

КВАЧ Ольга

асистент вчителя у Школі - Прескул, Оак Ріджський шкільний округ, Теннессі, США
тренер - викладач з художньої гімнастики «Nika Rhythmic gymnastics LLC», США

<https://orcid.org/0009-0000-5252-7099>

e-mail: okvach94@gmail.com

ФОРМУВАННЯ СТІЙКОЇ МОТИВАЦІЇ У ДІТЕЙ 4–6 РОКІВ ДО ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ З ВИКОРИСТАННЯМ АВТОРСЬКОЇ МЕТОДИКИ “SPORTS TRACK”

Організація занять художньою гімнастикою для дітей дошкільного віку вимагає врахування специфіки їхнього психофізіологічного розвитку, що проявляється у провідній ролі гри, необхідності постійного емоційного підкріплення та переважанні образного мислення. Формування стабільної мотивації у цей період можливе завдяки інтеграції фізичних вправ із сюжетно-рольовими прийомами, які забезпечують зацікавленість і формують позитивне ставлення до занять. У статті розглянуто результати педагогічного дослідження, присвяченого аналізу ефективності авторської методики *Author's Warm-up Method "Sports Track" for Children 4–6 Years in Rhythmic Gymnastics*, побудованої на ігровій домінанті та поступовому розвитку базових фізичних якостей. Експеримент охоплював дві групи дітей віком 4–6 років (по 12 учасниць), що дозволило здійснити порівняння між традиційною програмою підготовки та методикою “Sports Track”. У процесі дослідження оцінювалися рівень відвідуваності, мотиваційної включеності, емоційного стану та результати базових моторних тестів. За підсумками експерименту виявлено, що в експериментальній групі відвідуваність зросла з 82 % до 95 % (проти 83–86 % у контрольній), середній показник емоційного стану підвищився з 3,4 до 4,6 бали, а показники моторних якостей (баланс, гнучкість, ритмічність) продемонстрували приріст від 40 % до 50 %, тоді як у контрольній групі – лише 9–14 %. Аналіз отриманих результатів довів зростання активності у сюжетно-ігрових вправах, покращення групової взаємодії, самостійності та формування внутрішньої зацікавленості у заняттях. За відгуками батьків, діти охочіше відвідували тренування, демонстрували вправи вдома та висловлювали позитивні емоції щодо гімнастики. Отже, запропонована методика підтвердила свою ефективність як інструмент формування стійкої мотивації та підвищення якості початкової спортивної підготовки у дітей дошкільного віку.

Ключові слова: мотиваційні чинники; художня гімнастика; діти 4–6 років; ігрова методика; Sports Track; початкова спортивна підготовка; експериментальне дослідження.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.3>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

У сучасних умовах розвитку дитячого спорту дедалі більшої актуальності набуває питання формування стійкої мотивації до систематичних занять художньою гімнастикою серед дітей дошкільного віку. Саме в період 4–6 років закладаються основи рухової культури, формуються перші уявлення про спортивну діяльність та відбувається становлення емоційно-вольової сфери. Проте саме цей вік характеризується нестабільністю інтересів і високою залежністю від зовнішніх стимулів, що створює ризик зниження залученості або передчасної відмови від занять. Традиційні методики підготовки у художній гімнастиці орієнтовані передусім на відпрацювання техніки та координації рухів. Однак для дітей молодшого віку цього недостатньо, оскільки без належного емоційного супроводу та

ігрового контексту інтенсивне тренування може призвести до втрати інтересу. Наукові дослідження у сфері спортивної педагогіки наголошують, що мотивація дітей дошкільного віку тісно пов'язана з емоційно-позитивним досвідом, відчуттям успіху та можливістю реалізувати себе у грі. Тому ефективні програми підготовки мають інтегрувати фізичні вправи з образно-емоційними формами взаємодії, що забезпечують гармонійне поєднання розвитку та задоволення від занять [6].

Авторська методика “Sports Track” була розроблена саме з урахуванням цих психофізіологічних особливостей дошкільників. Її концепція ґрунтується на створенні сюжетно-ігрового середовища, де кожне тренування набуває вигляду спортивної «подорожі» з етапами та досягненнями. Поєднання вправ із використанням яскравого інвентарю, системи символічних «нагород» та елементів

колективної гри сприяє формуванню у дітей відчуття причетності та успіху. Це дозволяє не лише підвищити інтерес до занять, а й розвивати дисципліну, витривалість та здатність долати труднощі [2].

Таким чином, проблема залучення дітей 4–6 років до художньої гімнастики тісно пов'язана з пошуком ефективних мотиваційних стратегій. Реалізація методики *“Sports Track”* відкриває нові можливості для вирішення цього завдання, поєднуючи науково обґрунтовані принципи педагогіки та практичні інструменти підтримки інтересу дошкільників до регулярних занять.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

У фокусі сучасних підходів до підвищення результативності занять художньою гімнастикою у дошкільників опиняється не ізольоване тренування рухових навичок, а інтегрована модель розвитку, де сенсомоторна координація розглядається у зв'язку з формуванням пізнавальних процесів та емоційної саморегуляції в умовах ранньої спеціалізації. Оптимізація тренувального процесу для дітей 4–6 років дедалі частіше тлумачиться як керування взаємодією трьох систем – моторної, когнітивної та емоційної – оскільки саме їх узгоджена динаміка визначає стабільність мотивації й засвоєння техніки на ранніх етапах спортивної підготовки. Ефективність навчання у художній гімнастиці на стартовому етапі зумовлюється тим, наскільки грамотно тренер поєднує розвиток координації та просторово-часової точності з підтримкою виконавчих функцій і контрольованих емоційних станів; у межах ранньої спеціалізації це дозволяє перетворити мотивацію із ситуативної на стійку, а засвоєння – з механічного на усвідомлене.

