

ТДУ 373.1

DOI:10.51844-2077-4990-2022-3-171-175

**ВИЖАГИҲОИ  
ПСИХОФИЗИОЛОГИИ  
ХОНАНДАГОНИ СИНФҲОИ  
БОЛОИ**

*Султонов Исмоил Сафаралиевич, ассистенту кафедри тарбияи ҷисмонӣ ва методикаи таълими Донишгоҳи давлатии Кӯлоб ба номи А. Рӯдакӣ (Тоҷикистон, Кӯлоб)*

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ  
ОСОБЕННОСТИ  
СТАРШЕКЛАСНИКОВ**

*Султонов Исмоил Сафаралиевич, ассистент кафедры физического воспитания и методики обучения Кулябского госуниверситета имени А. Рудаки (Таджикистан, Куляб)*

**PSYCHOPHYSIOLOGICAL  
FEATURES OF HIGH SCHOOL  
STUDENTS**

*Sultonov Ismoil Safaralievich, Assistant of the department of physical education and its methods of teaching under KSU named after A. Rudaki (Tajikistan, Kulob),*

*E-mail: ahmadaliev9898@gmail.com*

**Вожаҳои калидӣ:** *вижагиҳои психофизиологӣ, ҷанбаҳои синнусолӣ, рақамикунонӣ, иттилоотикунонӣ, ташаққули шахс, технологияҳои нави педагогӣ, унсурҳои интерактивӣ, ташаққули ҷаҳонбинии саломатинигоҳдоранда*

*Дар мақола муаллиф кӯшиши ба харҷ додааст, ки хусусиятҳои руҳиву равонии хонандагони синфҳои болоии муассисаҳои таҳсилоти умумиро ҳамаҷониба мавриди омӯзишу таҳқиқ қарор диҳад. Ҳини омӯзишу таҳқиқи мавзӯи муаллиф он нуқтаро ба назар гирифтааст, ки ҷомеаи кунунии иттилоотӣ чи гуна ба вижагиҳои ташаққулёбии ҷанбаи психофизиологӣ ва синнусолии хонандагони синфҳои болоӣ таъсир мерасонад. Таъкид мешавад, ки рақамикунонии ҷомеа яке аз муҳимтарин равандҳои ҷомеаи муосири фаротехнологӣ ба шумор рафта, ба эҷоди фазои иттилоотии нави махсус дар ҷомеа мусоидат мекунад, ки он ба шароити муҳити рушд ва балогати насли ҷавон таъсири назаррас хоҳад расонд. Муоширати воқеӣ, беи аз пеш, тавассути иртибототи шабакавӣ маҳдуд мешавад, ки он ҷавонро аз рушди бисёр малакаҳои зарурии муоширати иҷтимоӣ маҳрум менамояд.*

**Ключевые слова:** *психофизиологические особенности, возрастные аспекты, информатизация, формирование личности, новые педагогические технологии, интерактивные элементы, формирование здоровьесберегающего мировоззрения*

*В статье автором предпринята попытка изучить и всесторонне исследовать психофизиологические особенности старшеклассников общеобразовательных учреждений. В ходе изучения и исследования темы обращено особое внимание на то, как современное информационное общество воздействует на психофизиологические и возрастные аспекты учащихся старших классов. Утверждается, что информатизация общества является одним из важных нанотехнологических процессов и способствует созданию особого информационного пространства, которое, несомненно, воздействует на условия среды развития и зрелости молодого поколения. Подчеркивается, что коммуникативная сеть всё больше и больше сужает территорию использования настоящего общения и лишает молодёжь развития многих необходимых навыков социальной коммуникации.*

**Key words:** *psychophysiological features, age-related aspects, informatization, personality formation, new pedagogical technologies, interactive elements, formation of a health-preserving worldview*

*In his article the author attempts to study and comprehensively investigate the psychophysiological features of high school students of general education institutions. In the course of the study and research of the topic, special attention is paid to how the modern information society affects the psychophysiological and age aspects of high school students. The author claims that the informatization of society is one of the important nanotechnological processes and contributes to the creation of a special information space that undoubtedly affects the conditions of the environment of development and maturity of the younger generation. The communication network is increasingly closing the territory of using real communication and depriving young people of the development of many necessary social communication skills.*

