **самооцінка** → **харчова поведінка**

Отримані дані свідчать, що вплив тренера має не прямий, а опосередкований характер і реалізується через систему внутрішніх психологічних механізмів спортсменок.

Слід зазначити, що встановлені взаємозв'язки мають кореляційний характер і не дозволяють однозначно визначити причинно-наслідкові залежності. Водночас системність та висока щільність отриманих зв'язків ($r = 0,537-0,929$) свідчать про узгодженість результатів та їх відповідність сучасним уявленням про багаторівневу психологічну регуляцію поведінки у спорті.

Обговорення. Отримані результати розширюють уявлення про психологічні механізми регуляції харчової поведінки гімнасток у контексті змагальної діяльності та свідчать про системний характер взаємодії досліджуваних чинників. Встановлено, що особливості харчової поведінки спортсменок доцільно розглядати не як ізольований поведінковий прояв, а як результат взаємодії зовнішніх і внутрішніх механізмів психологічної регуляції.

Додатковий аналіз структури харчової поведінки показав переважання поведінкових стратегій, пов'язаних із підвищеним контролем харчування та емоційною регуляцією прийому їжі. Зокрема, у 45% гімнасток домінував обмежувальний тип харчової поведінки, у 30% – емоціогенний, тоді як екстернальний тип зафіксовано у 25 % випадків. Отримані результати свідчать про значну поширеність поведінкових патернів, асоційованих із контролем маси тіла, емоційним реагуванням та підвищеною чутливістю до зовнішніх стимулів. Подібні тенденції узгоджуються з даними досліджень, у яких підкреслюється підвищена психологічна вразливість спортсменок естетичних видів спорту щодо формування ризикованих харчових стратегій [11; 18; 27].

Одним із найбільш виражених результатів є встановлення дуже тісного зв'язку між тренерським впливом та емоційним станом гімнасток ($r = 0,929$). Це свідчить про значущу роль соціального середовища у формуванні психоемоційних реакцій спортсменок. Отримані дані узгоджуються з результатами досліджень, у яких підкреслюється важливість взаємин «тренер – спортсмен» для психологічного благополуччя та поведінкових проявів [14; 22]. Водночас результати цього дослідження дозволяють уточнити характер цього впливу. На відміну від підходів, що розглядають тренерський фактор як безпосередній детермінант поведінки, отримані дані свідчать про його опосередкований характер, який реалізується через зміни емоційного стану та самооцінки спортсменок.

Емоційний стан у виявленій системі взаємозв'язків виступає динамічним компонентом психологічної регуляції. Встановлені кореляції між емоційним станом та типами харчової поведінки ($r = 0,537-0,701$) вказують на зв'язок між рівнем психоемоційного напруження та особливостями поведінкових реакцій у сфері харчування. Це узгоджується з дослідженнями, у яких тривожність, емоційне напруження та стрес розглядаються як чинники ризику формування дезадаптивних поведінкових стратегій [18; 28].

Особливу увагу привертає роль самооцінки, яка характеризується найвищою щільністю зв'язків із показниками харчової поведінки ($r = 0,790-0,919$). Найбільш тісний зв'язок виявлено між самооцінкою та обмежувальним типом харчової поведінки ($r = 0,919$). Отримані результати узгоджуються із сучасними уявленнями про самооцінку як важливий чинник психологічного благополуччя та поведінкової стабільності [23; 34]. Водночас у межах цього дослідження самооцінка розглядається не лише як індивідуальна характеристика, а як ключовий внутрішній механізм регуляції поведінкових стратегій спортсменок.

Суб'єктивна оцінка змагальної діяльності також виявила статистично значущі зв'язки як з емоційним станом ($r = 0,810$), так і з показниками харчової поведінки ($r = 0,587-0,725$). Це дозволяє розглядати її як когнітивний компонент психологічної регуляції, через який здійснюється інтерпретація спортивного результату та узгодження емоційних і поведінкових реакцій. Подібна інтерпретація відповідає сучасним концепціям когнітивної регуляції діяльності [35].