Дослідження Бондаренко А. та Наливайко О. доводять, що внутрішня мотивація є визначальним чинником у процесі формування інтересу до систематичних занять, оскільки саме вона забезпечує стійкість залучення й позитивне ставлення до навчальної діяльності [1].

У роботі Квач О. увага приділяється психолого-педагогічним аспектам формування стійкої мотивації у дітей 3–6 років. Авторка обґрунтовує важливість цілеспрямованого підбору вправ, що відповідають психофізіологічним

можливостям дошкільнят, та наголошує на необхідності створення позитивного емоційного середовища для закріплення інтересу до занять художньою гімнастикою [3]. Проблема поєднання навчально-рухових завдань із розвитком творчих і емоційних здібностей розглядається й у ширшому контексті. Пільгун Д. О. показує, що застосування творчих сюжетів і театралізованих елементів у дошкільній педагогіці значно підвищує емоційну залученість дітей, формуючи позитивний фон для оволодіння новими навичками [4]. Аналогічні тенденції простежуються у працях Соколової Г. М., де підкреслюється значення сценічно-виконавських компонентів у розвитку мотиваційної сфери учнів [5].

У міжнародному науковому просторі увага приділяється дослідженню ризиків вигорання спортсменів та впливу позитивних емоційних переживань на тривалість участі у спорті, а також аналізу ключових досвідів підлітків-спортсменів, які демонструють, що рання участь у змагальній діяльності значною мірою визначається саме емоційним комфортом і гнучкістю тренувального середовища [6]. Окремий пласт досліджень спрямований на пошук педагогічно виправданих стратегій тренувань дітей дошкільного віку. Grauduszus M., Koch L., Wessely S. & Joisten C. акцентують на важливості здоров'язбережувальних умов та соціальної підтримки у дитячому спорті [7]. Manescu D. C. аналізує стратегії підготовки й тестування юних спортсменів у різних шляхах спортивної спеціалізації, наголошуючи на необхідності балансу між навантаженням і адаптивністю програм [8]. У сфері розвитку рухових якостей дітей 4–6 років цінним є досвід досліджень, присвячених формуванню «спортивної грамотності». Так, Mekkaoui L., Schnitzler C., Sidney M., Gandrieau J., Camporelli F. & Potdevin F. в огляді педагогічних практик у плаванні зазначають, що ефективність навчання на ранньому етапі залежить від партнерської взаємодії дитини й тренера, а також активного залучення батьків [9]. Аналіз інноваційних методів навчання доводить, що відеозворотний зв'язок є важливим інструментом у формуванні моторних навичок і підвищенні самоконтролю в учнів [10].

Дослідження Moon J., Webster C. A., Stodden D. F. підтверджують ефективність

систематичних фізкультурних програм у підвищенні моторної компетентності школярів, що є релевантним і для дошкільного віку як підготовчого етапу [11]. Психомоторні інтервенції, як показують Moschos G. & Pollatou, дають позитивний ефект для дітей 3–10 років, забезпечуючи одночасний розвиток рухових та когнітивних функцій [12]. Mullins M., Cronk E. & Jayanthi N. у своєму огляді роблять висновок, що готовність до занять спортом визначається не стільки календарним віком, скільки рівнем психофізіологічної зрілості, що потребує індивідуалізації програм підготовки [13].

Отже, у науковому дискурсі послідовно підкреслюється необхідність впровадження методик, що поєднують ігрові елементи, емоційну насиченість та педагогічну гнучкість у роботі з дошкільниками. Саме такий підхід дозволяє сформувати внутрішню зацікавленість у регулярних заняттях, створює передумови для розвитку базових психомоторних і когнітивних характеристик та забезпечує поступове входження дітей у більш структурований тренувальний процес художньої гімнастики.

3. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні психолого-педагогічних чинників формування мотиваційної стійкості до занять художньою гімнастикою у дітей 4–6 років та у перевірці ефективності застосування спеціально розроблених педагогічних підходів у процесі початкової спортивної підготовки. У межах дослідження передбачається встановити, які саме педагогічні умови забезпечують позитивне ставлення дошкільнят до занять, сприяють уникненню перенавантаження та водночас забезпечують засвоєння базових фізичних якостей, притаманних художній гімнастиці. Особлива увага приділяється створенню адаптивного тренувального середовища, що поєднує розвиток рухових навичок із підтримкою емоційного комфорту, забезпечуючи поступову готовність дітей до переходу на наступні етапи спортивного вдосконалення.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Дослідницьке випробування мало на меті встановити ефективність авторської методики розминки «*Sports Track*», створеної О. Квач, яка спрямована на підвищення мотивації та оптимізацію тренувального процесу у дітей 4–6 років, що займаються художньою гімнастикою. Методика позиціонується як психолого-педагогічний інструмент формування стійкої мотивації до занять художньою гімнастикою у дітей дошкільного віку. Її розробка ґрунтується на поєднанні результатів сучасних досліджень у сфері дитячого спорту та власного педагогічного досвіду авторки, що дозволило створити цілісну систему вправ для розвитку координації, гнучкості, ритму та уваги у дітей, забезпечуючи водночас позитивне емоційне підкріплення [3].

