

УДК 159.942.37.04.612.7

doi: 10.15330/fcult.29.3-11

Ірина Білоус, Тетяна Мицкан

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ І РУХОВА АКТИВНІСТЬ

Високий рівень емоційної стійкості забезпечує позитивний результат спілкування, взаємодії дітей з однолітками і дорослими, сприяє якісному засвоєнню знань, формуванню умінь і, в цілому, успішному навчанню надалі в школі та повноцінній їх адаптації в соціальному середовищі. Мета дослідження – визначити особливості емоційного стану дітей молодшого шкільного віку як передумови його корекції засобами фізичної культури. Методи та організація дослідження. Дослідження емоційних станів проводили під час занять фізичного виховання серед учнів молодших класів Освітнього закладу загальної середньої освіти № 1 м. Івано-Франківська. Для дослідження були обрані діти, що за даними шкільних листків здоров'я відносились до I-II групи здоров'я (Г.Л. Апанасенко, 1998). З цією метою було відібрано 72 дитини віком 6–9 років обох статей порівну. Біологічну періодизацію, яка ґрунтується на рівні функціональної зрілості організму, проводили за М.П. Гребняк (2004). За допомогою тесту Люшера у 72 молодших школярів проаналізовано три базові емоції: позитивної “радість” та негативних – “тривожність” та “втома”. Результати. Дослідження встановило, що емоція радості асоціювалась із червоним кольором у $52,33 \pm 0,56\%$ обстежуваних, а “втоми” із сірим кольором у $53,09 \pm 0,35\%$, що не зовсім відповідає стандартній інтерпретації кольороемоційних залежностей. “Тривожність” класично асоціювалась з чорним кольором у $42,53 \pm 0,65\%$ дітей. У 71% досліджуваних дітей на початок навчального дня переважала емоція радості, однак у решти дітей спостерігались ознаки негативних емоцій втоми і тривожності. Прицільне вивчення наявних ознак дистресу у даного контингенту дітей показало, що виражений стрес проявлявся у 7,5% досліджуваних, а показник інтенсивної тривоги фіксується у третини дітей, зростаючи в процесі інтенсивної навчальної діяльності впродовж дня і тижня. При цьому у 22,5% школярів встановлено ознаки сприятливої компенсації стресогенної ситуації, однак майже у 10% досліджуваних має місце несприятлива компенсація адаптаційного процесу. **Висновок.** Таким чином, не дивлячись на несприятливі тенденції формування фонові емоційної бази, молодший шкільний вік, як будь-який перехідний стан, багатий прихованими можливостями розвитку, які важливо своєчасно підмітити та підтримувати і в першу чергу засобами фізичного виховання.

Ключові слова: емоції, емоційний стан, молодші школярі, тест Люшера.

The high level of emotional stability provides a positive result of communication, the interaction of children with peers and adults, promotes quality assimilation of knowledge, the formation of skills and, in general, successful education in the future and their full adaptation in the social environment. The purpose of the research is to determine the peculiarities of the emotional state of children of primary school age for further correction by means of physical culture. Methods and organization of research. The study of emotional states was conducted during physical education classes among junior pupils of the educational institution of general secondary education № 1 in Ivano-Frankivsk. For the study, children were selected, which according to the school health records belonged to the I-II groups of health (H. Apanasenko, 1998). For this purpose, 72 children of the age of 6–9 years of both sexes were selected equally. Biological periodization, which is based on the level of functional maturity of the organism, was conducted by M.P. Grebnyak (2004). With the help of Luscher's test, 72 junior pupils analyzed three basic emotions: positive “joy” and negative – “anxiety” and “fatigue”. Results. The study found that emotion of joy was associated with a red color in $52,33 \pm 0,56\%$ of the subjects and a fatigue with a gray color of $53,09 \pm 0,35\%$, which does not quite correspond to the standard interpretation of colorimetric dependencies. “Anxiety” was classically associated with a black color in $42,53 \pm 0,65\%$ of children. In the 71% of the studied children, emotion of joy prevailed at the beginning of the school day, but the rest of the children had signs of negative emotions of fatigue and anxiety. Purposeful study of the existing signs of distress in this contingent of children showed that the expressed stress was manifested in 7.5% of the subjects, and the indicator of intense anxiety is recorded in one third of children, increasing in the process of intensive training throughout the day and week. At the same time, 22.5% of schoolchildren found signs of favorable compensation for a stressful situation, however, almost 10% of the respondents have an unfavorable compensation for the adaptation process. Conclusion. Thus, despite the unfavorable tendencies in the formation of a background emotional base, junior school age, like any transitional state, is rich in hidden opportunities of development, which is important to timely notice and support and, above all, means of physical education.