Отримані результати також узгоджуються з дослідженнями, присвяченими впливу соціального тиску, образу тіла та естетичних вимог на поведінкові прояви спортсменок [31; 33]. При цьому тренерський вплив доцільно розглядати не ізольовано, а як компонент ширшого естетично орієнтованого спортивного середовища, у якому високі вимоги до зовнішнього вигляду, композиційної естетики та результативності створюють додатковий психологічний тиск.

Узагальнення отриманих даних дозволяє розглядати харчову поведінку гімнасток у межах багаторівневої системи психологічної регуляції, у якій поєднуються соціальні, емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Запропонована модель інтегрує ці елементи у єдину систему та конкретизує їх функціональні ролі: тренерський вплив виступає зовнішнім пусковим фактором, емоційний стан – первинною реакцією, самооцінка – центральним регуляторним компонентом, а харчова поведінка – кінцевим поведінковим проявом.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання запропонованої моделі як теоретичної основи для розробки програм психологічного супроводу та профілактики ризикованих харчових стратегій у спортсменок художньої гімнастики.

Водночас дослідження має певні обмеження, пов'язані з кореляційним характером отриманих даних, що не дозволяє встановити причинно-наслідкові залежності, а також із невеликим обсягом вибірки. Перспективи подальших досліджень пов'язані з експериментальною перевіркою запропонованої моделі, розширенням вибірки та уточненням механізмів взаємодії її компонентів.

Висновки. Узагальнення сучасних наукових підходів засвідчило, що психологічна регуляція поведінки спортсменів має багаторівневий характер і ґрунтується на взаємодії зовнішніх (соціальних) та внутрішніх (психологічних) чинників. Харчова поведінка у естетичних видах спорту формується під впливом комплексу детермінант, серед яких ключовими є емоційний стан, самооцінка та соціальний тиск.

Визначено систему взаємопов'язаних чинників формування харчової поведінки гімнасток, до якої належать

тренерський вплив, емоційний стан, самооцінка та суб'єктивна оцінка змагальної діяльності. Показано, що ці чинники функціонують як інтегрована система психологічної регуляції.

Встановлено статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками, що підтверджують системний характер регуляції. Найбільш вираженими є зв'язки між тренерським впливом та емоційним станом ($r = 0,929$; $p < 0,001$), а також між самооцінкою та показниками харчової поведінки ($r = 0,790-0,919$; $p < 0,001$), що свідчить про її провідну роль у формуванні поведінкових стратегій.

Обґрунтовано модель психологічної регуляції поведінки гімнасток, у якій тренерський вплив виступає зовнішнім пусковим фактором, емоційний стан – динамічним компонентом, самооцінка – центральним регулятором, а харчова поведінка – кінцевим поведінковим проявом. Показано опосередкований характер впливу тренера через внутрішні психологічні механізми.

Отримані результати розширюють наявні уявлення про механізми формування харчової поведінки у спортсменок та можуть бути використані як теоретична основа для розробки програм психологічного супроводу та профілактики порушень харчової поведінки у художній гімнастиці.

Практичні рекомендації. На основі отриманих результатів запропоновано такі напрями практичного застосування.

У тренувальному процесі доцільно враховувати опосередкований характер тренерського впливу на поведінку спортсменок. Рекомендується обмежувати надмірний акцент на масі тіла та зовнішньому вигляді, що може підвищувати рівень емоційного напруження та сприяти формуванню дезадаптивних поведінкових стратегій.

Доцільним є впровадження елементів психологічного супроводу, спрямованих на розвиток навичок емоційної регуляції (самоконтроль, стресостійкість, конструктивне ставлення до помилок), що сприятиме стабілізації поведінкових реакцій у змагальних умовах.

Особливу увагу слід приділяти формуванню адекватної самооцінки спортсменок як центрального регулятора поведінки. Рекомендується використовувати індивідуалізований підхід до оцінювання результатів та позитивно орієнтований зворотний зв'язок.

У процесі підготовки доцільно формувати навички адекватної когнітивної інтерпретації змагальної діяльності, що дозволяє зменшити негативний вплив результатів виступу на поведінкові реакції.

З метою профілактики порушень харчової поведінки рекомендовано проводити системну просвітницьку роботу щодо принципів раціонального харчування та формування здорового ставлення до власного тіла із залученням тренерів і батьків.