Педагогічний експеримент реалізовувався на базі відділення художньої гімнастики дитячо-юнацької спортивної школи м. Славутича Вишгородського району Київської області. Вибір цього закладу зумовлений його спеціалізацією на підготовці спортсменок молодшого віку, що створювало сприятливі умови для впровадження авторської методики «*Sports Track*» у реальний навчально-тренувальний процес. У дослідженні взяли участь 24 вихованки дошкільного віку, які на момент початку експерименту відвідували заняття з художньої гімнастики протягом щонайменше трьох місяців. Середній вік учасниць становив 5 років, що відповідає сенситивному періоду формування базових рухових навичок і розвитку ігрової мотивації. З метою забезпечення коректності порівняння діти були поділені на дві рівні за чисельністю групи – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) (по 12 осіб у кожній). КГ працювала за стандартною програмою початкової підготовки без додаткових педагогічних інновацій. ЕГ проходила тренування із застосуванням методики «*Sports Track*», яка поєднувала традиційні вправи з ігровими сюжетами, символічним підкріпленням та адаптивним регулюванням навантажень. Такий дизайн вибірки дав можливість об'єктивно оцінити вплив авторської методики на рівень мотивації дітей дошкільного віку до занять художньою гімнастикою.

На рисунку 1 подано схему організації педагогічного експерименту із зазначенням

його часових рамок та розподілом учасниць на КГ та ЕГ.



Рис. 1. Схема організації педагогічного експерименту та часовий дизайн

Джерело: власна розробка автора.

На рисунку 1 подано схему організації педагогічного експерименту, що передбачав поділ учасниць на дві групи по 12 дівчат віком від 4 до 6 років. КГ займалася за типовою програмою підготовки, тоді як ЕГ проходила тренування з використанням авторської методики *Author's Warm-up Method "Sports Track" for Children 4–6 Years in Rhythmic Gymnastics*. Для забезпечення достовірності порівняння на початковому етапі було здійснено пре-тестове оцінювання, яке підтвердило еквівалентність груп за рівнем відвідуваності, базовими моторними тестами та початковим рівнем мотиваційної залученості. Порівняння середніх показників у КГ та ЕГ не виявило статистично значущих відмінностей: рівень відвідуваності становив у середньому 82–83 %, середній бал емоційного стану – 3,4–3,5, результати балансу коливалися в межах 7–7,4 секунд, гнучкості – 6,8–7,0 см, а ритмічності рухів – 2,9–3,0 бала. Це підтвердило однорідність груп та надало підстави для подальшого коректного порівняння результатів після впровадження методики.

Зміст педагогічного впливу в ЕГ ґрунтувався на застосуванні методики «*Sports Track*», яка складається з 15 вправ, побудованих у русі та організованих у вигляді послідовної сюжетної лінії. Використовувалися ігрові елементи, візуальні сигнали, символічні образи та сюжетно-емоційні прийоми, що сприяло збереженню уваги та інтересу протягом усього заняття. Важливим педагогічним принципом стало уникнення перенавантаження нервової

системи дітей за рахунок поступового ускладнення вправ, адаптації навантаження до індивідуальних можливостей та створення позитивного емоційного середовища. Це дозволило забезпечити ефективне освоєння ключових фізичних якостей, притаманних художній гімнастиці, зокрема гнучкості, координації, ритмічності та здатності до зосередження уваги [2]. У таблиці 1 подано перелік 15 вправ авторської методики «*Sports Track*» із зазначенням їхніх назв та основних педагогічних цілей.

У таблиці 1 представлено систематизований перелік 15 вправ авторської методики «*Sports Track*», кожна з яких спрямована на розвиток певних психофізіологічних і мотиваційних чинників дітей 4–6 років. Аналіз структури методики показує, що всі завдання побудовані у формі рухової активності з елементами гри, сюжетності та візуального підкріплення, що відповідає віковим особливостям дошкільнят.

Перша група вправ (№1–4) зосереджена на формуванні базового ритму, координаційної точності та гнучкості, що є необхідною умовою для подальшого опанування елементів художньої гімнастики. Наступний блок (№5–8) орієнтований на розвиток уваги, рівноваги, слухового та тактильного сприйняття, що створює основу для свідомого контролю рухів і сприяє підвищенню залученості дітей. Вправи з 9 по 12 забезпечують формування естетичного сприймання руху, навичок наслідування та поступове ускладнення навантажень без ризику перенавантаження нервової системи.

Завершальний блок (№13–15) спрямований на розвиток самоконтролю, відчуття ритму й емоційне закріплення результатів, що

позитивно впливає на ставлення дітей до занять і формує готовність до переходу на складніший рівень підготовки [2].

Таблиця 1.

