

1. Ayunts L.R. Gymnastics. (Briefly about the main thing). Methodical materials for theoretical training of students of the Faculty of Physical Education and Sports. / Zhytomyr : ZhDU Publishing House, 2008. 62 p.
2. Lyashchuk R. P., Ognisty A. V. "Gymnastics. Study guide" (in two parts). /4.1. / Ternopil : TDGTU, 2000. 164 p.
3. Soroka V.A., Soroka O.I. Methodology of teaching gymnastic exercises Methodological recommendations for the organization of training classes of the course "TMS (sports gymnastics)" with students of institutes of physical culture and sports. Dnipropetrovsk, 2013. 45p.
4. Tovt V.A., Guzak O.Yu., Shcherba M.I., Pyshka O.P. Gymnastics and teaching methods: methodical development for independent work of students in the direction of "human health" training. // - Uzhhorod, 2013. 123 p.
5. Tulaidan V.G., Shelekhova T.V. Methodology for organizing a gymnastics lesson at a secondary school : initial textbook - Uzhgorod, "Best-Print". 2021. 112 p.
6. Chernyakov V.V., Zelizny M.M. "Gymnastics and its teaching methods" (a course of lectures on the academic discipline) : a study guide for students of the faculties of physical education. / Chernihiv : ChNPU named after T.G. Shevchenko, 2017. 264 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).29)
УДК: 373.2:159.922.7:796.015:81-13

Петренко Наталія
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання
ПВНЗ «Український гуманітарний інститут», Буча
ORCID:0000-0001-9574-8211

Петренко Сергій
аспірант кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
ORCID: 0009-0006-6156-7029

Корженко Ірина
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання
ПВНЗ «Український гуманітарний інститут», Буча
ORCID: 0000-0003-3182-3846

Стешиц Андрій
ст. викл. кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання
ПВНЗ «Український гуманітарний інститут», Буча
ORCID: 0000-0002-2598-4259

РОЗВИТОК УСВІДОМЛЕННЯ МОВИ У ДІТЕЙ 5–6 РОКІВ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІТНЕСОМ

Анотація. В умовах сучасних стресових факторів створення програм, які поєднують фізичні й когнітивні вправи, є надзвичайно актуальним. Мета – виявити мовні особливості розвитку дітей, скласти характеристику їхнього фізичного виховання для визначення подальшої стратегії проведення занять фітнесом, що забезпечують корекцію мовних порушень та, на цій основі, подолання симптомів стрес асоційованих станів. Учасники: 62 дітини 5–6 років. На початку навчального року було виявлено, що у дітей з мовленнєвими відхиленнями стан структурних компонентів мовлення відповідав середньому рівню (5-6,9 балів) мовленнєвого розвитку. Спостерігалися статистично значущі відмінності рівня показників фізичного розвитку у дітей з мовленнєвими відхиленнями порівняно зі здоровими ($p < 0,001$). Визначено головну стратегію використання засобів фізичного виховання для дітей 5–6 років, що базується на фітнес заняттях.

Ключові слова: діти, мовленнєві відхилення, фізичні якості, стрес.

Nataliia Petrenko, Serhiy Petrenko, Iryna Korzhenko, Andrii Steshyts. Development of language awareness children in 5–6 years old during fitness classes. In the context of martial law in Ukraine, the physical development of preschool children remains a pressing issue. A positive trend in the preschool education system is the creation of new physical education programs by educators aimed at improving health and fostering comprehensive intellectual development. Given modern stress factors, it is essential to develop programs combining physical and cognitive exercises. Phonological awareness plays a key role in shaping children's speech and cognitive skills, reducing anxiety during learning. A critical task is developing methodological approaches to address speech defects and, based on these, foster cognitive functions. The goal is to identify linguistic characteristics in children's development, assess their physical education practices, and determine strategies for fitness activities that correct speech impairments and mitigate stress-related symptoms. The study involved 62 children aged 5–6 years. Speech components and physical qualities were assessed using a 10-point scale. Statistical analysis was performed with the «StatSoft STATISTICA 13.3» software. An analysis of speech assessment results showed that children with speech impairments demonstrated average speech development (5–6.9 points). In terms of physical qualities, these children significantly lagged behind their healthy peers. The results shows us statistically significant differences in physical development indicators between children with speech impairments and healthy counterparts ($p < 0.001$). This analysis allowed us to establish a strategy for using physical

education tools for children aged 5–6 years. This strategy, based on specially organized fitness activities, not only develops physical skills but also corrects speech impairments and helps alleviate stress-related symptoms.