*Ҳар як синнусоли мактабӣ вижагиҳои хоси инкишофи психофизиологӣ дорад, ки дар фароянди омӯзиш дар мактаб ба эътибор гирифтани онҳо ҷиҳати самарабахши таълим муассир боқӣ хоҳад монд. Хоса, ин инкишофи синнусоли психофизиологӣ дар хонандагони синфҳои болоӣ хеле аён ва зудтағйирёбанда аст.*

Хонандагони синфҳои болоӣ дар лаҳзаи таҳсил маъмулан ба дараҷаи кофӣ дорои ҷанбаҳои гуногуни салоҳиятноки иртиботӣ мегарданд.

Мутобиқи меъёрҳои маъмули раваншиносии синнусолии ватанӣ ҳар гуна зинаи инкишофи фард бо се меъёри зерин тавсиф мегардад:

1) навъи фарогири фаъолият (фаъолияте, ки барои рушди равонии кӯдак дар зинаи дахлдори инкишофи ӯ муҳим аст);

2) қаринаи иҷтимоии рушд (кӯдак дар зинаи мушаххаси инкишофи худ бо кадом шаклҳои муносибат рӯ ба рӯ мешавад);

3) кадом вазифаҳои равонии кӯдак дар зинаи мазкури инкишофи ӯ ташаккул меёбанд [9,с.67].

Зимни баррасии меъёрҳои мазкур бояд он нуқтаҳо ба назар гирифт, ки ҷомеаи кунунии иттилоотӣ чӣ гуна ба вижаҳои ташаккулёбии ҷанбаи психофизиологӣ ва синнусолидошта дар хонандагони синфҳои болоӣ таъсир мерасонад.

Д. Белл ҷомеаи иттилоотиро ба сифати давраи баъдисаноатӣ (постиндустриалӣ)-и рушди тамаддуни инсонӣ баррасӣ мекунад, ки бо нақши калидии иттилоот дар муайянкунии сохтори иҷтимоӣ тавсиф мегардад [3,с.45].

Рақамикунонӣ яке аз муҳимтарин равандҳои ҷомеаи муосири фаротехнологӣ ба шумор меравад. Вай бо паҳншавии глобалии шабакаҳои компютерӣ, рушди фановарии воқеияти маҷозӣ ва коркарди воситаҳои нави интиқол, коркард ва нигоҳдории иттилоот тавсиф мегардад [1,с.2;4,с.7].

Рақамикунонӣ ба эҷоди фазои иттилоотии навъи махсус дар ҷомеа мусоидат мекунад, ки он ба шароити муҳити рушд ва балоғати насли ҷавон таъсири назаррас хоҳад дошт.

Л.И. Божович [9,с.45].чунин ҳисоб мекунад, ки ҷаҳонбинии дар хонандагони синфҳои болоӣ ташаккулёбанда дар асоси шаклгирии мавқеи ботинии одами калонсол қарор дорад. Талош ба худмуайянкунӣ дар зиндагӣ хонандагони синфҳои болоиро ба худшиносӣ водор менамояд. Дар ин давра ташаккулёбии қобилиятҳои воқунишии онҳо ба вукӯъ меояд, вақте ки на танҳо худбаҳодиҳии шахсияти худ, инчунин муошират бо одамони дигар ҷараён мегирад.

Эҳтиёҷи афзоишдаи хонандагони синфҳои болоӣ ба худмуайянкунӣ ба ташаккулёбии сабки худии фаъолияти аклонӣ мусоидат мекунад, ки низоми шаклгирифтаи тарзҳои инфиродии тафаккури асосёфта ба усулҳои худии кор бо иттилоот мебошад.

Муҳаққиқ Ж. Пиаже [5,с.76].дар назарияи худ тасдиқ менамояд, ки инсон дар солҳои ҷавонии худ ба рушди ҷузъи маърифатии шахсият хотима дода, ба қуллаи инкишофи раванди тафаккур, ба истилоҳ марҳилаи амалисозии амалҳои расмӣ мерасад. Дар ин марҳила дар кӯдакон ташаккулёбии тафаккури мантиқии шакли тачридӣ ба вуқӯъ меояд. Хонандагони синфҳои болоӣ малакаҳои танзими сохтаҳои мураккаби мантиқӣ, ҳулосабарорихии мантиқӣ, таҳлил ва таркиби (синтези) иттилооти бадастомадаро фаро мегиранд.

