

ОПТИМИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ

Рахматуллина Л.И. Оренбургский ГАУ

Одной из характерных особенностей нашей психической жизни является тот факт, что, находясь под постоянным наплывом все новых и новых впечатлений, мы замечаем лишь ничтожную их часть. Только эта часть внешних впечатлений и внутренних ощущений выделяется нашим вниманием, выступает в виде образов, фиксируется память, становится содержанием размышлений.

Умение управлять своим вниманием является необходимым условием успешного обучения, как и любой другой сознательной деятельности.

Проблемы с вниманием и ошибки по невнимательности характерны для младшего школьника. Но мы считаем, что свойства внимания студента также нуждаются в изучении.

Сущность внимания заключается в избирательном характере психической деятельности. Внимание ограничивает поле восприятия, то есть студент воспринимает то, что хочет видеть (слышать и т.д.), предвосхищая структуру информации, которая будет при этом получена. Внимание осуществляет выбор той информации, которая будет обрабатываться.

Сосредоточенность внимания предполагает такую его организацию, которая обеспечивает глубину, точность и ясность отображения в сознании объектов познания.

В зависимости от выраженности **целевой направленности** и уровня необходимых волевых усилий различают произвольное (преднамеренное) и произвольное (преднамеренное) внимание.

Непроизвольное внимание отличается стихийностью возникновения, отсутствием усилий для его возникновения и сохранения. Непроизвольное внимание вызывают два ряда причин: объективные особенности окружающих предметов и явлений (интенсивность, новизна, динамичность, контрастность) и субъективные факторы, в которых проявляется избирательное отношение личности к окружающему (потребности, интересы, установки). Механизмы непроизвольного внимания общие у человека и животных.

Произвольное внимание вызывается сознательно. Это активное, целенаправленное сосредоточение сознания, поддержание определенного уровня которого связано с волевыми усилиями. Его функционирование обусловлено задачей, стоящей перед человеком.

Произвольное внимание свойственно только человеку, т.к. он может выходить за пределы естественных законов восприятия, не подчиняясь действию однородного фона, а выделяя нужные ему структуры.

Произвольное внимание наиболее интенсивно развивается в учебной деятельности и играет в ней определяющую роль.

Произвольное внимание может стать **послепроизвольным**, если в процессе деятельности человек увлекается и перестает сознательно направлять свое внимание. Одним из условий такого перехода является интерес к определенной деятельности. Пока деятельность не очень интересна, от студента требуются волевые усилия, чтобы сосредоточиться на ней.

Например, чтобы решать математическую задачу, надо самому постоянно удерживать на ней свое внимание. Однако иногда решение задачи становится столь интересным делом, что напряжение ослабляется, а порой исчезает совсем - все внимание само по себе сосредоточивается на этой деятельности и его уже не отвлекают посторонние звуки и действия окружающих. Тогда можно говорить, что внимание из произвольного превратилось вновь в непроизвольное или послепроизвольное.

Различают шесть основных свойств внимания: устойчивость, отвлекаемость, переключение, распределение, объем и рассеянность.

В **устойчивости** внимания сочетаются, во-первых, способность поддерживать достаточный уровень сосредоточенности столько времени, сколько необходимо для данной деятельности; во-вторых, способность сопротивляться отвлекающим обстоятельствам, случайным помехам в работе. Устойчивым называется внимание, способное в течение долгого времени оставаться непрерывно сосредоточенным на одном предмете или на одной и той же работе. Практически невозможно добиться абсолютной устойчивости внимания, оно подвержено периодическим спадам, что приходится учитывать при организации любой деятельности.

Отвлекаемость – непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Возникает при действии посторонних раздражителей, как внешних (посторонний звук), так и внутренних (сильные переживания).

Переключение внимания - это перемещение его с одного объекта на другой. Успех переключения зависит от особенностей предыдущей и новой деятельности и от личных качеств человека. Если предыдущая работа интересная, а последующая нет, то переключение происходит трудно, и наоборот. Переключение внимания всегда сопровождается некоторым напряжением, которое выражается в волевом усилии.

Под **распределением** внимания обычно понимают его рассредоточение в одно и то же время на несколько объектов. Например, студент на лекции распределяет одновременно внимание между тем, что записывает, и тем, что слышит в данный момент. Внимание преподавателя распределяется на всю группу, на отдельных учащихся, на содержание лекции и пр. Чтобы успешно выполнять одновременно две деятельности, хотя бы одну из них надо знать настолько хорошо, чтобы она выполнялась автоматически, сама собой, а человек лишь время от времени контролировал и регулировал ее сознательно. В этом случае основное внимание можно будет уделить второй работе, менее знакомой человеку. Но это возможно лишь в том случае, когда самое важное для нас находится в центре сознания, а остальное на его периферии.

Объем внимания характеризуется количеством объектов, воспринимаемых одновременно. Индивидуально изменяющаяся величина, но обычно его показатель у людей равен от 3 до 7 единиц.

Рассеянность внимания вызывают два разных явления. Во-первых она может быть результатом чрезмерного углубления в работу, когда человек ничего не замечает вокруг себя (мнимая рассеянность). Подлинная рассеянность внимания наблюдается в тех случаях, когда человек не в состоянии ни на чем долго сосредоточиться, его внимание постоянно переходит от одного объекта к другому, не задерживаясь. Физиологическая основа – недостаточная сила внутреннего торможения, в результате в коре головного мозга постоянно создаются неустойчивые очаги возбуждения. Причиной подлинной рассеянности могут быть расстройство нервной системы, заболевания крови, недостаток кислорода, физическое или умственное утомление,

тяжелое эмоциональное переживание, а также значительное количество полученных впечатлений, неупорядоченность интересов и увлечений.