Key words: emotions, emotional state, younger schoolchildren, test Lusher.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Сьогодні перед нами стоїть неухильний моральний обов'язок. Настав такий час, коли полотно суспільства, здається, розчленовується на окремі ниточки з дедалі більшою швидкістю, коли егоїзм, насильство і нищість духу руйнують усі цінності нашого суспільного життя. Сучасні умови життя ставлять величезне число задач, викликаючи значні інтелектуальні, духовні, емоційні, фізичні перенапруження людини. У дорослих і дітей, останнім часом, фахівці фіксують зниження відповідальності, підвищену тривожність, агресивність, якісні зміни в міжособистісних і між групових стосунках, у відношенні до різних обставин життя [5, 10, 11, 20]. У цьому випадку аргумент на користь емоційного інтелекту, який базується на зв'язку між почуттями, характером (сукупністю звичок) і моральною сферою людини. Щораз з'являється більше доказів того, що фундаментальні моральні погляди на життя формуються під впливом базових емоційних здібностей [11]. За даними вікової фізіології, приблизно 20% дошкільнят проявляють емоційну лабільність, а за 3–4 роки навчальної діяльності їх кількість збільшується до 60–70% [3]. В той же час, високий рівень емоційної стійкості забезпечує позитивний результат спілкування, взаємодії дітей з однолітками і дорослими, сприяє якісному засвоєнню знань, формуванню умінь і, в цілому, успішному навчанню надалі в школі та повноцінній їх адаптації в житті [4, 11, 16].

Емоційно-вольова сфера молодших школярів, як вважають дослідники [2, 5, 17], характеризується яскравою емоційною забарвленістю сприйняття, уяви, розумової і фізичної діяльності; безпосередністю і відвертістю вираження своїх переживань; великою емоційною нестійкістю, частою зміною настрою, схильністю до короткочасних і бурхливих афектів. Емоціогенними чинниками для молодших школярів є не лише ігри і спілкування з однолітками, але й успіхи в навчанні і оцінка цих успіхів учителем та однокласниками. Емоції та почуття (і свої і інших людей) слабо усвідомлюються, само контролюються і розуміються дітьми; міміка інших сприймається невірно, так само як і тлумачення вираження почуттів оточуючих, що призводить до неадекватних реакцій у відповідь. Від цих психічних функцій багато в чому залежить успіх в засвоєнні інтелектуальних знань та формування рухових навиків, передбачених навчальною програмою початкової школи.

Характеризуючись підвищеною емоційністю, яка пояснюється переважанням у цьому віковому періоді, процесів збудження вищої нервової діяльності над гальмуванням, діти молодшого шкільного віку проявляють іноді зайву інтенсивну рухову діяльність, яка призводить до їх перезбудження та імпульсивності, зменшує почуття емпатії і негативно впливає на дисципліну та загальний позитивний емоційний фон на уроках. Саме тому нині актуалізувалися завдання осмислення особливостей психічного розвитку сучасних дітей, зокрема, їх емоційної стійкості, що забезпечує позитивні результати спілкування, навчання в школі та в цілому їх соціалізації [6, 12, 13].

Роботи вітчизняних авторів по аналізу емоційного стану дітей пов'язані, в основному, з областю медичної психології. У них розглядаються психопатії, неврози, різні форми психопатичних захворювань [6, 10, 18, 19]. Нечисленними залишаються дослідження, присвячені практичній роботі з емоційними проблемами дітей [4, 14, 15]. Однак, в якості засобів корекції дослідники називають арттерапію, сюжетно-рольові ігри, танцювальну терапію, використання кольору, музичних засобів, бесіди, складання оповідань, розглядання картин, що відбивають емоційні переживання дитини.

В той же час, створення загальної картини розвитку дитини неможливе без вивчення усієї дитячої діяльності, в яку включений школяр молодшого віку. У цьому плані потрібно враховувати можливості рухової діяльності дитини, яка займає значне місце в системі її активності. За інтенсивністю дії на стан здоров'я, у тому числі і

психічного, фізична культура займає особливе місце в цей віковий період. Переконливо доведений взаємозв'язок між рухами і станом психіки, думками, почуттями і моторикою людини [2, 11].

Не викликає сумніву, що в умовах зростання об'єму навчально-пізнавального матеріалу, гармонійний розвиток молодшого школяра без фізичної складової неможливий. Рухова активність – природна потреба в русі, задоволення якої визначає психічну працездатність, є найважливішою умовою формування основних структур і функцій організму [8, 9].