Перелік вправ методики «Sports Track»

№	Назва вправи	Педагогічна мета
1	Рухливий ритм	Активізація уваги та розвиток почуття ритму
2	Координаційний лабіринт	Закріплення координації рухів
3	Гнучке коло	Розвиток гнучкості та просторового уявлення
4	Стрибковий сюжет	Розвиток ритму, координації й позитивних емоцій
5	Спрямоване дихання	Психоемоційна релаксація та увага
6	Рух із м'ячем	Тактильне сприйняття і моторика рук
7	Баланс на лінії	Відчуття рівноваги, концентрація
8	Звуковий акомпанемент	Розвиток слухової уваги, емоційного забарвлення
9	Ілюстративні пози	Формування естетичного сприймання руху
10	Перестрибування	Координація, моторна активність, точність уваги
11	Рух за образом	Уявлення, емоційне залучення
12	Контрастна адаптація	Навантаження за рівнями, без перенавантаження
13	Рух у дзеркалі	Самоконтроль, координація
14	Ритмічна адаптація	Ритм, моторика, музична чутливість
15	Завершальний ритуал	Емоційне закріплення, адаптація

Джерело: власна розробка автора на основі [2].

Після завершення експерименту було зафіксовано суттєві відмінності між КГ та ЕГ за всіма ключовими показниками. Рівень відвідуваності у КГ залишався відносно стабільним і зріс незначно – з 83 % на початковому етапі до 86 % у січні, що відповідає природному коливанню для цього віку. Водночас в ЕГ, де застосовувалася авторська методика *Author's Warm-up Method "Sports Track" for Children 4–6 Years in Rhythmic Gymnastics*, динаміка була значно вираженішою: відвідуваність підвищилася з 82 % до 95 %. Це підтвердило позитивний вплив методики на регулярність відвідувань і зменшення випадків відмови від занять.

За результатами самооцінки емоційного стану («смайлик-шкала»), у КГ середній показник піднявся лише з 3,5 до 3,8 бала, що відображає часткове покращення настрою під час тренувань. У ЕГ показники зросли з 3,4 до 4,6 бала, що вказує на виражене посилення позитивного ставлення дітей до занять, підвищення їхнього емоційного комфорту та інтересу до художньої гімнастики. Це підтверджується й даними опитування батьків, які відзначали, що діти стали охочіше готуватися до тренувань, проявляли бажання демонструвати вправи вдома, а також частіше говорили про тренування у позитивному ключі. Особливу увагу приділено змінам у моторних показниках. Тести на баланс показали, що в КГ середній час утримання рівноваги збільшився з 7,4 до 8,1 секунд (+9

%), тоді як в ЕГ – з 7,2 до 10,1 секунд (+40 %). Тест на гнучкість (нахил уперед із положення сидячи) дав приріст у КГ з 7,0 до 8,0 см (+14 %), тоді як в ЕГ – з 6,8 до 10,2 см (+50 %). Показники ритмічності рухів (за п'ятибальною шкалою) зросли у КГ з 3,0 до 3,4 бала (+13 %), тоді як у ЕГ – з 2,9 до 4,3 бала (+48 %). Таким чином, усі тести продемонстрували статистично значущі відмінності на користь ЕГ. На рисунку 2 подано порівняльні результати КГ та ЕГ до і після експерименту за показниками відвідуваності, емоційного стану, балансу, гнучкості та ритмічності рухів.

Аналіз даних рисунка 2 показує, що ЕГ продемонструвала значно вищу позитивну динаміку за всіма критеріями. Зростання відвідуваності супроводжувалося не лише підвищенням дисциплінованості, але й стійкішим інтересом до занять. Підвищення оцінок емоційного стану відображає формування позитивного ставлення до художньої гімнастики, що підтверджує ефективність ігрової та сюжетної побудови вправ. Приріст у моторних тестах свідчить про поєднання мотиваційного та фізичного ефектів методики, адже діти не лише із задоволенням брали участь у тренуваннях, але й продемонстрували швидший розвиток базових фізичних якостей у порівнянні з КГ. У сукупності це підтверджує, що застосування методики «Sports Track» створює умови для формування

довготривалої мотивації та готовності дітей до переходу на наступний рівень спортивної підготовки.