Талош ба худмуайянкунӣ ва ташаккули тасаввурот ва низоми арзишҳои донишомӯзии синфи болоӣ, ҳамчунин ҷанбаи муҳими ташаккулёбии ҷузъи отифавии шахсияти ӯ мебошад. Раванди дар ҷавон коркард шудани муносибати инфиродӣ ба ин ё он падидаҳо рӯй медиҳад.

Ба шаклгирии ҷаҳонбинӣ дар донишомӯз, инчунин ба вучуд омадани тафаккури мафҳумӣ дар ӯ таъсир мерасонад, чунки он хоҳиши ҷамъбастанкунӣ, азхудкунӣ ва ба як тарзе таснифи падидаҳои ҷанбаи маишӣ ва иҷтимоидоштаро пешбинӣ менамояд. Чунин сохторсозӣ ба донишомӯзи синфи болоӣ имкон медиҳад, ки манзараи назариявии олами атрофро танзим намуда, қонуниятҳоро дар падидаҳои гуногуни табиат ё ҳаёти иҷтимоӣ ошкор намояд. Нуқтаҳои мазкур асосҳои ҷаҳонбинии шахсияти ташаккулёбандаро мегузоранд, ки аз силсиламаротиби эътиқодот ва ақидаҳои коркардшаванда дар ҷараёни идрок мулоҳизаи падидаҳо ва равандҳои олами атроф иборатанд. Гуфтаҳои боло дарки робитаи зичи миёни талаботи донишомӯзи синфи болоӣ миёни худмуайянкунӣ ва дар ӯ ташаккулёбии ҷаҳонбиниро имконпазир месозад.

М.В.Гомезо табиати эҳтиёҷоти донишомӯзро дар худмуайянкунӣ баррасӣ намуда, қайд мекунад, ки худмуайянкунии ҷанбаи касбӣ ва шахсидошта имкон медиҳад, ки ба фаъолияти ӯ самт ва маъноӣ нав бахшида, рафтори ӯро бо маънӣ ва мақсаднокӣ пурра намояд [8, с. 23].

Ҷавон дар синни наврасӣ ба рушд ва афзоиш идома медиҳад, ки нисбатан дар низомҳои организми ӯ мутавозин ба вуқӯъ меояд. Дар ин ҳол раванди балоғати ҷинсӣ ҳам ба интиҳои худ мерасад, ки дар зухуроти тафовути инфиродӣ ва ҷинсӣ ҳам дар функцияҳо ва ҳам дар сохти организми рушдкунанда ифода меёбад. Дар ин давраи инкишоф афзоиши вазни бадан, инчунин сабзиши он устувор мегардад.

Ҷавонони синни калони мактабӣ аз рӯйи ҷуссаи худ акнун бо нишондиҳандаҳои калонсолон мувофиқат мекунанд.

Мархилаи рушди аз 15 то 17-солагӣ бо фарорасии балоғати чинсӣ тавсиф мешавад, ки бо давраи камолот хотима меёбад. Ин давра барои ҳаёти фард аз аҳамияти зиёд бархӯрдор аст: рушди ҷисмонӣ ӯ ба охир мерасад, инсон ба мақоми шахсияти болиғ соҳиб мешавад, уҳдадорӣ ва ҳуқуқи ӯ тавсеа меёбанд. Тарбиятгар бояд бисёр марҳилавӣ ва тӯлонӣ будани давраи ташаккулёбии шахсиятро дақиқан идрок намояд.

Мо фарорасии тафовутҳои ҳадди аксари ҷавонписарон ва ҷавондухтаронро дар вижагиҳои ҷисмонӣ мушоҳида мекунем. Ҷавонписарон, маъмулан қоматбаланд ва вазнинчусса мешаванд. Ба ҳисоби миёна тафовути мазкур, мутаносибан 10-12 см ва 5-8 кг -ро ташкил мекунанд. Ҷавонписарон бо вазни мушакҳои бештар нисбат ба тамоми вазни бадан ва ҳаҷми камтари ҷарбии зерипӯстӣ фарқ мекунанд [4,с.12].