Діти 6–9 років вже добре володіють більшістю основних видів рухових дій. Це дає можливість для ширшого використання фізичної культури в розвитку, формуванні, а за потреби, і корекції емоційної сфери дитини.

Проте, питання розвитку емоційної стійкості молодших школярів в процесі рухової діяльності вивчені недостатньо. У масовій практиці фізичного виховання розвиваюча педагогічна робота фактично підміняється “тренерською” при недостатній увазі до питань розвитку емоційної сфери школярів в процесі рухової діяльності.

В той же час в науково-методичній літературі є дані, що свідчать про те, що діти з відхиленнями в розвитку емоційно-вольової сфери потребують занять за спеціальними програмами. Проте, при вирішенні цієї проблеми не приділяється належної уваги фізичному вихованню, підбору засобів і методів, які б сприяли формуванню фізичного й емоційного здоров'я дітей в умовах шкільного навчання. Цим і було зумовлено проведення даного дослідження.

Мета дослідження – визначити особливості емоційного стану дітей молодшого шкільного віку як передумови його корекції засобами фізичної культури.

Методи та організація дослідження. Дослідження емоційних станів проводили під час занять фізичного виховання серед учнів молодших класів Освітнього закладу загальної середньої освіти № 1 м. Івано-Франківська. Для дослідження були обрані діти, що за даними шкільних листків здоров'я відносились до I–II групи здоров'я (Г.Л. Апанасенко, 1998).

З цією метою було відібрано 72 дитини віком 6–9 років обох статей порівну. Біологічну періодизацію, яка ґрунтується на рівні функціональної зрілості організму, проводили за М. П. Гребняк (2004).

Констатуючий експеримент передбачав вивчення поєднання “емоція-колір” при прояві основних емоцій “радість”, “тривога”, “втома” для визначення показників фоновому рівню психоемоційного стану дітей, а також виявлення психологічного дистресу в молодших школярів і способів його компенсації в процесі активної навчальної діяльності.

Дослідження фоновому рівню емоційного стану проводилось зранку до початку уроків, що враховувало добові біоритми інтелектуальної діяльності учнів, а також біоритми тижневого навантаження, тому дослідження проводили у другий день тижня, щоб уникнути наростаючої втоми до кінця неділі.

Емоційний стан дітей досліджували згідно тесту Люшера [1], який використовується для виявлення емоційно-характерологічного базису особистості і тонких нюансів її актуального стану. Тест складається із стандартних 8-ми кольорових карток. Кожному кольору присвоєно певне число: 1 – темно-синій, 2 – темно-зелений, 3 – оранжево-червоний, 4 – лимонно-жовтий, 5 – бордо, 6 – світло-коричневий, 7 – чорний і 8 (0) – сірий.

Проведення процедури тестування відбувалось згідно стандартної методики, коли дитина вибирала почергово кольори відповідно до своїх уподобань із основного та додаткового ряду [7].

В результаті тестування нами виділялись наступні позиції: обидва найсимпатичніші кольори отримують знак “+”, друга пара – приємні кольори – має знак “х”,

третя пара – байдужі кольори – позначається знаком “=” і четверта пара – несимпатичні кольори – отримує знак “-”.

Вважається, що при нормальному психофізіологічному стані випробовуваного основні кольори повинні знаходитися на перших п’яти місцях, а додаткові – на останніх. Якщо вони розташовані інакше, це служить вказівкою на наявність якого-небудь психологічного конфлікту або стану фізіологічного неблагополуччя, що є джерелом тривоги.

Часто джерело цієї тривоги витісняється зі свідомості настільки, що людина відчуває лише деяке недиференційоване занепокоєння, не здогадуючись про його причини. Але незалежно від міри його усвідомленості, наявність постійного джерела стресу викликає поведінку компенсуючого типу. Оскільки за своєю природою така діяльність є компенсаторною, то вона рідко призводить до повного задоволення, виснажуючи ресурси організму.

Тому, коли хоч би один з основних кольорів стоїть на останніх трьох позиціях, то він і подальші кольори свідчать про стан тривожності. Спосіб компенсації тривоги визначається характеристикою кольору, що розташований на першій позиції. Якщо за наявності тривоги на першому місці знаходиться один з основних кольорів, то компенсація вважається успішнішою, ніж у випадку з додатковим кольором, який вказує на неадекватність, безуспішність компенсаторної поведінки. Присутність сірого, коричневого або чорного кольору на початку колірної ряду означає домінування негативного відношення до явищ оточуючого світу. Якщо один з цих кольорів розташований на другому або третьому місці, то він сам і усі кольори лівіше нього розглядаються як компенсації. У випадку, коли сірий, коричневий або чорний займають одну з трьох перших позицій і в той же час ні в одній з подальших позицій немає основних кольорів, то який би колір не займав останню позицію, його слід розглядати як індикатор тривоги.

