

Кемелова В.К., Аманбаева Г.Т.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВНИМАНИЯ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Kemelova V.K., Amanbaeva G.T.

RESEARCH OF FEATURES OF ATTENTION IN STRUCTURE OF EDUCATIONAL ACTIVITY

Внимание есть основной психический процесс без которого невозможна любая деятельность в том числе обучение.

Ключевые слова: внимание, концентрация, устойчивость, учебная деятельность, студенты, педагог.

The resume: attention, as the basic mental process without which any activity is impossible, including training.

Key words: attention, concentrate, stability, students, study activity, teacher?

Внимание выполняет функцию контроля и особенно необходимо при обучении, когда человек сталкивается с новыми знаниями, объектами, явлениями. И у школьника, и у студента, как бы талантливы или способны они ни были, всегда будут пробелы в знаниях, если внимание их недостаточно развито и они часто бывают невнимательными или рассеянными на занятиях. Внимание в значительной мере определяет ход и результаты учебной работы.

К числу основных характеристик внимания относят объем, устойчивость, концентрация, распределение и переключение. Все перечисленные характеристики внимания представляют функциональное единство, и их разделение является чисто экспериментальным приемом [1,2].

Для работы наиболее важны параметры концентрации и устойчивости.

Концентрация внимания предусматривает определение способности субъекта сохранять сосредоточенность на объекте внимания при наличии помех. Оценку концентрации внимания производят по интенсивности помех. Чем меньше круг объектов внимания, тем выше концентрация. Сосредоточение на объекте обеспечивает углубленное изучение познаваемых объектов и явлений, вносит ясность в представления человека о том или ином предмете.

Устойчивость внимания – это способность субъекта не отклоняться от направленности психической активности и сохранять сосредоточенность на объекте внимания. Необходимым условием устойчивости внимания является разнообразие впечатлений или выполняемых действий, интерес [7,8,10].

Исследования особенностей внимания, несомненно, включает многочисленные неразрешенные

вопросы, как на физиологическом, так и на психологическом уровнях. Однако факты приведенные в работе показывают, что существует дефицитность внимания и мы в состоянии их зарегистрировать. Несмотря на то, что исследования внимания порождают многочисленные неразрешенные и сложные вопросы, они, несомненно, очень полезны, так как человеку необходимо знать приемы и способы, позволяющие ему научиться концентрировать свое внимание для удачной учебной или профессиональной деятельности.

Задачей настоящей работы было исследование некоторых особенностей внимания (избирательность, концентрация и устойчивость) у студентов, и на основе полученных данных подобрать упражнения для развития внимания, а также выработать рекомендации преподавателям.

Исследование проводилось на выборке студентов третьего курса различных факультетов КНУ им. Ж.Баласагына (36 человек). Средний возраст испытуемых 19-21 год.

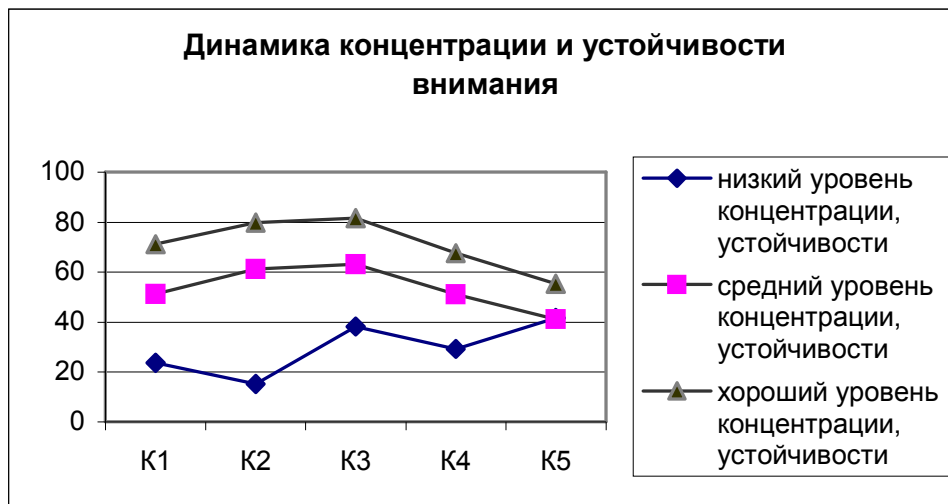
Для решения поставленных задач были использованы методика определения избирательности внимания и корректурный тест Бурдона-Рудика для определения концентрации и устойчивости внимания [5,9]. Результаты уровня избирательности внимания показали, что из 25 общего количества слов у группы испытуемых средний показатель 20,4 при выполнении задания по времени в группе 195,9 секунд, что оценивалось как низкий уровень (3 балла) и значительным образом ухудшили показатели избирательности. Таким образом, у испытуемых уровень избирательности внимания низкий ввиду большого количества затраченного времени на выполнение задания более трех минут. Это объяснялось низкой работоспособностью нервной системы и установкой некоторых испытуемых найти все слова, а не на скорость выполнения задания. Полученные данные не противоречат литературным [11].