Доцільним є впровадження регулярного моніторингу психологічного стану спортсменок із використанням психодіагностичних методик для своєчасного виявлення ризиків дезадаптивної поведінки.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки та уточненням виявлених закономірностей у різних вікових та кваліфікаційних групах спортсменок. Доцільним є проведення лонгітюдних та експериментальних досліджень з метою перевірки причинно-наслідкових зв'язків між компонентами запропонованої моделі. Важливим напрямом є також дослідження ефективності програм психологічного супроводу, спрямованих на оптимізацію емоційного стану та формування адекватної самооцінки як чинників профілактики порушень харчової поведінки.

Подяки. Автори висловлюють щирі подяки спортсменкам та тренерам, які взяли участь у дослідженні, за співпрацю та сприяння у зборі емпіричних даних, а також висловлюють подяку керівництву спортивних закладів за сприяння в організації дослідження.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абсаямова Л. М. Психологія харчової поведінки людини : навчально-методичний посібник. Харків : Смуґаста типографія, 2017. 181 с.
2. Абсаямова Л. М. Харчова поведінка жінок: розлади та психокорекція : монографія. Харків : Стильна типографія, 2019. 393 с.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект : монографія. Харків : Віват, 2022. 512 с.
4. Грузевич І., Вдовенко Н. Харчування висококваліфікованих спортсменів : методичні рекомендації. Львів, 2021. 52 с.
5. Коваленко Т. В., Петренко С. І. Особливості харчової поведінки підлітків. *Молодий вчений*. 2021. № 5. С. 34–40.
6. Кульчицька А., Федотова Т. Соціально-психологічні аспекти харчової поведінки. *Психологічні перспективи*. 2019. № 33. С. 178–191.
7. Марченко О. І. Психоедукація у спортивній підготовці. *Спорт і психологія*. 2022. № 2. С. 15–22.
8. Нестерова Т. В., Пітенко С. Л., Сердюк М. Г. Особливості харчування спортсменок : методичні рекомендації. 2010. 4 с.
9. Чернищенко Н. А., Ткаченко О. В. Вплив харчових стратегій на результати гімнасток. *Журнал фізичної культури та спорту*. 2020. № 3. С. 50–58.
10. Шабанова В. І. Психологія харчової поведінки : монографія. Київ, 2017. 560 с.
11. Bacevičienė M., Jankauskienė R., Rutkauskaitė R. Disordered eating among female athletes. *Nutrients*. 2023. Vol. 15. No. 12. Article 2724.
12. Bulut S., Rostami M., Hajji J., Boltivets S. et al. Psychological and social factors influencing eating behaviors in college athletes. *Health Nexus*. 2024. Vol. 2. No. 1. P. 99–105. <https://doi.org/10.61838/kman.hn.2.1.11>
13. Button T. A., Ouellette G. Eating disorder behaviour and athletic identity. *PLOS ONE*. 2024. Vol. 19. No. 9. e0308795.
14. Coker-Cranney A., Reel J. J. Coach pressure and disordered eating in female collegiate athletes: is the coach-athlete relationship a mediating factor? *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2015. Vol. 9. No. 3. P. 213–231. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0052>
15. De Bruin A., Oudejans R., Bakker F. Dieting and body image in sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 2007. Vol. 8. No. 4. P. 507–520.
16. De Oliveira M. H., Lima L., Costa A., Santos Oliveira M. The pursuit of elegance in artistic and rhythmic gymnastics: the case of the Longines Prize. *The International Journal of Sport and Society*. 2026. <https://doi.org/10.18848/2152-7857/CGP/A401>
17. Diaz de Leon I., Sandgren S. Coaches' observations of disordered eating. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2025.
18. Franzoni A., Antonietti J.-P., Munsch S., Messerli-Bürgy N. Psychosocial correlates of disordered eating among adolescent athletes: a cross-sectional study. *Journal of Eating Disorders*. 2025. Vol. 14. No. 1. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01500-x>
19. Greenleaf C., Petrie T., Carter J., Reel J. Female collegiate athletes and eating disorders. *Journal of American College Health*. 2009. Vol. 57. No. 5. P. 489–496.
20. Güllü S., Şahinler Y., Çırak B. Exploring the association between coach-athlete relationship and sport character in youth athletes. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2026. Vol. 5. No. 1. P. 469–489. <https://doi.org/10.70007/yalovaspor.1878970>
21. Jardim M. L., Valencio A. C. J., Menegassi L. N., Da Silva R. A., Carteri R. Risks of eating and image disorders are correlated with energy and macronutrient inadequacies in youth rhythmic gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*. 2022. Vol. 14. No. 1. P. 85–96. <https://doi.org/10.52165/sjg.14.1.85-96>