Для оцінки інтенсивності станів тривоги і компенсаторних тенденцій пропонуються наступні позначення:

! – якщо основний колір розташований на 6 місці (додатковий на 3 місці);

!! – якщо основний колір розташований на 7 місці (додатковий на 2 місці);

!!! – якщо основний колір розташовується на 8 місці (додатковий на 1 місці).

Усі наявні знаки (наявність компенсацій і тривожності) окликів сумуються.

Сума умовних балів (!) може знаходитися в діапазоні від 1 до 12. Вважається, що чим більше !, тим прогноз несприятливіший.

У восьми позиціях рангової послідовності розрізняють наступне відношення:

1-е місце: найпривабливіший колір отримує знак “спрямування”. Воно показує засоби, яких потребує досліджуваний і які він використовує, щоб досягти мети;

2-е місце: воно також має знак “спрямування” і показує, що є метою;

3–4-е місце: обоє мають знак “симпатії” як умовне позначення власного стану. Це самопочуття людини, її думка про своє здоров’я, її загальний стан;

5–6-е місце має знак “індиферентності”. Індиферентність показує, що цей колір і властивість не підтверджуються і не відкидаються, вони байдужі, проте, властивості зчеплені з ним при необхідності можуть бути актуалізовані;

7–8-е місце: обидва кольори мають знак “неприйняття”. Кольори, які дитина відхиляє як несимпатичні, виражають ту потребу, яка гальмується, оскільки мимовільне задоволення цієї потреби має негативні наслідки.

Результати і дискусія. Використана матриця кольоро-емоційних сполучень дозволяє скласти як колірні профілі емоцій, так і емоційні профілі кожного з 8 кольорів тесту Люшера. Колірний код ряду емоцій, як це видно з таблиці 1 носить досить прос-

тий характер. Вони виражаються або одним кольором (переважно), або однорідною колірною комбінацією.

Так, зокрема, нами було встановлено, що емоція радості асоціювалась із червоним кольором у $52,33 \pm 0,56\%$ обстежуваних, “тривожності” з чорним кольором у $42,53 \pm 0,65\%$ дітей, а втоми із сірим кольором у $53,09 \pm 0,35\%$ молодших школярів.

Стосовно комбінації кольорів, то слід зазначити, що у досліджуваних емоціях вони виражаються однорідною комбінацією. Емоція тривожності немає гама кольорів, вона представлена моноколірно у основних позиціях чорним кольором. “Радість” включає в себе два однорідні кольори – жовтий і червоний, а втома характеризується трьома кольорами – сірим, чорним і коричневим на основних позиціях, причому всі вони з серії додаткової колірної гама. Очевидно різні емоції характеризуються неоднозначною насиченістю відтінків настрою.

Звертає на себе увагу і той факт, що з основних кольорів зелений колір був індивідуальним у всіх досліджуваних емоціях і при різних комбінаціях його чисельність була незначною і стабільною без достовірної різниці при різних емоціях у $10,09 \pm 0,75\%$ дітей (радість), у $7,61 \pm 0,37\%$ – тривожність, і у $7,08 \pm 0,49\%$ школярів із втомою. Враховуючи, що даний колір символізує наполегливість, самовпевненість, упертість, самоповагу, можна визначити, що саме ці якості найменш притаманні дітям даної вікової групи.

Таблиця 1

Колірні профілі емоцій у молодших школярів на фоновому рівні, %

Колір	Емоції		
	радість	тривожність	втома
Сірий	$4,23 \pm 0,95^{\wedge \circ}$	$12,39 \pm 0,26^{* \circ}$	$53,09 \pm 0,35^{* \wedge}$
Синій	$3,76 \pm 1,04^{\wedge \circ}$	$15,00 \pm 0,74^{* \circ}$	$7,91 \pm 0,21^{* \wedge}$
Зелений	$10,09 \pm 0,75$	$7,61 \pm 0,37$	$7,08 \pm 0,49$
Червоний	$52,33 \pm 0,56^{\wedge \circ}$	$17,23 \pm 0,22^{* \circ}$	$1,89 \pm 0,16^{* \wedge}$
Жовтий	$23,91 \pm 0,35^{\wedge \circ}$	$14,76 \pm 0,93^{* \circ}$	$1,27 \pm 0,33^{* \wedge}$
Фіолетовий	$11,66 \pm 0,36^{\wedge}$	$7,46 \pm 0,63^{* \circ}$	$11,46 \pm 0,56^{\wedge}$
Коричневий	$8,16 \pm 0,66^{\wedge \circ}$	$3,05 \pm 0,38^{* \circ}$	$23,03 \pm 0,24^{* \wedge}$
Чорний	$1,85 \pm 0,49^{\wedge \circ}$	$42,53 \pm 0,65^{* \circ}$	$23,66 \pm 0,93^{* \wedge}$