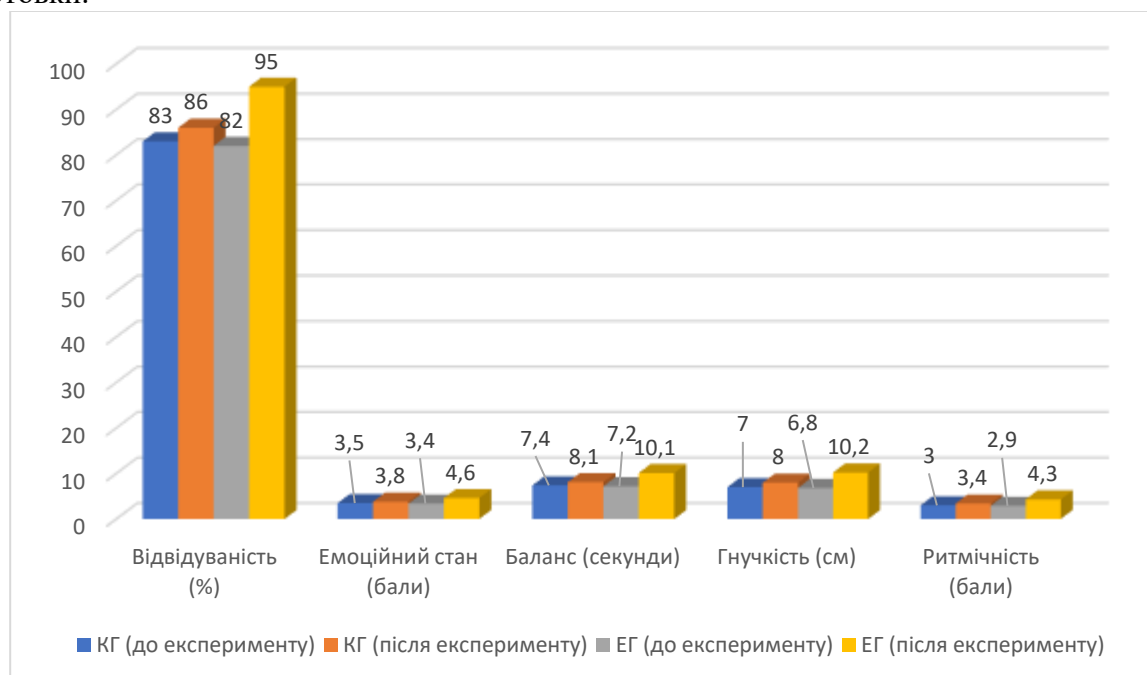


Рис. 2. Порівняльна динаміка мотиваційних показників у КГ та ЕГ

Джерело: власна розробка автора

Отримані результати педагогічного експерименту свідчать не лише про статистично значущі зміни у фізичних та мотиваційних показниках дітей ЕГ, а й про якісні зрушення у сфері психологічної адаптації, соціальної взаємодії та когнітивного розвитку. Інтерпретація цих даних дозволяє пояснити, чому методика «Sports Track» виявилася ефективною саме для дошкільного віку, де провідною діяльністю є гра, а основним завданням педагогіки – уникати перевантаження при забезпеченні розвитку ключових фізичних якостей. Одним із важливих чинників стало підвищення уваги та зосередженості дітей. За результатами простих тестів на концентрацію (реакція на світловий сигнал, виконання руху за словесною інструкцією) у дітей ЕГ зменшилася кількість помилок та скоротився час реакції приблизно на 20 %. Це пояснюється використанням у методиці візуальних і звукових стимулів, які інтегрувалися у сюжет гри. Діти навчалися реагувати швидко, але водночас не відчували примусу, оскільки виконання завдань відбувалося в умовах позитивного емоційного підкріплення. У КГ аналогічні зміни були значно менш вираженими, що підтверджує важливість ігрового контексту у формуванні довільної уваги.

Не менш вагомим результатом стало покращення соціальної взаємодії. За педагогічними спостереженнями, у групових завданнях діти ЕГ активніше взаємодіяли між собою, допомагали одне одному та проявляли ініціативу у виконанні вправ у парах. Це свідчить про формування соціально-комунікативних навичок у процесі гри, що є додатковим чинником підтримки мотивації. Адже заняття, де дитина відчуває себе частиною групи, набувають більшої значущості та асоціюються з позитивним досвідом. У КГ взаємодія частіше зводилася до паралельного виконання вправ без активного включення у спільну діяльність. Важливим є і зростання самооцінки та впевненості у руках. За спостереженнями тренера, упродовж експерименту діти ЕГ частіше демонстрували готовність виконувати вправи перед групою без додаткового заохочення, а також рідше потребували допомоги у відтворенні елементів. Це свідчить про зниження страху помилки та підвищення внутрішньої впевненості, що є прямим результатом правильного педагогічного підбору завдань. Вправи «Sports Track» побудовані так, щоб дитина могла відчути успіх навіть у простому русі, поступово ускладнюючи навантаження. Така стратегія дозволила уникнути ситуацій

фрустрації, які є частими у традиційних заняттях, де складні вправи одразу ставляться як обов'язкові для всіх.

Окремо слід відзначити стійкість інтересу дітей до занять. Опитування батьків підтвердило, що діти з ЕГ вдома ініціювали імітаційні ігри, пов'язані з гімнастикою, демонстрували окремі вправи братам, сестрам чи батькам, що свідчить про перенесення мотивації у позаурочну діяльність. У КГ подібні явища відзначалися рідше й мали ситуативний характер. Це дає підстави говорити про довготривалу дію методики, яка формує не лише миттєвий інтерес, а й закріплює у дітей позитивне ставлення до фізичної активності як до частини повсякденного життя. Значний інтерес становить також зміна емоційного фону групи. За щоденником тренера, упродовж занять ЕГ частіше відзначалися позитивні емоційні прояви: сміх, радісні вигуки, обговорення вправ між дітьми. Це створювало

особливу атмосферу колективного піднесення, яка сама по собі ставала додатковим джерелом мотивації. У КГ спостерігалися випадки байдужості чи втоми, що свідчить про відсутність настільки яскраво вираженого емоційного підкріплення.

Важливим є й показник адаптації до структури занять. У ЕГ діти швидше звикали до повторюваної структури тренування: розминка – основна частина – завершення. Це відзначалося у скороченні часу на організацію та у зменшенні відволікань під час занять. У КГ адаптація до ритму заняття була повільнішою, діти частіше відволікалися, що свідчить про меншу відповідність традиційних завдань віковим особливостям дошкільнят. На рисунку 3 подано результати опитування батьків, які засвідчили підвищення інтересу, емоційної залученості та регулярності відвідування занять у дітей ЕГ порівняно з КГ.