Keywords: children, speech impairments, physical qualities, stress.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства визначає пріоритетні напрями освіти: гармонійний розвиток дитини з урахуванням її індивідуальних особливостей, доступ до культури для розкриття потенціалу, усунення бар'єрів до вдосконалення особистості. Комплексний розвиток передбачає залучення дітей до фізичної культури з раннього віку.

В умовах воєнного стану в Україні питання фізичного виховання дітей дошкільного віку особливо актуальне через погіршення стану здоров'я дітей. Педагоги розробляють нові програми фізичного виховання, які інтегрують класичні методики та сучасні технології для зміцнення здоров'я й інтелектуального розвитку [2; 3]. Інноваційний підхід стає невід'ємною частиною освітнього процесу.

Дошкільний вік є ключовим періодом для формування природних рухових навичок, які відкривають широкі можливості для педагогічного впливу. Серед таких впливів важливе місце займають заняття фітнесом, які суттєво впливають на розвиток рухових здібностей дітей. Крім того, вони відіграють важливу роль у розвитку рухових здібностей, сприяють формуванню культури рухів, комплексному розвитку нервових структур, активації аналізаторних систем, удосконаленню психофізіологічних властивостей.[1; 2; 3].

Аналіз літературних джерел. Збереження здоров'я дітей, оптимізація рухової активності та пошук ефективних засобів фізичної культури широко висвітлені в науково-методичній літературі. Найбільш розроблені напрями включають аеробні програми, такі як степ- і аква-аеробіка (А. Demirli, 2022), інноваційні підходи, зокрема «звіро-аеробіка» та фітбол-аеробіка (О. Москаленко, 2010), ігрові та танцювальні форми із хореографією та стретчингом (А. Чеверда, 2021), та комбіновані фітнес-програми (Cvetković M., 2020) [1].

Згідно з дослідженнями «Інституту громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» (С.В. Гозак, та ін., 2023) кількість дітей з емоційними розладами з кожним роком зростає.

В умовах сучасних стресових факторів програми, що поєднують фізичні та когнітивні вправи, є надзвичайно актуальними. Залучення фонологічного усвідомлення сприяє розслабленню, саморегуляції та зниженню стресу. Фізичні вправи знижують стрес через виділення ендорфінів, а їх поєднання з когнітивними компонентами посилює мозкову активацію, покращуючи адаптацію дітей до стресу та розвиток саморегуляції. [4; 5].

Фонологічне усвідомлення відіграє ключову роль у розвитку мовленнєвих і когнітивних навичок, сприяючи концентрації та зниженню тривожності під час навчання (Anthony & Lonigan, 2004). Фізична активність ефективно знижує стрес і тривожність, а інтеграція фонологічних ігор у фізичні заняття забезпечує додаткову когнітивну стимуляцію, активуючи різні ділянки мозку (Rasberry et al., 2011). Поєднання мовленнєвих вправ із соціальною взаємодією підвищує емоційний розвиток, зміцнює соціальні зв'язки та знижує ризик тривожних розладів (Lynnette Arnold, 2019). Комбінація фізичних і фонологічних вправ підтримує когнітивні навички, допомагає зосереджуватись, справлятися зі стресом і сприяє емоційному благополуччю (Naga et al., 2019).

Друга сигнальна система, яка сформувалася останньою в процесі еволюції, значною мірою залежить від соціального впливу. Значне підвищене психоемоційне напруження, інформаційне перевантаження та недостатня увага до розвитку мовлення негативно впливають на нервову систему дитини (В.А. Дуфинець, І.І. Штих, 2021), ускладнюючи інтелектуальний розвиток (Н. Ярмола та ін. 2020). Це сприяє виникненню мовленнєвих дефектів (О.А. Горлова, 2012; О.В. Чеботарьова та ін. 2020), які ускладнюють пізнавальну діяльність і провокують неврологічні реакції: замкнутість, обмеження спілкування (Н.М. Компанець, Л.В. Коваль-Бардаш, 2020). Це призводить до затримки психічного розвитку, проблем із моторикою, невпевненості в руховій активності та погіршення психоемоційного стану (С.П. Дудіцька та ін. 2022).