Примітки: Вірогідність різниці показників ($P < 0,001$) порівняно із: *радість; \wedge – показником тривожність; \circ – втома.

З додаткових кольорів така властивість притаманна фіолетовому кольору, який не відображає основних емоційних сплесків страху, втіленням якого він являється.

Спираючись на попереднє дослідження нами було встановлено фоновий рівень основних досліджуваних емоцій у молодших школярів, який вони проявляли зранку до початку навчання.

Так, на початок навчального дня кількість дітей з переважанням емоції “радість” становила достатньо велику групу – $71,43 \pm 2,09\%$. Вірогідність різниці показників $P < 0,001$ в порівнянні досліджуваних емоцій. В той же час явне відчуття тривоги переважало у $19,06 \pm 1,76\%$ дітей. А якщо врахувати дані наступного дослідження, відображені в таблиці 3.2, то ще у майже 10% дітей відчуття тривоги знаходилось у скритому стані. У $19,06 \pm 1,76\%$ дітей на початок навчального дня і на початку тижня спостерігались виражені ознаки втоми, які очевидно пов’язані з хронічною втомою, притаманною більшості школярів. Це на думку дослідників цієї проблеми обумовлено дефіцитом рухової активності [2, 8, 9].

Отримані дані змусили нас провести прицільне дослідження показників стресостійкості у даного контингенту дітей (табл. 2). Для дослідження ознак дистресу ми використовували аналіз місця розташування основних та додаткових кольорів на певних позиціях.

Таблиця 2

Розподіл дітей за ознаками психологічного дистресу на фоновому рівні, %

Ознаки психологічного дистресу	Відсоток дітей з даними ознаками (n=72)
Показник інтенсивності тривоги	28,57±1,05* ^o
Показник вираженого стресу	9,52±1,67* [^]
Показник сприятливої компенсації	23,81±3,89 ^o
Показник несприятливої компенсації	14,29 ±2,65* [^]

Примітки: Вірогідність різниці показників ($P < 0,05$) порівняно із: * інтенсивністю тривоги; ^o – показником сприятливої компенсації; [^] – показником несприятливої компенсації.

Показник вираженого стресу, який визначається переміщенням основних кольорів на 6-ту і 8-му позиції, був виявлений у досить незначної кількості дітей (7,50±1,67%, $p < 0,05$) і характеризується наявністю основних кольорів розташованих на першій позиції, тобто наявністю компенсуючи мотивів.

В той же час, показник несприятливої компенсації, ознакою якого є сірий, чорний або коричневий кольори в 1-й, 2-й або 3-й позиціях, у контрольній групі (фоновий стан) складала лише приблизно 10%.

Показники компенсації відображають не лише деяке усунення стресової ситуації, але й певне джерело тривоги, яке в кінцевому результаті також є ознакою стресової ситуації [13,16]. Предиктором дистресової ситуації в даному дослідженні є показник інтенсивності тривоги, який визначався наявністю одного з основних кольорів у 6-й, 7-й чи 8-й позиціях. Слід зазначити, що навіть у групі емоційно-врівноважених дітей він є досить високим, на рівні 30,0%.

Висновок.

1. Аналіз наукових джерел та практичних психологічних досліджень свідчить, що проблема вивчення емоційного стану дітей молодшого шкільного віку в умовах загально-освітньої діяльності є актуальною і в значній мірі обумовлює поведінку дитини, а, також відображає її фізичне і психічне здоров'я в цілому, хоча даному питанню, на сьогоднішній день, приділяється значно менше уваги, ніж воно потребує, з точки зору супротиву адаптаційно-приспосувальних механізмів організму викликам сучасного інформаційно-техногенного середовища.