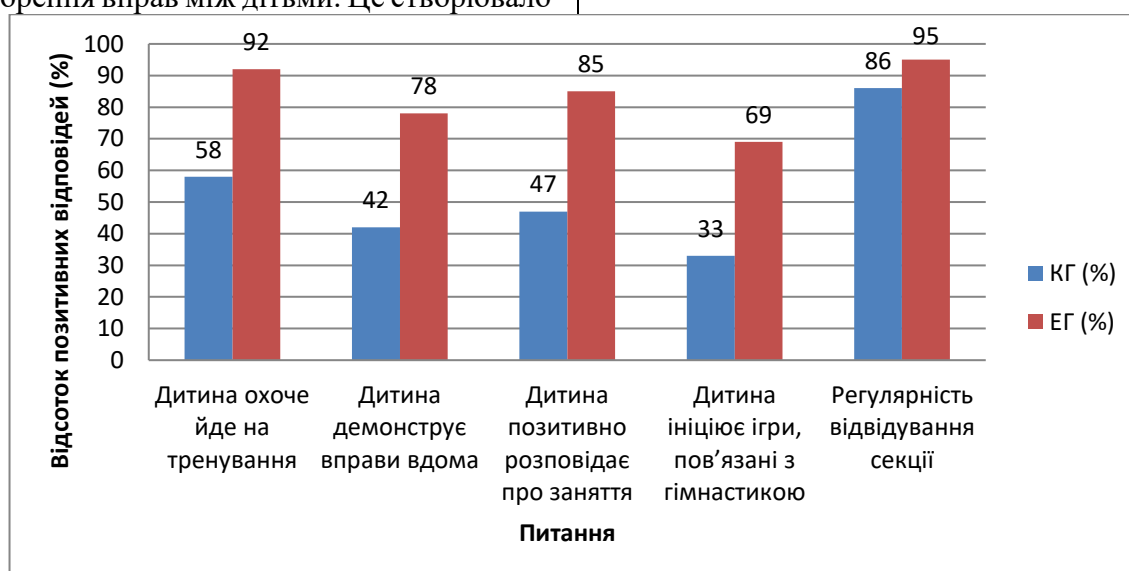


Рис. 3. Результати опитування батьків щодо ставлення дітей 4–6 років до занять у КГ та ЕГ після застосування методики "Sports Track"

Джерело: власна розробка автора

Аналіз даних, поданих на рисунку 3, свідчить про суттєву різницю у сприйнятті занять між дітьми ЕГ та КГ. Найбільш показовим виявився показник готовності дітей іти на тренування: лише 58 % батьків КГ відзначили, що їхня дитина робила це охоче, тоді як серед вихованців ЕГ цей показник сягнув 92 %. Це підтверджує, що використання методики «Sports Track» формує внутрішню позитивну мотивацію та зменшує опір перед відвідуванням секції. Не менш важливим є результат, пов'язаний із перенесенням досвіду тренувань у домашнє

середовище. Лише 42 % дітей КГ демонстрували вправи вдома, тоді як у ЕГ таких випадків було 78 %. Це свідчить про більш глибоку інтеграцію тренувального процесу в повсякденну активність дітей, що є ознакою стійкої зацікавленості. Подібну динаміку показали й відповіді щодо емоційного ставлення. У КГ 47 % батьків зазначили, що їхня дитина позитивно розповідає про заняття, тоді як в ЕГ цей показник сягнув 85 %. Це підтверджує важливість ігрової домінанти та сюжетних завдань у формуванні приємних емоційних

вражень від тренувань. Цікавими є дані щодо самостійної ініціативи дітей. Лише третина батьків КГ (33 %) повідомили, що дитина ініціює ігри, пов'язані з гімнастикою, у той час як у ЕГ цей показник досяг 69 %. Це означає, що вправи, подані у форматі гри, стимулюють не лише участь у занятті, але й породжують самостійну мотивацію до повторення й розвитку рухової активності поза межами секції. Показник регулярності відвідування секції також виявився вищим у ЕГ – 95 % проти 86 % у КГ. Різниця у 9 % є вагомою, оскільки підтверджує, що методика не тільки підвищує інтерес і емоційне ставлення, але й реально впливає на стабільність участі у тренувальному процесі. Узагальнено ці результати засвідчують, що застосування методики «Sports Track» значно посилює як внутрішню, так і зовнішню мотивацію дітей 4–6 років: вони із задоволенням беруть участь у тренуваннях, демонструють досягнення вдома, формують позитивне емоційне ставлення до гімнастики та ініціюють повторення вправ поза межами занять. Усе це підтверджує її ефективність як інструменту створення стійкого інтересу до художньої гімнастики на етапі дошкільної підготовки.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Проведений педагогічний експеримент засвідчив високу ефективність авторської методики *Author's Warm-up Method "Sports Track" for Children 4–6 Years in Rhythmic Gymnastics* у формуванні стійкої мотивації до занять художньою гімнастикою. Початковий етап пре-тестового оцінювання підтвердив еквівалентність ЕГ та КГ за рівнем відвідуваності (82–83 %), емоційним станом (3,4–3,5 бала) та основними моторними показниками (баланс – 7–7,4 с; гнучкість – 6,8–7,0 см; ритмічність – 2,9–3,0 бала). Це забезпечило об'єктивність подальшого порівняння результатів. Після впровадження методики «Sports Track» в ЕГ зафіксовано суттєві позитивні зміни. Відвідуваність

