

## ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

*На основі проведення теоретичних досліджень та узагальнення практичного досвіду висвітлені актуальні питання вивчення психофізіологічного розвитку учнів старших класів. Представлено вікові особливості соціально-психологічного розвитку учнів та формування особистості у даному віці.*

**Ключові слова:** старший шкільний вік, психологічний розвиток, фізичний розвиток, учень.

**Постановка проблеми.** Ефективне управління процесами навчання та виховання неможливе без достатньо повного уявлення про об'єкт і суб'єкт педагогічної діяльності – учня, про ті соціальні і психофізіологічні риси його особистості, єдність яких характеризує те типове, що притаманне дітям старшого шкільного віку.

Знання вікових та індивідуальних особливостей соціально-психологічного та психофізіологічного розвитку учнів даного віку – основа індивідуалізації й диференціації навчально-виховного процесу, забезпечення його ефективності щодо кожного учня, одна з передумов педагогічного такту учителя, майстерності керування становленням підростаючої особистості з її неповторною індивідуальною своєрідністю [3].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Обраний напрям дослідження відповідає напрямку НДР Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка "Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп" (державний реєстраційний номер 0112U001072 від 18 січня 2012 р.), тематичному плану наукових досліджень національної академії педагогічних наук на 2013-2014 р. Відділення загальної середньої освіти дидактичне і методичне забезпечення шкільної та дошкільної освіти, теоретико-методичні основи формування рухової функції у школярів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел свідчить про те що період життя від 15 до 17-18 років називається старшим шкільним віком, або ранньою юністю. При визначенні його беруться до уваги не тільки ознаки фізичного дозрівання, а й особливості психічного розвитку, характерні риси провідної діяльності, якою є навчання в старших класах середньої загальноосвітньої школи або в професійно-технічних навчальних закладах [2; 3].

У сучасній психолого-педагогічній літературі нагромаджено значний теоретичний і практичний матеріал про вікові та індивідуальні особливості соціально-психологічного розвитку та формування особистості учнів старшого шкільного віку. Здобуто важливі дані та висновки, які висвітлені в працях Г.С. Костюка [3], О.В. Скрипченко [2], В.П. Кутішенко [7].

Підґрунтям подальших наукових пошуків та проектів в галузях фізіології та анатомії пов'язані з питаннями фізичного розвитку учнів стали фундаментальні наукові дослідження С.І. Гальперіна [5], М.М. Безруких [1], І.М. Прищепи [4], М.О. Носка та М.П. Дейкуна [6].

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати особливості соціально-психологічного та психофізіологічного розвитку дітей старшого шкільного віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізичний розвиток старшокласників характеризується подальшими анатомічними та фізіологічними змінами, які відбуваються в тісному взаємозв'язку. В цей період закінчується модифікація організму, яка розпочалася у підлітковому віці у зв'язку із статевим його дозріванням. Юність є завершальним етапом у фізичному розвитку людського індивіда. У зовнішньому його вигляді зникає властива підліткам диспропорція тіла й кінцівок, незграбність рухів, довгов'язість. Розвивається моторика, досконалішою стає координація рухів, спритність та вправність [3].

У період від 15 до 17 років який відноситься до IV та V стадії статевого розвитку завершується пубертатний скачок зросту, при чому все виразніше проявляються індивідуальні морфо-функціональні особливості організму. Формується тип будови тіла, в більшості пов'язаний з фізіологічно-біохімічною організацією та адаптивними можливостями організму. Ріст кінцівок і тулуба в деякій мірі сповільнюється. Найбільш характерна особливість ростових процесів – збільшення широтних розмірів тулуба. У хлопців переважно зростають розміри плечового поясу, у дівчат – газового. На цьому етапі формуються характерні ознаки типу будови тіла.

Учні з різним типом будови тіла не тільки мають зовнішні відмінності, їх фізіологічні системи теж функціонують по-різному. Отже, визначення типу будови тіла має важливе значення для індивідуальної характеристики підлітка чи юнака [1].

Дослідники давно намагалися об'єднати людей за спільними ознаками в окремі групи – типи конституції. Класифікації базувалися на різних принципах: морфологічних, функціональних, біохімічних, нейрореактивних, гормональних. В літературі висвітлюється три типи будови тіла: астеничний тип (худий, кістлявий); гіперстенічний (пикнічний) тип (з надлишком ваги) нормостенічний тип (стрункий, мускулистий).