2. Враховуючи, що емоції на глибокій підсвідомій основі мають об'єктивне відображення в кольоросприйнятті та тісно поєднані з ним, стало можливим проаналізувати за допомогою тесту Люшера у молодших школярів трьох базових емоцій: позитивної "радість" та негативних – "тривожність" та "втома". Дослідження встановило, що емоція радості асоціювалась із червоним кольором у 52,33±0,56% обстежуваних, а "втоми" із сірим кольором у 53,09±0,35%, що не зовсім відповідає стандартній інтерпретації кольороемоційних залежностей. "Тривожність" класично асоціювалась з чорним кольором у 42,53±0,65% дітей.

Крім того, у 71% досліджуваних дітей на початок навчального дня переважала емоція радості, однак у решти дітей спостерігались ознаки негативних емоцій втоми і тривожності. Прицільне вивчення наявних ознак дистресу у даного контингенту дітей показало, що виражений стрес проявлявся у 7,5% досліджуваних, а показник інтенсивної тривоги фіксується у третини дітей, зростаючи в процесі інтенсивної навчальної

діяльності впродовж дня і тижня. При цьому у 22,5% школярів встановлено ознаки сприятливої компенсації стресогенної ситуації, однак майже у 10% досліджуваних має місце несприятлива компенсація адаптаційного процесу.

3. Таким чином, не дивлячись на несприятливі тенденції формування фонові емоційної бази, молодший шкільний вік, як будь-який перехідний стан, багатий прихованими можливостями розвитку, які важливо своєчасно підмітити і підтримувати і в першу чергу засобами фізичного виховання. Основи багатьох психічних якостей особистості, в тому числі і керування емоціями, закладаються і культивуються саме в молодшому шкільному віці. Тому необхідно виявляти резерви розвитку молодших школярів, що дозволить успішніше готувати дітей до подальшої навчальної і трудової діяльності.

1. Бази́ма БА. Психология цвета: Теория и практика. Санкт-Петербург: Изд. Речь; 2005. 110 с.
2. Выготский ЛС. Собрание сочинений. Детская психология. Москва: Высшая школа; 2001. 456 с.
3. Гармаш Л, Коцур Н, Товкун Л. Психічне здоров'я учнів початкової школи та шляхи його поліпшення. Український науковий журнал "Освіта регіону". Політологія, психологія, комунікації. 2011; (2): Доступно: <http://social-science.com.ua/article/487>.
4. Гогоунов ЕН, Мартянов БИ. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений Москва: Издательский центр. "Академия"; 2004. 224 с.
5. Далинина ТА, Зедгендзезе ВЯ, Степина НМ. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ Москва: Айрис-пресс; 2004. 160 с.
6. Кряжева НЛ. Развитие эмоционального мира детей. Екатеринбург: У-Фактория; 2004. 192 с.
7. Лебединский ВВ, Никольская ОС. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. Москва: Изд-во МГУ; 1990. 197 с.
8. Орехова ОА. Цветовая диагностика эмоций человека. Санкт-Петербург: Речь; 2002. 108 с.
9. Пилоян РА, Суханов АД. Физическая культура как объект познания в аспекте психологической деятельности. Теория и практика физической культуры [Интернет]. 2000 [цитовано 2018 бер 22]; 11: Доступно: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2000N11>.
10. Федоренко ЛГ. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. Санкт-Петербург: КАРО; 2003. 208 с.
11. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books; 2006. 360 p.
12. Carlos Valiente, Jodi Swanson, Nancy Eisenberg. Linking Students' Emotions and Academic Achievement: When and Why Emotions Matter Child. Dev. 2012; 6 (2): 129–35.
13. Cojocaru M. Provocări actuale privind integrarea competențelor emoționale în standardele de formare a cadrelor didactice. Revista de științe socioumane. 2011; 1 (17).
14. Kronfeld-Schor N, Einat H. Circadian rhythms and depression: human psychopathology and animal models. Neuropharmacology. 2012; 62 (1): 101–14.
15. Lowe R, Ziemke T. The feeling of action tendencies: on the emotional regulation of goal-directed behavior Front Psychol. 2011; 2: 346.
16. Mayer JD, Salovey P. Emotional intelligence. [Internet]. 2005, Available from: http://www.unh.edu/emotional_intelligenc.
17. McRae K, Gross JJ, Weber J, Robertson ER. The development of emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. Social Cognitive & Affective Neurosci. Oxford Journals. 2012; 7 (1): 11–22.
18. Oppenheim D. Emotional availability: Research advances and theoretical questions. Development and Psychopathology. 2012; 24 (1): 131–136.
19. Paulo A, Graziano Rachael, Reavis D, Susan P, Keane and Susan, Calkins D.. The Role of Emotion Regulation and Children's Early Academic Success. J. Sch. Psychol. 2007; 45 (1): 3–19.
20. Pir Dutt Bansal, Rajdip Barman. Psychopathology of school going children in the age group of 10–15 years. Int. J. Appl Basic Med. Res. 2011; 1 (1): 43–47.
21. Siener S, Kerns KA. Emotion Regulation and Depressive Symptoms in Preadolescence. Child Psychiatry & Human Development. 2011; 10: 76–81.
22. Skovgaard AM. Mental health problems and psychopathology in infancy and early childhood. An epidemiological study. Dan. Med. Bull. 2010; 57(10): 4193.
23. Villavicencio FT, Bernardo AB. Positive academic emotions moderate the relationship between self-regulation and academic achievement Br. J. Educ. Psychol. 2013; 83(2): 29–40.

