

**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ
ДІТЕЙ 5–6 РОКІВ З ОЗНАКАМИ СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИХ
СТАНІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

Петренко С. О.

*аспірант кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

м. Київ, Україна

*викладач кафедри фізичної терапії,
ерготерапії та фізичного виховання*

ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»

м. Буча, Україна

Петренко Н. Б.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичної терапії,*

ерготерапії та фізичного виховання

ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»

м. Буча, Україна

Філіппов М. М.

доктор біологічних наук, професор,

професор кафедри медичної-біології та спортивної дієтології

Національний університет фізичного виховання і спорту України

м. Київ, Україна

Актуальність. Розвиток фізичних якостей у дітей 5–6 років є важливою умовою їхнього здоров'я та психоемоційного благополуччя. У цьому віці організм особливо чутливий до зовнішніх впливів. У сучасних умовах цифровізації, урбанізації, воєнного стану та наслідків пандемії спостерігається зростання психоемоційного навантаження, що у поєднанні з браком рухової активності та збільшенням екранного навантаження сприяє формуванню ознак хронічного стресу [5, с. 368].

Емоційне напруження у цьому віковому періоді негативно впливає на розвиток пізнавальних процесів, поведінкову регуляцію та здатність до самоконтролю. Це проявляється у сфері фізичного виховання у вигляді зниження мотивації до рухових ігор, нестійкості уваги,

швидкій втомлюваності та погіршенні засвоєння рухових навичок [3, с. 323].

Необхідність розробки цілеспрямованих методик підтверджується статистичними даними: дослідження показали, що лише 14,8 % дітей 5–6 років мають рівень фізичної підготовленості вище середнього, тоді як 44,4 % – нижчий за середній або низький [5, с. 369]. Оскільки фізична активність відіграє ключову роль у подоланні стресу та розвитку рухових навичок, сучасні міждисциплінарні дослідження підтверджують необхідність комплексного підходу до розвитку дитини, що враховує взаємозв'язок морфофункціональних, психоемоційних і соціальних чинників [4, с. 196].

Актуальним є впровадження адаптованих програм [1, с. 7] та діагностичних методик, які дозволяють виявити приховані прояви емоційного напруження та оцінити їхній вплив на рівень залученості дітей у рухову діяльність.

Метою дослідження було визначення рівня сформованості фізичного та психічного розвитку у дітей 5–6 років із ознаками стрес-асоційованих станів для подальшої розробки коригувальної фітнес-програми.

Методи дослідження. Оцінку основних фізичних якостей дітей проводили за допомогою спеціально підібраних тестів, відповідно до завдань дослідження (за методикою Е. Вільчовського) [5, с. 368].

Для оцінки емоційного стану використовувався проєктивний тест «Кактус», що дозволив визначити рівень тривожності, агресивності, невпевненості та адаптивності за графічними показниками – форма, пропорції, кількість колючок, деталізація, використання кольору [2, с. 55].

Оцінювання здійснювалось за п'ятибальною шкалою, що давало змогу виокремити рівні емоційної стабільності: дуже низький, низький, середній і високий.

Для аналізу пізнавальної сфери застосовувалася коректурна проба Бурдона, яка дозволила оцінити стійкість, розподіл і переключення уваги за кількістю пропусків, помилок та часом виконання завдання [2, с. 56].

Статистичний аналіз здійснювали за допомогою програмного пакета «StatSoft STATISTICA 13.3».

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні взяли участь 43 дитини віком 5–6 років. Проведений аналіз показав, що в умовах хронічного стресу у дітей спостерігалися певні відхилення від нормативних показників.

Було виявлено низький рівень функціональної підготовленості, який є прямим наслідком хронічного стресу та гіподинамії. Лише

3 % дітей 5–6 років продемонстрували належний рівень швидкісної витривалості, що може свідчити про низький функціональний резерв серцево-судинної системи. Понад 55 % мали показники, нижчі за норму, за силовою (55 %) та вибуховою (64 %) витривалістю. Це може бути обґрунтовано хронічною активацією симпатичної нервової системи, яка підтримує м'язи у гіпертонусі та виснажує енергетичні запаси.

Аналіз емоційного стану показав, що 65,1 % дітей мали низький або дуже низький рівень емоційного добробуту, що відображає підвищену тривожність та емоційну напруженість.

Проективні методики підтвердили наявність захисних реакцій (63 %), невпевненості (58 %) та ознак емоційної виснаженості (59 %).

Когнітивний аналіз виявив, що у 68 % дітей простежується прямий взаємозв'язок між емоційною напруженістю та зниженням концентрації уваги (труднощі зі стійкістю та переключенням уваги у 48 %).

Отримані результати дослідження засвідчили недостатній рівень розвитку фізичної та психічної підготовленості дітей 5–6 років, які перебувають в умовах хронічного стресу. Встановлено достовірно нижчі показники швидкісних якостей, силової витривалості та вибухової сили, що свідчить про зниження функціональних резервів організму. Виявлений високий рівень емоційного напруження у більшості дітей корелює зі зниженням когнітивної продуктивності, концентрації уваги та мотивації до рухової діяльності.

Низька фізична підготовленість є не лише соматичною проблемою, а й фізіологічним проявом емоційного дистресу. Цей дефіцит створює загрозу для нормального розвитку когнітивних та емоційних функцій, обґрунтовуючи необхідність впровадження системно організованої фітнес-програми, що має чітку послідовність для забезпечення гармонійного корекційного впливу на соматичну, емоційну та когнітивну сфери.

Висновки. Представлені результати діагностики засвідчують системну кризу у розвитку дошкільнят, що виявляється у взаємозалежному дефіциті фізичних, емоційних та когнітивних функцій.

Отримані дані свідчать про необхідність розробки коригувальної фітнес-програми, спрямованої на гармонійний розвиток фізичних якостей (швидкісних, силових, координаційних, гнучкості) та формування емоційної стійкості, що сприятиме підвищенню адаптаційних можливостей дитячого організму, оптимізації психофізичного стану та зменшенню негативного впливу стресових чинників, зв'язаних з військовим станом, на розвиток дитини дошкільного віку.

Література

1. Василенко М., Горенко З., Петренко С. Сучасні підходи до корекції стрес-асоційованих станів дітей засобами фізичної культури. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки*. 2024. № 1(60). С. 5–9. URL: <https://journals.mau.com.ua/index.php/pedagogy/issue/view/305>
2. Кириленко Т. О. Проективні методики в діагностиці тривожності дошкільників. *Психологія і суспільство*. 2019. № 3. С. 54–59.
3. Петренко Н. Б., Філіппов М. М. Вплив когнітивних функцій на координаційні здібності дітей 4–6 років з відхиленнями мовлення при танцювальних заняттях. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 3К (131). С. 322–325.
4. Petrenko N., Petrenko S. Psychophysical features of the development of preschool children with speech disorders in the context of musical-creative and physical education. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2025. № 1(186). Р. 195–198. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).
5. Petrenko S., Vasylenko M., Petrenko N. Features of the development of certain physical qualities in children aged 5–6 under conditions of chronic stress. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2025. № 03к(188). Р. 368–371. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).89.