Қисми бештари скелети хонандагони синфҳои болоӣ ба устухон мубаддал мешавад. Инкишофи муассири қафаси сина, пеш аз ҳама дар ҷавонписарон идома меёбад. Устухонҳои найшакл инкишофи худро ба дарозӣ коҳиш дода, акнун ба захира рушд меёбанд. Скелети тақрибан ташаккулёфта акнун ба сарбориҳои назаррас омода шудааст. Ҳамзамон бо ташаккулёбии дастҳои устухонии калонсолӣ, мафсалҳо, рағу пайванд ва мушакҳои инкишоф меёбанд. Инкишофи мушакҳои ба қадри кофӣ муассир аст, ки дар афзоиши нерӯ ва вазни умумии мушакӣ инъикос меёбад. Барои чунин синну сол инкишофи ғайримутаносиби мушакҳои нимтанаҳои чап ва рост хос мебошад, ки онро ҳангоми баргузории машқҳои ҷисмонӣ бо мақсади бартараркунии номувозинатии мазкур бояд ба назар гирифт. Синну соли мазкур, махсусан барои тамрини таҳаммулпазирӣ ва неру мусоид мебошад.

Инкишофи духтарон дар ин синну сол аз инкишофи ҷавонписарон фарқҳои ҷиддӣ дорад. Чунончи, вазни мушак дар онҳо дар ҳаҷмҳои хеле камтар афзоиш меёбад, инкишофи камари бозуӣ хеле камтар аст, дар ин ҳол рушди муассири узвҳои камари косӣ ба мушоҳида мерасад. Ба дараҷаи хеле камтар, нисбат ба ҷавонписарон шуш, дил, қафаси синаи духтарон инкишоф меёбад. Мушакҳои нафаскашӣ дар духтарон заифтар аст, бинобар ин онҳо камтар оксигенро истеъмол мекунанд. Ҳама гуфтаҳои болоӣ имкониятҳои функционалии камтари узвҳои нафаскашӣ ва хунгардиро тавзеҳ менамояд.

Дар ҷавонписарон вазн ва ҳаҷми дил калонтар аст, набзи онҳо камтар ва дил шадидтар кашида мешавад, пас хуни бештарро бо фишори баландтар интиқол медиҳад. Дар духтарон нафаскашӣ бештар, вале на амиқтар нисбат ба ҷавонписарон аст.

Ҷавонписарони синни калони мактабӣ дигар, амалан соҳаи маърифати худро ташаккул медиҳанд. Фаъолияти фикрии онҳо ба тағйироти бештарин дучор мешавад.

Барои ҷавонписарон ва ҷавондухтарон дар ин синну сол дараҷаи баланди фаъолнокии иродавӣ хос аст, сарфи назар ба ҳастагии имконпазир ва зухуроти мондашавӣ, онҳо боисрор сабӣ мекунанд, ки ба мақсадҳои гузоштаи худ ноил шаванд. Дар ин ҳол духтарон коҳишбӯии часоратро намоиш медиҳанд, ки дар тарбияи ҷисмонии онҳо баъзе проблемаҳоро ба вуҷуд меорад.

Ҷавонписарони синни калони мактабӣ ба худтақвимлидихии худ кӯшиш мекунанд, онҳо ҳам ба тамринҳои ҷисмонӣ ва ҳам ба таълим бошуурона муносибат мекунанд. Ҷузъи муҳтавоии маводи таълимӣ барои онҳо аҳамияти калон пайдо мекунанд. Отифаҳои онҳо устуворӣ пайдо мекунанд, микёси ташвишҳои онҳо гуногун ва ғанитар мегардад, талоши онҳо дар мавриди бартарарф сохтани камбудихии худ хеле пурзӯр мегардад, фаъолнокии иродавӣ ва мақсаднокии онҳо ба таври қобили мулоҳиза меафзояд [6,с.8].