Reference:

1. Bazyima BA. Psychology of color: Theory and practice. St. Petersburg: Izd. Rech; 2005. 110 p.
2. Vyigotskiy LS. Meeting of repentance. Child psychology. Moscow: Vysshaya shkola; 2001. 456 p.
3. Harmash L, Kotsur N, Tovkun L. Mental health of elementary school students and ways to improve it. *Ukrainskyi naukovyi zhurnal "Osvita rehionu". Politolohiia, psykholohiia, komunikatsii.* 2011; (2): Available from: <http://social-science.com.ua/article/487>.
4. Gogunov EN, Martyanov BI. Psychology of physical education and sports: Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedeniy Moskva: Izdatelskiy tsentr. "Akademiya"; 2004. 224 p.
5. Dalinina TA, Zedgenidzeze VYa, Stepina NM. In the World of Children's Emotions: A Handbook for Practitioners of the DOU Moscow: Ayris-press; 2004. 160 p.
6. Kryazheva HL. Development of children's emotional world. Yekaterinburg: U-Faktoriya; 2004. 192 p.
7. Lebedinskiy VV, Nikolskaya OS. Emotional disorders in childhood and their correction. Moscow: Izd-vo MGU; 1990. 197 p.
8. Orehova OA. Color diagnostics of human emotions. St. Petersburg: Rech; 2002. 108 p.
9. Piloyan RA, Suhanov AD. Physical culture as an object of cognition in the aspect of psychological activity. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi* [Internet]. 2000 [cited 2018 бер 22]; 11: Available from: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2000N11>.
10. Fedorenko LG. Psychological health in school conditions: Psychoprophylaxis of emotional stress. St. Petersburg: KARO; 2003. 208 p.
11. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books; 2006. 360 p.
12. Carlos Valiente, Jodi Swanson, Nancy Eisenberg. Linking Students' Emotions and Academic Achievement: When and Why Emotions Matter *Child. Dev.* 2012; 6 (2): 129–35.
13. Cojocar M. Provocări actuale privind integrarea competențelor emoționale în standardele de formare a cadrelor didactice. *Revista de științe socioumane.* 2011; 1(17).
14. Kronfeld-Schor N, Einat H. Circadian rhythms and depression: human psychopathology and animal models. *Neuropharmacology.* 2012; 62 (1): 101–14.
15. Lowe R, Ziemke T. The feeling of action tendencies: on the emotional regulation of goal-directed behavior *Front Psychol.* 2011; 2: 346.
16. Mayer JD, Salovey P. Emotional intelligence. [Internet]. 2005, Available from: http://www.unh.edu/emotional_intelligenc.
17. Mc.Rae K, Gross JJ, Weber J, Robertson ER. The development of emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. *Social Cognitive & Affective Neurosci. Oxford Journals.* 2012; 7 (1): 11–22.
18. Oppenheim D. Emotional availability: Research advances and theoretical questions. *Development and Psychopathology.* 2012; 24 (1): 131–136.
19. Paulo A, Graziano Rachael, Reavis D, Susan P, Keane and Susan, Calkins D.. The Role of Emotion Regulation and Children's Early Academic Success. *J. Sch. Psychol.* 2007; 45 (1): 3–19.
20. Pir Dutt Bansal, Rajdip Barman. Psychopathology of school going children in the age group of 10–15 years. *Int. J. Appl Basic Med. Res.* 2011; 1 (1): 43–47.
21. Siener S, Kerns KA. Emotion Regulation and Depressive Symptoms in Preadolescence. *Child Psychiatry & Human Development.* 2011; 10: 76–81.
22. Skovgaard AM. Mental health problems and psychopathology in infancy and early childhood. An epidemiological study. *Dan. Med. Bull.* 2010; 57(10): 4193.
23. Villavicencio FT, Bernardo AB. Positive academic emotions moderate the relationship between self-regulation and academic achievement *Br. J. Educ. Psychol.* 2013; 83 (2): 29–40.