Корректурная проба Бурдона-Рудика позволила определить уровень концентрации и устойчивости внимания, так, у 13,8% испытуемых обнаружилась плохая концентрация и неустойчивость внимания. 16,6%-имели среднюю

концентрацию и неустойчивость внимания, 69,4% имели хорошую концентрацию, однако обнаружилась неустойчивость внимания.

Динамика концентрации и устойчивости внимания представлена графически (рис.1).

Рисунок № 1



Это объясняется утомляемостью нервной системы, общим состоянием организма в данный момент времени, человек, который не очень хорошо чувствует себя физически, как правило, характеризуется неустойчивым вниманием. Некоторые испытуемые имели нарушение режима сна по разным причинам.

Устойчивость внимания может определяться разными причинами. Одни из них связаны с индивидуальными физиологическими особенностями человека, в частности со свойствами его нервной системы. Люди со слабой нервной системой или перевозбужденные могут довольно быстро утомляться, становиться импульсивными, некоторые испытуемые переспрашивали задание, тревожились; другие причины характеризуют психические состояния (возбужденность, заторможенность и т.п.), третьи соотносятся с внешними обстоятельствами осуществления деятельности, четвертые – с мотивацией (наличием или отсутствием интереса к предмету деятельности, его значимостью для личности). Как отмечали сами испытуемые студенты, если преподаватели читают свои лекции монотонно, без изменения темпа речи, без паузы и приведения примеров, используя научные термины без разъяснений у них теряется интерес к данному предмету, способствуя частому отвлечению внимания от него. Напротив, наличие интереса сохраняет внимание в повышенном состоянии в течение длительного периода времени. При обстановке, которая характеризуется отсутствием внешне отвлекающих моментов, внимание бывает достаточно устойчивым. При наличии множества

сильно отвлекающих раздражителей оно колеблется, становится недостаточно устойчивым. В жизни характеристика общей устойчивости внимания чаще всего определяется сочетанием всех этих факторов, вместе взятых.

Таким образом, в ходе исследования выявлена дефицитарность внимания с низкой избирательностью и неустойчивостью, обусловленная истощаемостью нервной системы ведущая к снижению уровня концентрации в процессе деятельности. А нарушение устойчивости внимания как одна из причин плохой запоминаемости ведет к нарушению способности запоминать и целенаправленно мыслить, без которого невозможно обучение.

Предложен целый ряд специальных упражнений йогой, современными системами аутотренинга, которыми можно тренировать способность к длительной концентрации внимания[4].