Ба мисли калонсолон, ба хонандагони синфҳои болоӣ ҳам ҳолатҳои гуногуни равонӣ хос мебошанд, ки метавонанд натиҷаҳои омилҳои дохилӣ ва берунӣ (бетафовутӣ, серташвишӣ, ҳаяҷоннокии отифавӣ ва ғайра) бошанд. Онҳо аз бисёр лиҳоз аз навъи мизочи ҷавонписар ва ҳосиятҳои шахсии ӯ вобаста мебошанд. Вазифаи омӯзгор аз он иборат аст, ки сифатҳои манфии шахсиятро ислоҳ намояд ва хислатҳои мусбати ӯро ҳадди аксар истифода намояд. Масалан, ба мизочҳои молихулиёӣ (дилтанг) ва хунсард (бепарво) бештар методҳо бо тақрори маводи дарсӣ ва батадриҷ афзоиш додани талаботи рост меояд, зиндадилону оташмизочон бошанд, ҳангоми таълим бо қорбурди унсурҳои мусобиқа ва бозиҳо худро бароҳат эҳсос мекунанд.

Ҳамин тавр, дар раванди таълим дар хонандагони синфҳои болоӣ ташаккулёбии сифатҳои иродавӣ ва ахлоқию отифавӣ нақши муҳим доранд. Дар машғулиятҳои бояд чунон микроклиме эҷод гардад, ки баргузории раванди пурмаҳсули таҳсилоти имконпазир созад ва вижагиҳои инфиродии ҷавонписаронро дар назар дошта бошад [5,с.32].

Ҷавонон майл доранд, ки майнаи худро ба ҳалли масъалаи мушаххас сафарбар созанд; дар вазъиятҳои стрессӣ дамдӯзд мешаванд; ба оҳанги суҳангӯӣ тавачҷуҳ намекуанд; ҳангоми

қабули қарор баъзан хомӯш мебошанд; ба мусобиқа бо кӯшиши пирӯзӣ иқдом мекунад; зуд ба амал мегузаранд, ба ҳалли масъалаҳои нав ба осонӣ иқдом мекунад; ба илмҳои таҷрибӣ қобилият пайдо мекунад; ба вазъият хуб сарфаҳм мераванд, ҳамчунин дорои ба истилоҳ ғаризаи сайёд мебошанд, ки онҳоро ба дур рафтани аз манзил водор месозад; эҳсоси мағлубнашавандагӣ бештар онҳоро ба кирдорҳои хатарнок водор месозад, ки бо осебҳо тавҷам мебошад.

Чавондухтарон метавонанд, фавран таваччуҳи худро аз як қор ба қори дигар гузаронанд, ки имкон медиҳад ҳамзамон якчанд қорро иҷро кунанд; таваччуҳи онҳоро иттилооте ба худ қалб мекунад, ки аз отифаҳо саршор аст; барои баргарафтунии стресс ба онҳо дилашонро ҳолӣ қардан зарур аст; баъзан барои қабули қарор ба онҳо лозим аст, ки масъаларо бо овози баланд муҳокима намоянд; онҳо ба мусобиқа чандон рағбат надоранд, ба ҳамқорӣ майлдоранд; ба ҳалли масъалаҳои намунавӣ қобилият зоҳир мекунад; ҳаёлпарастанд; набзу назро эҳсос мекунад.

Ҳангоми баррасии вижагиҳои калидии ҷанбаи психофизиологидоштаи хонандагонӣ кунунии синфҳои болоӣ мо ба ҳулоса омадем, ки иттилоотикунонӣ ва рақамикунонии ҷомеаи муосир ба рушди насли ҷавон, ташаккули шахсияти онҳо таъсири назаррас қардаанд. Муоширати воқеӣ, беш аз пеш, тавассути иртибототи шабақавӣ танг қарда бароварда мешавад, ки он ҷавонро аз рушди бисёр малакаҳои зарурии муоширати иҷтимоӣ маҳрум менамояд.

Бо дарназардошти вижагиҳои ҷавонии муосири синни қалони мактабӣ, ки мо дар боло зикр намудем, чунин ҳисоб мекунем, ки дар замони ҳозира бояд ба ҷустуҷӯ ва қорқарди фановариҳои навини педагогии нигаронидашуда ба унсурҳои муҳобиравӣ дар раванди таълим ва фароҳам овардани шароити зарурӣ барои дар донишомӯзон ташаккулдиҳии ҷаҳонбинии саломатинигоҳдоранда мутамақказ пардохт.