22. Kovács K., Kéring J., Gyömbér N., Lénárt Á. Risk factors in Hungarian elite rhythmic gymnastics from psychological aspect. *Sport Science and Human Health*. 2019. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.2.11>
23. Laajili T., Kató C., Szabó Z. G., Lukács A. Self-esteem, wellbeing, and health status of female athletes. *Women's Health Reports*. 2025. Vol. 6. No. 1. P. 43–49. <https://doi.org/10.1089/whr.2024.0119>
24. Lundqvist C., Asratian A., Wade T. D. Untangling the relationships between age, gender... *British Journal of Sports Medicine*. 2024. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-IOC.213>
25. Macpherson M., Harrison R., Marie D. et al. Coaches' recognition of disordered eating. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2022. Vol. 8. e001333.
26. Mustar Y. S., Arifah N. H., Susanto I. H., Kumaat N. A. Exploring eating disorders and body satisfaction in elite and non-elite gymnasts. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. Vol. 24. No. 5. P. 1281–1290. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.05146>
27. Petrigna L., Sortino M., Trovato B., Alongi S., Musumeci G. Rhythmic gymnastics: is it a healthy or a deleterious sport. *Sport Sciences for Health*. 2024. Vol. 20. No. 3. P. 1–9. <https://doi.org/10.1007/s11332-024-01182-z>
28. Petisco C., Sánchez-Sánchez L. del C., Fernández-García R. et al. Disordered eating attitudes... *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17. No. 18. Article 6754.
29. Portas-Núñez B., Blanco-Martínez N., Sánchez-Lastra M. A., Diz J. C., Ayán C. Prevalence of eating disorder... *The Physician and Sportsmedicine*. 2025. Vol. 54. No. 2. DOI: <https://doi.org/10.1080/00913847.2025.2597180>
30. Regal López P., González-Devesa D., González-Devesa E., Prieto Prieto J. et al. Dietary habits and body composition in amateur rhythmic gymnastics. *Nutrición Hospitalaria*. 2026. <https://doi.org/10.20960/nh.05963>
31. Suryawati, Dieny F. F., Purwanti R., Tsani A. F. A. et al. Risk factors of eating disorders... *Food Research*. 2020. Vol. 4. Suppl. 3. P. 83–91. [https://doi.org/10.26656/fr.2017.4\(S3\).S23](https://doi.org/10.26656/fr.2017.4(S3).S23)
32. Tsukahara Y., Torii S., Taniguchi Y. et al. Mood disturbances... *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2026. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000005414>
33. Venetsanou F., Ioannidou C. Social physique anxiety... *Science of Gymnastics Journal*. 2019. Vol. 11. No. 3. P. 331–342. <https://doi.org/10.52165/sjg.11.3.331-342>
34. Williams R., Blanton J. E., Pacewicz C. E., Habeeb C. Relationships among mattering... *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2025. Vol. 20. No. 1. P. 1–19. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2025-0056>
35. Zhang X., Khan S. U. Fostering self-efficacy... *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1664339>