Для соціальної адаптації таких дітей, їхнього повноцінного інтелектуального та фізичного розвитку необхідна рання корекція мовленнєвих порушень засобами фізичної культури, зокрема через використання фітнесу [2].

У зв'язку з цим актуальним завданням є розробка відповідних методичних підходів для часткового або повного усунення мовленнєвих дефектів, а також на їх основі – розвитку когнітивних функцій у дітей.

Мета роботи – виявити мовні особливості розвитку дітей, скласти характеристику їхнього фізичного виховання для визначення подальшої стратегії проведення занять фітнесом, що забезпечують корекцію мовних порушень та, на цій основі, подолання симптомів стрес асоційованих станів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Учасники: 62 дитини 5–6 років. Для оцінювання компонентів мовлення та фізичних якостей застосовували 10-ти бальну шкалу. Статистичний аналіз здійснювали за допомогою програмного пакета «StatSoft STATISTICA 13.3». Для демонстрації даних використовували показники медіан (інтерквартильних розмахів).

На початковому етапі дослідження було проведено характеристику стану мовлення у 30 дітей 5–6 років з мовленнєвими відхиленнями. Стан структурних компонентів мовлення оцінювали за діагностичними критеріями основних мовленнєвих відхилень відповідно до законодавчо-нормативної бази та карти логопедичного супроводу, додатка до «Професійного довідника вчителя-логопеда дошкільного навчального закладу» (МОНМС України, № 1/11-4593 від 28.02.13).

Оцінювали такі компоненти мовлення: граматику (відмінювання під час підрахунку предметів); вимову звуків (повторення пропозицій); розвиток фонематичних процесів (прослуховування і знаходження предмета на малюнку); лексику (назва кожного і смислове узагальнення всіх малюнків); складову структуру слів (правильне проговорювання складів у словах) (рис. 1).

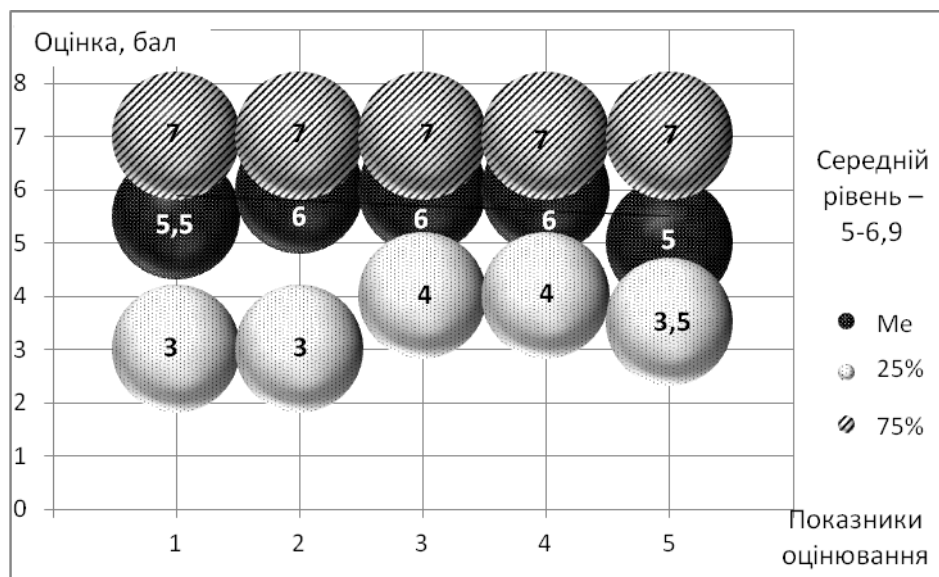


Рис. 1. Оцінювання стану структурних компонентів мовлення у дітей 5–6 років з мовленнєвими відхиленнями.

Примітка. Показники оцінювання: 1 – сформованість граматичної сторони мовлення; 2 – вимова звуків; 3 – розвиток фонематичних процесів; 4 – сформованість лексичної сторони мовлення; 5 – розвиток складової структури слова.

Аналіз результатів здійсненого оцінювання стану мовлення показав, що у дітей 5–6 років з мовленнєвими відхиленнями прослуховування і знаходження предмета на малюнку та назва кожного і смислове узагальнення всіх малюнків, не характеризувалося грубими помилками в граматичній побудові за значенням медіани показника Me (25 %, 75 %) = 6 (4; 7). Тобто сформованість лексичної сторони мовлення і розвиток фонематичних процесів на початку навчального року у цих дітей відповідали середньому рівню (5–6,9 балів) мовленнєвого розвитку.