зросла з 82 % до 95 %, тоді як у КГ – лише з 83 % до 86 %. Самооцінка емоційного стану у дітей ЕГ підвищилася з 3,4 до 4,6 бала (проти 3,5–3,8 у КГ). У моторних тестах також спостерігалися виразніші зрушення: час утримання рівноваги збільшився на 40 % (з 7,2 до 10,1 с) проти 9 % у КГ; показники гнучкості покращилися на 50 % (з 6,8 до 10,2 см) проти 14 % у КГ; ритмічність рухів зросла на 48 % (з 2,9 до 4,3 бала) проти 13 % у КГ.

Якісний аналіз даних доповнив кількісні результати. Учасниці ЕГ продемонстрували вищий рівень самостійності у виконанні завдань, активніше взаємодіяли під час сюжетно-ігрових вправ, проявляли більше ініціативи та впевненості. За відгуками батьків, діти охочіше готувалися до тренувань, повторювали вправи вдома та висловлювали позитивні емоції щодо занять. Це свідчить про формування внутрішньої потреби у регулярній руховій активності, що є ключовою умовою довготривалої мотивації.

Таким чином, методика «Sports Track» довела свою результативність як педагогічний інструмент первинної спортивної підготовки, здатний одночасно підвищувати мотиваційну включеність, підтримувати емоційний баланс і сприяти розвитку базових фізичних якостей дошкільників.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розширення вікового діапазону учасників за рахунок дітей молодшого шкільного віку, а також на вивчення тривалої збереженості сформованої мотивації. Перспективним є аналіз взаємозв'язку між рівнем мотиваційної включеності та розвитком базових фізичних якостей – гнучкості, координації та витривалості. Доцільно також здійснити порівняння результативності методики «Sports Track» з іншими авторськими підходами та розглянути можливості використання цифрових інструментів моніторингу. Важливим напрямом є і вивчення впливу сімейного середовища на підтримку стабільності мотиваційної готовності дітей.

Література

1. Бондаренко А., Наливайко О. Internal motivation of students as a priority component of learning to play the piano. *Educological discourse*. 2021. № 34(3). <http://dx.doi.org/10.28925/2312-5829.2021.36>
2. Квач О. *Author's Warm-up Method "Sports Track" for Children 4–6 Years in Rhythmic Gymnastics*. OSF. 2025. https://osf.io/qnsb5/?view_only=

3. Квач О. Психолого-педагогічна методика формування стійкої мотивації до занять художньою гімнастикою у дітей 3–6 років. *Physical Culture and Sport*. 2025. (2). С. 21–33. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.3>
4. Пільгун Д. О. *Творчий розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами театралізації*. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 63 с. <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/24845>
5. Соколова Г. М. Формування сценічно-виконавської культури учнів дитячих музичних шкіл у процесі навчання гри на фортепіано. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 014 - Середня освіта (Музичне мистецтво). Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. <https://repository.sspu.edu.ua/items/2ea1468e-949f-49f6-ae38-71c269a8a8cc>
6. Dongoran M. F., Setyawati H., Kristiyanto A., Raharjo H. P., Setiawan, C. Understanding significant experiences of adolescent athletes' participation in competitive sports life: A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2025. № 7. P. 1–18. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1515200>
7. Grauduszus M., Koch L., Wessely S., Joisten C. School-based promotion of physical literacy: a scoping review. *Frontiers in Public Health*. 2025. № 12. P. 1–20. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1322075>
8. Manescu D. C. Training and testing strategies in young athletes: A critical review across sports specialization pathways. *Preprints*. 2025. <https://doi.org/10.20944/preprints202506.1785.v1>
9. Mekkaoui L., Schnitzler C., Sidney M., Gandrieau J., Camporelli F., Potdevin, F. Building the foundation of aquatic literacy in 4–6 years-old children: A systematic review of good pedagogical practices for children and parents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. № 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19106180>
10. Mödinger M., Woll A., Wagner I. Video-based visual feedback to enhance motor learning in physical education—A systematic review. *German Journal of Exercise and Sport Research*. 2022. №52. P. 447–460. <https://doi.org/10.1007/s12662-021-00782-y>
11. Moon J., Webster C. A., Stodden D. F., Bria A., Mulvey K. L., Beets M., Egan C. A., McIntosh L. I. F., Merica C. B., Russ, L. Systematic review and meta-analysis of physical activity interventions to increase elementary children's motor competence: A comprehensive school physical activity program perspective. *BMC Public Health*. 2024. № 24. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18145-1>
12. Moschos G., Pollatou, E. The effect of a psychomotor intervention program in children 3–10 years of age: A systematic review. *European Journal of Developmental Psychology*. 2022. № 19(2). P. 294–309. <https://doi.org/10.1080/17432979.2022.2078406>
13. Mullins M., Cronk E., Jayanthi N. Sport readiness and injury prevention in young athletes: Current recommendations on when to enter, compete and specialise in sport. In: Stafford, I. (Ed.). *Routledge Handbook of Coaching Children in Sport*. 2022. <https://doi.org/10.4324/9781003199359-15>