Эти упражнения основаны на поддержании длительной концентрации внимания на каком-либо одном объекте. Главная задача при этом - обеспечение полного отсутствия всех посторонних мыслей, которые не относятся к рассматриваемому предмету. Попробуем смотреть на кончик своего пальца с полной концентрацией на нем в течение 3 - 4 минут подряд. Это далеко не так просто, как кажется, но нужно выполнять подобные упражнения ежедневно. Некоторые психологи рекомендуют широко известное упражнение “созерцание зеленой точки”. Оно заключается в следующем: из книги вырезается страница, в центре ее ставится зеленая точка

диаметром 1- 2 мм. Ежедневно по 10 мин., лучше перед самым сном в течение 2 - 3 месяцев нужно смотреть в зеленую точку. Главная задача та же - борьба с посторонними мыслями. Смотреть лучше за столом, время контролировать по лежащим рядом часам. По истечении 10 мин закрыть глаза и сразу лечь спать. Стараться, чтобы страница с зеленой точкой была последним зрительным впечатлением дня. Для тренировки слухового внимания необходимо выделять ежедневно 10 мин. для максимального “вслушивания”. Обычно во время слушания мы выполняем еще какую-нибудь работу. Нужно постараться максимально внимательно вслушаться в речь диктора радио, оратора на собрании и т. д. Выполняя подобные упражнения, мы заметим, насколько трудно сосредоточиться на неподвижных, несложных предметах и явлениях. Это происходит потому, что важнейшим условием длительного устойчивого сосредоточения является изменчивость, подвижность, сложность объекта внимания, требующая активного восприятия. Любая однообразность утомляет. Для тренировки устойчивого внимания полезно читать заведомо неинтересную книгу, ставя при этом перед собой специальную задачу найти в ней что-либо интересное. Поэтому условия длительной устойчивости внимания - те же, что и для обеспечения его концентрации. Главное из них - активность выполняемой работы [4].

Рекомендации педагогам:

Прежде всего, для того чтобы успешно справляться со своей работой, педагог должен быть морально и интеллектуально подготовлен к работе, иметь высокий уровень общей культуры и нравственности, профессионально владеть методами обучения, внешний вид играет не последнюю роль.

В педагогическом процессе необходимо уметь использовать непроизвольное внимание и содействовать развитию произвольного [3;6]. Для возбуждения поддержания непроизвольного внимания можно использовать эмоциональные факторы: возбудить интерес, внести известную

эмоциональную насыщенность. При этом заинтересованность должна быть связана с самим предметом обучения или трудовой деятельностью. Педагогу необходимо по-разному излагать один и тот же учебный материал, объясняя доступным образом, чтобы обеспечить его понимание и усвоение. В изложении своего учебного материала необходимо использовать интернет, свежую литературу, последние данные из источников, обогащая материал наглядностью и привлекательностью. Педагогу нужно видеть и чувствовать интерес к предмету у студентов, менять темп речи, избегая монотонности, скучности, закреплять материал приведением примеров.

Учитывать и уважать мнения студентов, обучающихся, проводя дискуссии с ними, обмениваясь информацией. Вместе с вышесказанным требовательность и доброжелательность педагога стимулирует к изучению его предмета и формирует нужную мотивацию к обучению.

Список литературы:

1. Гальперин П.Я., Кобыльницкая С.Л. Экспериментальное формирование внимания.-М., 1974.
2. Гиппенрейтер Ю.Б, Романова В.Л. Психология внимания. Хрестоматия по психологии. – М. 2000.
4. Гоноболин Ф.Н. Внимание и его воспитание.-М. 1972.
5. Иванов М. М. Техника эффективного запоминания
6. Крылова А.А, Маничева С.А Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. – СПб.: Питер, 2000.
7. Лебедева В.П., Панов В.И. Учителю о психологии. – М.: Молодая гвардия, 1997.
8. Леонтьев А.Н. Хрестоматия по вниманию.
9. Титченер Э. Внимание// Хрестоматия по вниманию. – М., 1976.
10. Немов Р.С., Психология: Учеб. Для студ. Высших пед. Учеб. Заведений: в 3 кн.: кн.3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. – М.: Просвещение., 1995.
11. Познавательные процессы и способности в обучении / Под ред. В.Д. Шадрикова. - М., 1995.
12. Hale J. A., Lewis M. (eds.) Attention and cognitive development. N. Y.: Plenum Press, 1980.

Рецензент: д.мед.н., проф., Бокчубаев Э.Т.