Цитування на цю статтю:

Білоус ІВ, Мицкан ТС. Особливості прояву емоційних станів у молодших школярів і рухова активність. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2018 Трав 24; 29: 3–11.

Відомості про автора:

Білоус Ірина Василівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника" (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: delightfularrow@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-4134-7014>

Information about the author:

Bilous Iryna Vasylivna – Candidate of Science (Medicine), Associate Professor (Ph. D.), Chair of Theory and Methods of Physical Training and Sports, Faculty of Physical Education and Sports, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

Мицкан Тетяна Степанівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: tania_mytskan@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0002-4164-2961>

Mytskan Tetiana Stepanivna – Candidate of Science (Psychology), Associate Professor (Ph. D.), Chair of Theory and Methods of Physical Training and Sports, Faculty of Physical Education and Sports, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 612.66

doi: 10.15330/fcult.29.11-16

**Іван Глазирін, Володимир Архипенко,
Валентина Глазиріна, Богдан Мицкан**

ОСОБЛИВОСТІ БІОЛОГІЧНОГО ДОЗРІВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ ВИЗНАЧЕНОГО ЗА ТЕМПАМИ СТАТЕВОГО РОЗВИТКУ

Як відомо, процеси статевого дозрівання яскраво виражені й істотно впливають на формування організму в цілому і, як наслідок, можуть бути інформативними для диференціювання навчальних і фізичних навантажень для учнівської та студентської молоді, що дуже важливо для практики фізичного виховання і спортивної підготовки. Мета – встановити можливості вивчення темпів біологічного дозрівання сучасної учнівської та студентської молоді чоловічої статі за вторинними статевими ознаками для диференціації фізичних навантажень. Методи дослідження. Дослідження темпів статевого дозрівання відбувалося за визначенням стадій формування вторинних статевих ознак і загальною формулою статевого дозрівання. Обстеження пройшли 1723 учні та студенти. У кожній віковій групі було від 75 до 117 досліджуваних. Результати. Досліджувалися особливості біологічного дозрівання сучасної учнівської та студентської молоді чоловічої статі за вторинними статевими ознаками. Встановлено, що активні процеси статевого дозрівання більшості хлопців розпочиналися у 13 років, а у 9–25% досліджуваних дещо раніше у 10–12 років. Від 17 до 18 років статево дозрівання більшості юнаків фактично завершується, але до 19 років ще у деяких продовжувалося формування волосяного покриття на лобку. Висновок. Процеси статевого дозрівання мають певні особливості і впливають на формування цілого комплексу морфо-соматичних і психофізіологічних функцій дітей чоловічої статі. Як відомо, пубертатні зміни відбуваються хоч і гетерохронно, але у комплексі взаємозв'язків і взаємовпливів при певній корекції факторів зовнішнього і внутрішнього середовища. Якраз цей факт актуалізує відповідні періодичні дослідження, а даний показник може бути інформативним для диференціювання фізичних навантажень для хлопців від 12–13 до 17–18 років.

Ключові слова: біологічне дозрівання, статево дозрівання, учнівська та студентська молоді чоловічої статі, вторинні статеві ознаки.

As you know, the processes of puberty are vivid and significantly affect the formation of the organism as a whole and, as a result, can be informative for differentiating educational and physical loadings for students and students, which is very important for the practice of physical education and sports training. The aim is to establish the possibility of studying the rates of biological maturation of modern pupils and students of male sex with secondary sexual characteristics for the differentiation of physical activity. Research methods. The study of the rate of puberty was carried out by definition of the stages of the formation of secondary sexual characteristics and the general formula of puberty. The survey was conducted by 1,723 students and students. In each age group there were from 75 to 117 subjects. Results. The article deals with the features of biological maturation of modern male youth according to the secondary sexual characteristic. The author comments on the males active processes of puberty which in most cases starts at the age of 13, and only 9–25% of males reach sexual maturity somewhat earlier – at 10–12 years old. The author mentions that most boys continue sexual maturation until the age of 18. Next the author goes on to say that the formation of pubis hair continues till age of 19. At the end of the article the author concludes by saying that this indicator can be informative for differentiation of physical activity for boys at the age of 12–13 till 17–18 years old. Conclusion. The processes of puberty have certain features and influence the formation of a complex of morpho-somatic and psycho-physiological functions of male children. As you know, puberty changes occur, albeit heterochronically, but in the complex of interconnections and interactions with a certain correction of the factors of the external and