#### ПАЙНАВИШТ:

1. Белл, Д. Эпоха разобщенности: Размышления о мире XXI века / Д. Белл, В.Л. Иноземцев. - Москва: Центр исследований постиндустриального общества.- 2007. -304 с.
2. Валлерстайн, И. Анализ мировых систем и ситуация в современном мире; пер. с англ. П. М. Курдюкина/И. Валлерстайн. - Санкт-Петербург: Университетская книга, 2001.- 416 с.
3. Кастельс, М. Информационная эпоха. Экономика, общество и культура; пер. с англ. под ред. О. И. Шкаратана/М.Кастельс.-Москва: Гос. ун-т Высш. шк. экономики, 2000. - 606 с.
4. Кондратов, А.А. Педагогические условия укрепления здоровья и оптимизации функционального состояния организма старшеклассников, занимающихся в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности (на примере легкой атлетики) // А.А.Кондратов, Р.С.Жуков/Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки.- 2019.- №3 (11). – С. 12.
5. Кучма, В.Р. Особенности психофизиологического и психосоциального развития учащихся 9-11-х классов средней школы//В.Р.Кучма, Л.М.Сухарева, Д.С.Надеждин/Российский педиатрический журнал. 2017.- №6. – С.32.
6. Леонтьева, М.Д. Психологические особенности актуально одаренных старшеклассников / М.Д.Леонтьева//Мир науки. Педагогика и психология. 2020.-№2. – С. 8.
7. Назаров, М.М. Массовая коммуникация и общество. Массовая коммуникация и общество. Введение в теорию исследования = Mass communication and society theory and research introduction/М.М.Назаров.-Москва:Аванти Плюс, 2004.- 427 с.
8. Романов, В.А. Уровень развития собственного «Я» особенности личностно-профессионального самоопределения кадет-старшеклассников /В.А.Романов, О.С.Романова // ВВО. 2018. №6 (15). – С. 23.
9. Эльконин, Б.Д. Введение в психологию развития/Б.Д.Эльконин.-Москва:Тривола,1994.-167 с.

#### REFERENCES:

1. Bell, D. The Age of Disunity: Reflections on the World of the 21st Century/D. Bell, V.L. Foreigners. - Moscow: Center for Research of Post-Industrial Society, 2007. -304 p.
2. Wallerstein, I. Analysis of world systems and the situation in the modern world / I. Wallerstein; per. from English. P. M. Kurdyukina. - St. Petersburg: University book, 2001. - 416 p.
3. Castells, M. The Information Age. Economy, society and culture; per. from English. ed. O. I. Shkaratana/M. Castells. - Moscow: State. Univ. school Economics, 2000. - 606 p.
4. Kondratov, A.A. Pedagogical conditions for strengthening health and optimizing the functional state of the body of high school students involved in institutions of additional education of a sports

orientation (for example, athletics) / A.A. Kondratov, R.S. Zhukov // Bulletin of the Kemerovo State University. Series: Humanities and social sciences. 2019. No. 3 (11). - P. 12.

5. Kuchma, V.R. Features of the psychophysiological and psychosocial development of students in grades 9-11 of secondary school /V.R.Kuchma,L.M.Sukhareva, D.S. Nadezhdin// Russian Pediatric Journal. 2017. №6. - P.32.
6. Leontieva M.D. Psychological features of actually gifted high school students // M.D. Leontieva / World of Science. Pedagogy and psychology. 2020. №2. – P. 8.
7. Nazarov, M.M. Mass communication and society. Mass communication and society. Introduction to the theory of research = Mass communication and society theory and research introduction / M.M. Nazarov. - Moscow: Avanti Plus, 2004. - 427 p.
8. Romanov, V.A. The level of development of one's own "I" features of personal and professional self-determination of high school cadets / V.A. Romanov, O.S. Romanova // VVO.2018.- No.-6 (15). – S. 23.
9. Elkonin,B.D.Introduction to developmental psychology/B.D.Elkonin.-Moscow:Trivola,1994.-167p.