Також було виявлено, що діти досить довго не могли знайти спосіб виконання завдання чи виконували його не в повному обсязі, коли треба було зробити відмінювання під час підрахунку предметів. Отже, сформованість граматичної сторони мовлення була на середньому рівні за значенням медіани показника Me (25 %, 75 %) = 5,5 (3; 7).

Виконання завдання, в якому треба було продемонструвати вірне промовляння складів у словах, характеризувалося порушенням звукової і складової структури слова за значення медіани показника Me (25 %, 75 %) = 5 (3,5; 7), що відповідало середньому рівню.

Повторюючи пропозиції, діти вимовляли невірно кілька звуків, що також відповідало середньому рівню вимови звуків – відповідно Me (25 %, 75 %) = 6 (3, 7).

Все це свідчить про високий ступінь вразливості мовної системи. При цьому виникають труднощі у спілкуванні, зниження фізичної активності та перешкоди у навчанні. Тобто, відхилення мовлення, що виникли, тою чи іншою мірою негативно впливають на психічний розвиток дитини, відбиваючись на його розумовій діяльності й поведінці.

Наступним завданням нашого дослідження було оцінити відмінність фізичного розвитку дітей 5–6 років з мовленнєвими відхиленнями від дітей такого ж віку, але здорових. Порівнювалися результати 30 дітей дошкільного віку з мовленнєвими відхиленнями з аналогічними результатами 32 здорових дітей, наведеними у літературі («Нормативи розвитку фізичних якостей у дітей 5–6 років» Вільчковський Е.С).

Основні фізичні якості у дітей оцінювали за допомогою тестів, що визначають координацію рухів, їх швидкість, здатність виконувати кілька рухів одночасно. Визначали швидкісні, швидкісно-силові можливості, стан силової витривалості і статичної гнучкості.

Для оцінювання основних фізичних якостей використовували такі тести: тест 1 – біг на 30 м; тест 2 – стрибки у довжину з місця; тест 3 – присідання за 30 с; тест 4 – нахил вперед із положення стоячи.

Проведена порівняльна характеристика показала, що швидкісні якості, витривалість і гнучкість у дітей з мовленнєвими відхиленнями значно відрізнялися від аналогічних показників у здорових дітей (табл. 1).

Отже, спостерігалися статистично значущі відмінності на рівні показників, що характеризують швидкість рухових дій (біг) і швидкісно-силові можливості (стрибки у довжину з місця), а також стан силової витривалості (присідання) і статичну гнучкість (нахил вперед із положення стоячи) у дітей з мовленнєвими відхиленнями порівняно зі здоровими дітьми ($p < 0,001$).

Таблиця 1

Статистичні значення показників основних фізичних якостей у дітей 5–6 років

Тест	Медіана (інтерквартильний розмах) Me (25 %; 75 %)		Статистична значущість, p
	Група дітей з відхиленнями	Група здорових дітей	

	мовлення (n = 30)	(n = 32)	
1 – біг на 30 м	7,00 (5,00; 8,00)	9,00 (8,00; 9,00)	p<0,001
2 – стрибки у довжину з місця	7,00 (5,00; 7,00)	9,00 (8,00; 9,00)	p<0,001
3 – присідання за 30 с	6,00 (4,00; 7,00)	8,00 (6,00; 9,00)	p<0,001
4 – нахил вперед із положення стоячи	6,00 (5,00; 7,00)	8,00 (6,00; 9,00)	p<0,001

Так, під час проведення тесту – біг на 30 м у дітей з мовленнєвими відхиленнями спостерігалася плутаність в рухах, перехресний рух ніг, а під час тесту з виконання стрибків у довжину з місця була швидка стомлюваність.

Проведене дослідження показало, що виконуючи нахил вперед із положення стоячи – більшість дітей з мовленнєвими відхиленнями затруднювалися при зосереджуванні на виконання завдання. Також у цих дітей під час проведення тесту з виконання присідання були допущені помилки: неповне випрямлення і згинання ніг.

Можливо, це можна пояснити тим, що у дітей з відхиленнями мовлення переважає слабкий тип нервової системи, який характеризується низькою витривалістю і високою стомлюваністю.