Особливо важливим є врахування юнака чи дівчини до того чи іншого типу, оскільки цінність в очах однолітків неоднакова. Перевага серед них віддається нормостенічному типу, відповідно і їх вплив на становлення особистості теж різний. Старшокласники гіперстенічного типу будови тіла не мають симпатії серед однолітків, це ускладнює їх входження в малу групу, їм частіше ніж іншим потрібна підтримка. І навпаки, юнаки та дівчата з нормостенічним типом знаходяться завжди в центрі уваги, адже зі струнким тілом асоціюються якості ватажка, спортивність та енергійність. Але вплив будови тіла на особистість не однозначний і не фатальний. Багато залежить від самосвідомості старшокласника. Один усвідомивши свою слабкість, пасивно підкоряється або починає відчувати себе неповноцінним, інший компенсує недолік досягненнями в навчанні. Деякі учні намагаються виправити фізичний недолік через фізичні вправи. Вибір цих варіантів обумовлений як особистісною позицією старшокласника, так і позицією дорослих, які його оточують [2].

Тип будови тіла який склався в цьому віці визначає особливості останнього протягом багатьох років життя людини і в подальшому лише в деякій мірі змінюється під впливом зовнішніх умов.

Під впливом статевих гормонів (особливо тестостерона) відбуваються значні зміни в розвитку м'язових волокон. Починають швидко збільшуватись в поперечнику білі волокна, які володіють потужним скорочувальним апаратом і переважно анаеробним механізмом енергозабезпечення. Ці волокна на кінець IV стадії статевого розвитку складають до 50 % загального об'єму м'язів [1; 6].

Продовжується розвиток легень, їх життєва ємкість досягає величин, характерних для дорослої людини. Збільшуються розміри трахеї та бронхів. Значні зміни відбуваються у хлопців в будові гортані: розвивається система гортанних хрящів та голосових зв'язок. У них ця перебудова помічається виразніше ніж у дівчат, так як одним з важливих регуляторів ростових процесів в гортані являється чоловічий статевий гормон тестостерон. Результат цих морфологічних змін помітний по мутації голосу у хлопців [1; 4].

Серце та серцево-судинна система змінюється порівняно мало. Величина серця збільшується пропорційно масі тіла, але в судинно-рухових реакціях спостерігаються незначні зміни в порівнянні з минулим етапом статевого дозрівання [1]. Частота серцевих скорочень з віком зменшується, у дітей старшого шкільного віку становить 65–75 за хв. З віком підвищується економічність кровообігу в спокої та при м'язовій діяльності, особливо у тренуваних людей, у яких частота серцевих скорочень та хвилинний об'єм крові на 1 кг маси менше, ніж у тих що не тренуються. Максимальне збільшення пульсу з віком настає у хлопців раніше ніж у дівчат. У старшому шкільному віці максимальне збільшення пульсу знижується, в порівнянні з молодшими дітьми і становить 196 уд/хв. у хлопців та 201 уд/хв. у дівчат. Швидше відновлюється початкова величина пульсу у дітей 8 років, ніж у дітей 16-18 років [5].

Якісні зміни, що відбуваються в будові скелетних м'язів, самим безпосереднім чином впливають на їх функціональні можливості. Так наприклад, максимальне споживання кисню, за відносною величиною якого прийнято судити про аеробну продуктивність організму, зазвичай не тільки не зростає, але навіть може знижуватися, якщо не проводити спеціальні тренування, спрямовані на підтримку та розвиток аеробних можливостей. Це обумовлюється зниженням відносної кількості червоних (аеробних) повільних волокон I типу у складі змішаних скелетних м'язів. Не зважаючи на вище сказане фізичні можливості підлітка на цій стадії підвищуються. Це забезпечується дозріванням механізмів регуляції скорочувальної активності м'язових волокон і міжм'язовою координацією.

Білі (анаеробні) волокна, що бурхливо розвиваються в цей період, мають цілий ряд позитивних властивостей: вони товщі, а отже, швидкість їх скорочень вища; вони не потребують доставки кисню під час роботи і не залежать від функціональних можливостей кровообігу і дихання. За рахунок анаеробних процесів у підлітків цієї вікової групи суттєво розширюється зона субмаксимальної і максимальної відносної потужності. Тому в ці роки можна ефективно розвивати швидкісні, силові і швидкісно-силові якості; можна цілеспрямовано готувати бігунів на середні дистанції і спринтерів, штангістів і борців, металників і стрибунів. Більш рання спеціалізація в усіх цих видах спорту нерідко обертається порушеннями розвитку і безглуздими втратами як для тренерів, так і для самих юних спортсменів. Працездатність в зонах помірної та великої потужності, де енергозабезпечення залежить від своєчасної доставки кисню, також збільшується. Це пов'язано в першу чергу з покращенням координації в діяльності вегетативних функцій при м'язовій роботі.