References

1. Bondarenko A., Nalyvaiko O. Internal motivation of students as a priority component of learning to play the piano. *Educational discourse*. 2021. No. 34(3). <http://dx.doi.org/10.28925/2312-5829.2021.36>
2. Kvach O. Author's Warm-up Method "Sports Track" for Children 4–6 Years in Rhythmic Gymnastics. OSF. 2025. https://osf.io/qnsb5/?view_only=
3. Kvach O. Psychological and pedagogical methodology for forming a stable motivation for rhythmic gymnastics in children aged 3–6 years. *Physical Culture and Sport*. 2025. (2). P. 21–33. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.3>
4. Pilhun D. O. Creative development of children of senior preschool age by means of theatricalization. Zaporizhzhia: ZNU, 2024. 63 p. <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/24845>
5. Sokolova G. M. Formation of stage and performing culture of children's music school students in the process of learning to play the piano. Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 014 - Secondary Education (Musical Art). Sumy: SumSPU named after A. S. Makarenko, 2023. <https://repository.sspu.edu.ua/items/2ea1468e-949f-49f6-ae38-71c269a8a8cc>
6. Dongoran M. F., Setyawati H., Kristiyanto A., Raharjo H. P., Setiawan, C. Understanding significant experiences of adolescent athletes' participation in competitive sports life: A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2025. № 7. P. 1–18. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1515200>
7. Grauduszus M., Koch L., Wessely S., Joisten C. School-based promotion of physical literacy: a scoping review. *Frontiers in Public Health*. 2025. № 12. P. 1–20. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1322075>
8. Manescu D. C. Training and testing strategies in young athletes: A critical review across sports specialization pathways. *Preprints*. 2025. <https://doi.org/10.20944/preprints202506.1785.v1>
9. Mekkaoui L., Schnitzler C., Sidney M., Gandrieau J., Camporelli F., Potdevin, F. Building the foundation of aquatic literacy in 4–6 years-old children: A systematic review of good pedagogical practices for children and parents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. № 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19106180>
10. Mödinger M., Woll A., Wagner I. Video-based visual feedback to enhance motor learning in physical education—A systematic review. *German Journal of Exercise and Sport Research*. 2022. №52. P. 447–460. <https://doi.org/10.1007/s12662-021-00782-y>
11. Moon J., Webster C. A., Stodden D. F., Bria A., Mulvey K. L., Beets M., Egan C. A., McIntosh L. I. F., Merica C. B., Russ, L. Systematic review and meta-analysis of physical activity interventions to increase elementary children's motor competence: A comprehensive school physical activity program perspective. *BMC Public Health*. 2024. № 24. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18145-1>

12. Moschos G., Pollatou, E. The effect of a psychomotor intervention program in children 3–10 years of age: A systematic review. *European Journal of Developmental Psychology*. 2022. № 19(2). P. 294–309. <https://doi.org/10.1080/17432979.2022.2078406>
13. Mullins M., Cronk E., Jayanthi N. Sport readiness and injury prevention in young athletes: Current recommendations on when to enter, compete and specialise in sport. In: Stafford, I. (Ed.). *Routledge Handbook of Coaching Children in Sport*. 2022. <https://doi.org/10.4324/9781003199359-15>

Abstract

KVACH Olha

Teacher assistant Oak Ridge school Preschool, Oak Ridge, TN, USA
Rhythmic gymnastics coach «Nika Rhythmic gymnastics LLC», USA

FORMATION OF SUSTAINABLE MOTIVATION IN CHILDREN 4–6 YEARS OLD FOR ARTISTIC GYMNASTICS USING THE AUTHOR'S METHODOLOGY "SPORTS TRACK"

Organizing rhythmic gymnastics classes for preschool children requires consideration of their psychophysiological development, which is characterized by the leading role of play, the need for constant emotional reinforcement, and the predominance of figurative thinking. The formation of stable motivation at this stage is possible through the integration of physical exercises with role-playing and narrative elements, which ensure engagement and foster a positive attitude toward training. This paper presents the results of a pedagogical experiment aimed at testing the effectiveness of the author's method Author's Warm-up Method "Sports Track" for Children 4–6 Years in Rhythmic Gymnastics, designed with a play-based framework and the gradual development of basic physical qualities. The experiment involved two groups of children aged 4–6 years (12 participants in each), which allowed for a comparison between the traditional training program and the "Sports Track" method. The study assessed attendance, motivational involvement, emotional state, and the outcomes of basic motor tests. The results revealed that in the experimental group attendance increased from 82 % to 95 % (compared to 83–86 % in the control group), the average emotional state score rose from 3.4 to 4.6 points, and motor performance indicators (balance, flexibility, rhythm) improved by 40–50 %, whereas in the control group the growth ranged only from 9 % to 14 %. Qualitative analysis confirmed higher independence, more active participation in narrative-play exercises, improved group interaction, and the development of intrinsic interest in training. According to parents' feedback, children were more eager to attend classes, demonstrated exercises at home, and expressed positive emotions about gymnastics. Thus, the proposed method has proven its effectiveness as a tool for building stable motivation and improving the quality of initial sports training among preschool children.

Keywords: motivational factors; rhythmic gymnastics; children aged 4–6; play-based method; Sports Track; initial sports training; experimental study.

Стаття надійшла до редакції / Received 11.07.2025
Прийнята до друку / Accepted 24.08.2025