REFERENCES

1. Absaljamova, L. M. (2017). *Psykhohihiia kharchovoi povedinky liudyny : navchalno-metodychni posibnyk* [Psychology of human eating behavior]. Kharkiv: Smuhasta typohrafiia, 181 p.
2. Absaljamova, L. M. (2019). *Kharchova povedinka zhinok: rozlady ta psykhokorektsiia: monohrafiia* [Eating behavior of women: disorders and psychocorrection]. Kharkiv: Stylina typohrafiia, 393 p.
3. Goleman D. Emotsiinyi intelekt: monohrafiia [Emotional intelligence]. Kharkiv: Vivat, 2022. 512 p.
4. Hruzevych, I., Vdovenko, N. (2021). *Kharchuvannia vysokokvalifikovanykh sportsmeniv: metodychni rekomndatsiyyi* [Nutrition of highly qualified athletes]. Lviv, 52 p.
5. Kovalenko, T. V., Petrenko, S. I. (2021). *Osoblyvosti kharchovoi povedinky pidlitkiv* [Features of adolescents' eating behavior]. *Molodyi vchenyi*. No. 5. P. 34–40.
6. Kulchytska, A., Fedotova, T. (2019). *Sotsialno-psykhologichni aspekty kharchovoi povedinky* [Socio-psychological aspects of eating behavior]. *Psykhologichni perspektivy*. No. 33. P. 178–191.
7. Marchenko, O. I. (2022). *Psykhohedukatsiia u sportyvni pidhotovtsi* [Psychoeducation in sports training]. *Sport i psykhohihiia*. No. 2. P. 15–22.
8. Nesterova, T. V., Pitenko, S. L., Serdiuk, M. H. (2010). *Osoblyvosti kharchuvannia sportsmenok: metodychni rekomndatsiyyi* [Features of female athletes' nutrition]. 4 p.
9. Chernyshenko, N. A., Tkachenko, O. V. (2020). *Vplyv kharchovykh stratehii na rezultaty himnastok* [Influence of nutritional strategies on gymnasts' performance]. *Zhurnal fizychnoi kultury ta sportu*. No. 3. P. 50–58.
10. Shebanova, V. I. (2017). *Psykhohihiia kharchovoi povedinky: monohrafiia* [Psychology of eating behavior]. Kyiv, 560 p.
11. Baceviciene, M., Jankauskienė, R., Rutkauskaitė, R. (2023). Disordered eating among female athletes. *Nutrients*. Vol. 15. No. 12. Article 2724.
12. Bulut, S., Rostami, M., Hajji, J., Boltivets, S. et al. (2024). Psychological and social factors influencing eating behaviors in college athletes. *Health Nexus*. Vol. 2. No. 1. P. 99–105. <https://doi.org/10.61838/kman.hn.2.1.11>
13. Button, T. A., Ouellette, G. (2024). Eating disorder behaviour and athletic identity. *PLOS ONE*. Vol. 19. No. 9. e0308795.
14. Coker-Cranney, A., Reel, J. J. (2015). Coach pressure and disordered eating in female collegiate athletes: is the coach-athlete relationship a mediating factor? *Journal of Clinical Sport Psychology*. Vol. 9. No. 3. P. 213–231. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0052>
15. De Bruin, A., Oudejans, R., Bakker, F. (2007). Dieting and body image in sport. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 8. No. 4. P. 507–520.
16. De Oliveira, M. H., Lima, L., Costa, A., Santos Oliveira, M. (2026). The pursuit of elegance in artistic and rhythmic gymnastics: the case of the Longines Prize. *The International Journal of Sport and Society*. <https://doi.org/10.18848/2152-7857/CGP/A401>
17. Diaz de Leon, I., Sandgren, S. (2025). Coaches' observations of disordered eating. *Journal of Clinical Sport Psychology*.
18. Franzoni, A., Antonietti, J.-P., Munsch, S., Messerli-Bürgy, N. (2025). Psychosocial correlates of disordered eating among adolescent athletes: a cross-sectional study. *Journal of Eating Disorders*. Vol. 14. No. 1. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01500-x>
19. Greenleaf, C., Petrie, T., Carter, J., Reel, J. (2009). Female collegiate athletes and eating disorders. *Journal of American College Health*. Vol. 57. No. 5. P. 489–496.
20. Güllü, S., Şahinler, Y., Çırak, B. (2026). Exploring the association between coach-athlete relationship and sport character in youth athletes. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. Vol. 5. No. 1. P. 469–489. <https://doi.org/10.70007/yalovaspor.1878970>
21. Jardim, M. L., Valencio, A. C. J., Menegassi, L. N., Da Silva, R. A., Carteri, R. (2022). Risks of eating and image disorders are correlated with energy and macronutrient inadequacies in youth rhythmic gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*. Vol. 14. No. 1. P. 85–96. <https://doi.org/10.52165/sjg.14.1.85-96>
22. Kovács K., Kéring J., Gyömbér N., Lénárt Á. (2019). Risk factors in Hungarian elite rhythmic gymnastics from psychological aspect. *Sport Science and Human Health*. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.2.11>
23. Laajili T., Kató C., Szabó Z. G., Lukács A. (2025). Self-esteem, wellbeing, and health status of female athletes. *Women's Health Reports*. Vol. 6. No. 1. P. 43–49. <https://doi.org/10.1089/whr.2024.0119>
24. Lundqvist, C., Asratian, A., Wade, T. D. (2024). Untangling the relationships between age, gender... *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-IOC.213>
25. Macpherson, M., Harrison, R., Marie, D. et al. (2022). Coaches' recognition of disordered eating. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. Vol. 8. e001333.
26. Mustar, Y. S., Arifah, N. H., Susanto, I. H., Kumaat, N. A. (2024). Exploring eating disorders and body satisfaction in elite and non-elite gymnasts. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 24. No. 5. P. 1281–1290. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.05146>
27. Petrigna, L., Sortino, M., Trovato, B., Alongi, S., Musumeci, G. (2024). Rhythmic gymnastics: is it a healthy or a deleterious sport. *Sport Sciences for Health*. Vol. 20. No. 3. P. 1–9. <https://doi.org/10.1007/s11332-024-01182-z>
28. Petisco, C., Sánchez-Sánchez, L. Del, C., Fernández-García, R. et al. (2020). Disordered eating attitudes... *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 17. No. 18. Article 6754.
29. Portas-Núñez, B., Blanco-Martínez, N., Sánchez-Lastra, M. A., Diz, J. C., Ayán, C. (2025). Prevalence of eating disorder... *The Physician and Sportsmedicine*. Vol. 54. No. 2. <https://doi.org/10.1080/00913847.2025.2597180>