Висновки. Було виявлено, що сформованість граматичної і лексичної сторони мовлення, розвиток фонематичних процесів, вимови звуків, складової структури слова на початку навчального року у дітей з мовленнєвими відхиленнями відповідали середньому рівню (5–6,9 балів) мовленнєвого розвитку. За станом фізичних якостей діти 5–6 років з мовленнєвими відхиленнями значною мірою відстають від їх здорових однолітків. На початку навчального року спостерігалися статистично значущі відмінності рівня показників фізичного розвитку у дітей 5–6 років з мовленнєвими відхиленнями порівняно зі здоровими ($p < 0,001$).

Отже, можна зробити висновок, що хоча проблема коригування мовленнєвих відхилень, застосування при цьому засобів фізичного виховання і спрямованості їх впливу добре відомі, дотепер немає технологічних розробок процесу фізичного виховання дітей 5–6 років з одночасною корекцією відхилень мовлення та стресових станів.

Це дало нам змогу визначити головну стратегію використання засобів фізичного виховання для дітей 5–6 років, що базується на фітнес заняттях, організованих спеціальним чином, і допомагає, крім традиційного розвитку фізичних якостей і навичок, забезпечити коригування відхилень мовлення та, на цій основі, подолання симптомів стрес асоційованих станів.

Перспективи подальших досліджень. Провести аналіз результатів оцінювання психофізичного розвитку, когнітивних функцій та координаційних здібностей дітей дошкільного віку на початковому етапі навчання.

Література

- Василенко М. Сучасні підходи до корекції стрес-асоційованих станів дітей засобами фізичної культури / М. Василенко, З. Горенко, С. Петренко // Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Педагогічні науки – 2024. – № 1(60). – Режим доступу: <https://journals.maup.com.ua/index.php/pedagogy/issue/view/305>
- 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): 322-5.
- Опарін О.А., Стешиц А.В., Лівак П.Є., Корженко І.О., Петренко Н.Б., Захаріна А.Г. Здоровий спосіб життя та фізичне виховання. Вибрані лекції: монографія / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2024, 244 с.
- Fernández-Otoya F. A., Raposo-Rivas M., Halabi-Echeverry A. X. A qualitative systematic literature review on phonological awareness in preschoolers supported by information and communication technologies. Education sciences. 2022. Vol. 12, no. 6. P. 382. URL: <https://doi.org/10.3390/educsci12060382>.
- Verissimo L, Costa M., Miranda F., Pontes C., Castro I. The importance of phonological awareness in learning disabilities' prevention: perspectives of pre-school and primary teachers / L. Verissimo et al. *Frontiers in education*. 2021. Vol. 6. URL: <https://doi.org/10.3389/educ.2021.750328>.

Reference

- Vasylenko M. Suchasni pidkhody do korektsii stres-asotsiiovanykh staniv ditei zasobamy fizychnoi kultury / M. Vasylenko, Z. Horenko, S. Petrenko // Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Pedagogichni nauky – 2024. – № 1(60) [ukrayins'ka].
- Petrenko N.B., Filippov M.M. Vplyv kognityvnykh funktsii na koordynatsiini zdibnosti ditei 4–6 rokiv z vidkhylennyamy movlennia pry tantsiuvalnykh zaniattiakh. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. 2021; 3K (131): 322-5 [ukrayins'ka].
- Oparin O.A., Steshyts A.V., Livak P.Ie., Korzhenko I.O., Petrenko N.B., Zakharina A.H. Zdorovy sposib zhyttia ta fizychno vykhovannia. Vybrani lektsii: monohrafiia / za zah. red. prof. O.A. Oparina. Kharkiv : Fakt, 2024, 244 s [ukrayins'ka].
- Fernández-Otoya F. A., Raposo-Rivas M., Halabi-Echeverry A. X. A qualitative systematic literature review on phonological awareness in preschoolers supported by information and communication technologies. Education sciences. 2022. Vol. 12, no. 6. P. 382. URL: <https://doi.org/10.3390/educsci12060382> [English].
- Verissimo L, Costa M., Miranda F., Pontes C., Castro I. The importance of phonological awareness in learning disabilities prevention: perspectives of pre-school and primary teachers / L. Verissimo et al. *Frontiers in education*. 2021. Vol. 6. URL: <https://doi.org/10.3389/educ.2021.750328>. [English].