Зміни, які проходять у морфо-функціональному стані організму, перш за все збільшення маси тіла, відчутно впливають на процеси забезпечення організму енергією, що призводить до значного підвищення добової потреби в їжі. В середньому вона складає 12 Мдж (2900 ккал). Але індивідуальні коливання достатньо великі – від 8 до 16 Мдж. Це залежить від багатьох факторів, в першу чергу від

маси тіла і рівня основного обміну на одиницю маси, витрат енергії, яка потрібна для підтримки стійкої роботи постійно функціонуючих органів.

Не всі тканини організму рівномірно потребують затрат енергії: для печінки, мозку, нирок та деяких інших органів характерний порівняно інтенсивний обмін; м'язи а також шкіра та деякі другі тканини в стані спокою потребують мало енергії.

У представників астеничного типу будови тіла відносно великі розміри печінки, легень та других органів з високим рівнем енергетичного обміну – для них характерний і більш високий рівень основного обміну. У дітей раннього юнацького віку з гіпертонічним типом будови тіла значну частину маси тіла складає метаболічний інертний жир, у них величина основного обміну на одиницю маси тіла є значно нижчою. Уже однієї цієї відмінності достатньо, щоб величина основного обміну у дітей з різним типом будови тіла відрізнялась на 20-30 % [1].

Аналізуючи соціальну ситуацію розвитку в старшому шкільному віці, слід в першу чергу відмітити що учні цього віку знаходяться на порозі вступу до самостійного життя. Нова соціальна позиція старшокласника змінює для нього значущість учіння. У порівнянні з підлітками інтерес до навчання у них підвищується. Це пов'язано з тим, що складається нова мотиваційна структура учіння. Домінуюче місце займають мотиви, пов'язані з самовизначенням та підготовкою до самостійного життя [2].

Дослідники [2; 7] відзначають що професійне і особистісне самовизначення є центральним новоутворенням у старшому шкільному віці. Це насамперед потреба юнаків зайняти внутрішню позицію дорослої людини, визначити себе в світі, тобто зрозуміти себе і свої можливості разом з усвідомленням себе як члена суспільства, свого місця і призначення в житті. Складаються основи наукового і громадянського світогляду, формується потреба в трудовій діяльності.

Взаємовідносини в ранній юності стають складнішими, ніж в підлітковому віці. Одна з особливостей ранньої юності – перебудова взаємин з дорослими. Взаємини з дорослими стають більш рівними і менш конфліктними. Спілкування з дорослими відбувається на рівні довіри. Старшокласники хотіли б бачити в батьках друзів і порадників. Школярі потребують допомоги старших. У них виникає особливий інтерес до спілкування з дорослим, бо окремі питання вони взагалі не можуть обговорювати з однолітками, тому що їм не вистачає досвіду. Переважають такі теми спілкування з дорослими: вибір професії, життєві перспективи, навчання, взаємини з оточуючими, захоплення, питання моралі. Старшокласники, незалежно від статі, більш відкриті з матір'ю, ніж з батьком. Спілкування з батьками ділиться на особисте і ділове [2; 3; 7].

Фактором формування особистості в період ранньої юності є і спілкування з ровесниками класного і шкільного колективів та поза їх межами. Особливо важливою є роль класного колективу, в якому проходить значна частина шкільної молоді, відбувається учбова діяльність, виникають різноманітні форми суспільних контактів, що регулюються певними правилами, нормами колективного співжиття [3].

Спілкування з ровесниками відбувається на рівні сповіді. Воно носить інтимноособистісний характер. Взаємини діляться на дружні та товариські. Юнацька дружба виконує функцію психотерапії, підтримки, самоповаги. У цей період зростає вибірковість, відповідно, зменшується кількість друзів. В основі прагнення до дружби лежить потреба в саморозкритті, розумінні іншого і себе іншим. Змістом такого спілкування є реальне життя: проблеми спільної учбової діяльності, громадська робота, спільне дозвілля, розваги, спорт. У бажанні дружити з ровесником проявляється прагнення до рівноправного спілкування. Для ранньої юності характерною є ідеалізація друзів і самої дружби. Юнацька дружба не тільки схильна до сповіді, але і дуже емоційна. Часто навіть ті, хто мають друзів, переживають самотність через нездатність виразити у спілкуванні повноту почуттів [7].