30. Regal López, P., González-Devesa, D., González-Devesa, E., Prieto Prieto, J. et al. (2026). Dietary habits and body composition in amateur rhythmic gymnastics. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.05963>
31. Suryawati, Dieny F. F., Purwanti R., Tsani A. F. A. et al. (2020). Risk factors of eating disorders... *Food Research*. Vol. 4. Suppl. 3. P. 83–91. [https://doi.org/10.26656/fr.2017.4\(S3\).S23](https://doi.org/10.26656/fr.2017.4(S3).S23)
32. Tsukahara, Y., Torii, S., Taniguchi, Y. et al. (2026). Mood disturbances... *Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000005414>
33. Venetsanou, F., Ioannidou, C. (2019). Social physique anxiety... *Science of Gymnastics Journal*. Vol. 11. No. 3. P. 331–342. <https://doi.org/10.52165/sgj.11.3.331-342>
34. Williams, R., Blanton, J. E., Pacewicz, C. E., Habeeb, C. (2025). Relationships among mattering... *Journal of Clinical Sport Psychology*. Vol. 20. No. 1. P. 1–19. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2025-0056>
35. Zhang, X., Khan, S. U. (2025). Fostering self-efficacy... *Frontiers in Psychology*. Vol. 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1664339>

Дата першого надходження статті до видання: 01.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.06.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.09.2026

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Максимова Ю., <https://orcid.org/0000-0002-0846-2483>, yumaksymova@uni-sport.edu.ua

Марішина Р., <https://orcid.org/0009-0000-9776-9016>, zhyuravlik@gmail.com

Андресва Н., <http://orcid.org/0000-0001-6650-0620>, nandreieva@uni-sport.edu.ua

Омел'янчик-Зюркалова О., <http://orcid.org/0000-0002-4159-6280>, o.oxana@meta.ua

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

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Maksymova Yu., <https://orcid.org/0000-0002-0846-2483>, yumaksymova@uni-sport.edu.ua

Marishyna R., <https://orcid.org/0009-0000-9776-9016>, zhyuravlik@gmail.com

Andreieva N., <http://orcid.org/0000-0001-6650-0620>, nandreieva@uni-sport.edu.ua

Omelianchuk-Ziurkalova O., <http://orcid.org/0000-0002-4159-6280>, o.oxana@meta.ua

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