Целью нашего эмпирического исследования было изучение переключаемости и концентрации внимания студентов-экономистов. Мы использовали метод корректурной пробы (корректурная таблица Иванова-Смоленского).

В процессе исследования получены следующие данные:

№	общее число просмотренных знаков (N)	число ошибок (O)		число правильно отмеченных букв (Σ)	балл	Производительность
		Первые 4 мин	Послед 4 мин			
1	1000	280	60	660	0	Низкая (вработываемость)
2	1413	60	240	1113	1	Низкая (утомляемость)
3	1040	100	200	740		Низкая (утомляемость)
4	1656	180	20	1456	4	Удовлетворительная (вработываемость)
5	1480	120	140	1220	3	Низкая (утомляемость)
6	1256	100	0	1156	1	Низкая (вработываемость)
7	1606	180	40	1386	4	Удовлетворительная (вработываемость)
8	1520	180+60	280	1000	1	Низкая (утомляемость)
9	1960	360	180	1420	4	Удовлетворительная (вработываемость)
10	1440	60	20	1360	4	Удовлетворительная (вработываемость)
11	1280	80	40	1160	1	Низкая (вработываемость)

Проанализировав таблицу, можно сделать вывод о том, что концентрация внимания студентов довольно низкая и этот факт необходимо учитывать преподавателю в процессе обучения.

Для решения этой задачи мы разработали рекомендации:

1. Мотивация внимания студентов, основанная на учёте их потребностей, развитию позитивного отношения к учебной деятельности и созданию установки быть внимательным при помощи словесной инструкции.

2. Использование особенностей объекта внимания: Известно, как трудно слушать однообразную, монотонную речь, тогда как речь выразительную можно

слушать не уставая. Монотонность снимается умелым понижением и повышением голоса, искусством паузы. Очень важная причина внимания – необычность, новизна предметов и явлений.

3. Неполное представление содержания также может использоваться для привлечения внимания. Внимание получает толчок тогда, когда говорящий неожиданно прерывает начатую мысль и временно переключается на другую. Все, что изображено неполно, незаконченно, намеком, штрихом, пробуждает интерес студентов, привыкших наблюдать предметы и явления в их нормальной целостности.

4. Состояние внимания в данный момент времени зависит и от предшествующих событий. Любой преподаватель знает, как сложно настроить студентов на серьезную работу после перемены, эмоционально насыщенного события или физкультурного занятия. Помочь в решении данной задачи может использование психогимнастических упражнений, направленных на сосредоточение внимания. Строить обучение только на произвольном внимании ошибочно, да и невозможно. Примеры таких упражнений приведены в приложении.

5. Педагогический процесс предполагает умение преподавателя не только использовать произвольное внимание, но и содействовать развитию произвольного внимания. Отечественным психологом Петром Яковлевичем Гальпериным было установлено, что внимание выполняет в учебной деятельности контролирующую функцию, и его развитие напрямую связано с обучением контролю. **Внешний контроль, превращенный в контроль внутренний, автоматизированный и есть внимание.** Развитие внимание этим путем предполагает, прежде всего, обучение умениям планировать свою учебную (и любую другую) деятельность и жизнедеятельность в целом

Апробация этих рекомендаций в педагогической деятельности свидетельствует об их эффективности.

Психогимнастические упражнения для сосредоточения внимания

«Пальцы» Задача группы всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, показать одинаковое количество пальцев на двух руках. Ведущий считает до трех, на счет три все одновременно показывают произвольно выбранное число пальцев. Если задача не решена, делаем очередную попытку.

«Графический диктант» Ведущий заранее готовит рисунок со сложным контуром на листе в клетку, показывает участникам на доске, где должна располагаться исходная точка, а затем в быстром темпе называет сколько клеток и в каком направлении нужно от нее провести. Результаты работы сверяются с исходным рисунком.

«Мартышки» Участники бросают друг другу мяч. Тот, кто получает мяч, принимает любую позу, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч, бросает следующему и так далее до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из участников. Для этого упражнения можно использовать различные варианты заданий: называть понятия по определенной теме, слова на определенную букву, перечислять различные признаки и свойства чего-либо.

«Счет с условием» Задача участников досчитать от 1 до 30, соблюдая условия: числа, которые делятся на 3 без остатка заменяем хлопком в ладоши без произнесения числа. Если кто-то ошибается, счет начинается сначала. В ходе выполнения упражнения ведущий побуждает «считать» быстрее.

«Калькулятор» Представим себе, что все мы калькулятор. Считает он так: кто-то из нас назовет число, следующий, сидящий рядом, знак арифметического действия («плюс» или «минус»), следующий – снова число и так далее. Числа будут чередоваться со знаками, и любой участник группы, который должен назвать знак, может сказать «равно», и тогда тот, чья очередь говорить, должен будет сказать результат вычислений. Для упрощения задачи можно договориться о том, что арифмометр только складывает и вычитает и делает это в пределах, например, пятидесяти.

«Саймон» Участники выполняют различные движения, соблюдая условие: выполнять только те действия, сообщение о которых ведущий предваряет словами: «Саймон сказал». Например, если ведущий говорит: «Саймон сказал: поднимите правую руку»,

участники делают это, если же ведущий скажет: «Поднимите руку» или «Я прошу вас поднять руку», - то это действие совершать не надо.