Важливим аспектом суспільного розвитку старших школярів є формування в них правильного ставлення іншої статі, хлопців до дівчат, дівчат до хлопців [3]. Виникнення почуття закоханості зв'язано зі статевою дозріванням, бажанням мати дуже близького друга, потребою в сильній персональній емоційній прихильності. Закоханість, перше побачення часто стають відповіддю на внутрішню потребу кохати, бути дорослим.

Основне в становленні особистості старшокласника – відкриття власного світу, яке проявляється в формі переживання своєї індивідуальної цілісності та неповторності. Внутрішній світ стає для нього цінністю. Здійснюється бурхливий розвиток самосвідомості. Юнацький вік будується навколо кризи особистісної ідентичності – почуття індивідуальної самототожності, єдності. Індивід знаходиться в процесі нормативної кризи самовизначення, вибирає із варіантів розвитку той єдиний, який може вважати своїм. Рівень ідентичності тісно зв'язаний з індивідуально-особистісними рисами старшокласників. Для старшокласника характерний глибокий самоаналіз, самооцінка всіх якостей і здібностей. Якщо у підлітковому віці самооцінка визначалася зовнішніми показниками досягнень, то в 16 років з'являються власні критерії значущості. Школярі оцінюють себе з позиції своєї внутрішньої шкали цінностей. Старшокласники більшою мірою розуміють себе, ніж підлітки. Настрій стає більш стійким і усвідомленим. Самооцінка стає вищою, ніж у підлітковому віці [7].

У старшокласника виникають важливі особистісні якості: усвідомленість, самостійність, незалежність. Він ставить і активно вирішує найбільш складні життєві проблеми. Рефлексія власного життєвого шляху, прагнення до самореалізації призводить до появи нових соціальних потреб: знайти своє

місце серед інших, виділитися, бути особливим, грати певну роль в суспільстві. Виникає відповідальність не просто за себе, а за себе в спільній справі, за спільну справу і за інших людей [3; 7].

**Висновки.** В цілому ранній юнацький вік в біологічному відношенні є благополучним. Зростання фізичних сил юнаків і дівчат викликає в них піднесення, напруження, активність, поривання до дії, що сприяє успішному виконанню тих завдань, які ставить перед ними наше соціалістичне суспільство. Центральним новоутворенням цього віку є особистісне та професійне самовизначення в людському суспільстві, усвідомлення своїх можливостей і прагнень, свого призначення в житті.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Планується виконання дослідження з учнями старших класів, з метою отримання даних фізичного розвитку та стану здоров'я школярів. За одержаними даними розробити та впровадити методику для покращення фізичного розвитку учнів старших класів з можливістю оздоровлення та зміцнення їх організму.

### Використані джерела

1. Безруких М.М. Возрастная физиология : [Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Издательский центр "Академия", 2003. – 416 с.
2. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник / [О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.]. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
3. Вікова психологія / Під ред. Г. С. Костюка. – К., 1976. – 269 с.
4. Прищепа И.М. Возрастная анатомия и физиология : [Учебное пособие для вузов небиологических специальностей] / И. М. Прищепа. – Минск : Новое знание, 2006. – 416 с.
5. Гальперин С. И. Анатомия и физиология человека : [Учеб. пособие для пед. ин-тов. – 2-е изд., перераб. и доп.]. / С.И.Гальперин. – М.: Высшая школа, 1974. – 468 с.
6. Дейкун М.П. Розвиток моторики учениць старших класів загальноосвітніх навчальних закладів / М.П. Дейкун, М.О. Носко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – Вип. 96. – С. 61-66.
7. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія. Курс лекцій : [Навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів] / В.П. Кутішенко. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 128 с.

*Skrebets V.O., Bratash S.V.*

### PECULIARITIES OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL AND PSYCHO-PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SENIOR SCHOOL STUDENTS

*On the basis of theoretical and practical research urgent questions of psycho-physiological development of senior school students are discussed. Age peculiarities of socio-psychological development of the students as well as personality forming are represented.*

**Key words:** *senior school age, psychological development, physical development, pupil.*

*Стаття надійшла до редакції 17.09.2013 р.*

