Корчагина Татьяна Алексеевна,

учитель МОУ СШ № 3

Тутаевского муниципального района

Ярославской области

**ВНИМАНИЕ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ИНСТРУМЕНТ УСПЕШНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Феномен внимания вызывает интерес широкого круга лиц: не только практиков и теоретиков психологической науки, но и людей, напрямую не связанных с психологией. На его постоянное развитие опираются методики обучения каждой дисциплине, а в педагогический процесс активно внедряются программы оказания психологической помощи обучающимся с нарушением внимания или отдельных его свойств.

Не вызывает сомнений тот факт, что внимание способствует достижению планируемых результатов учебной деятельности. Выделение важного среди всего массива информации помогает человеку ориентироваться в широком информационном поле. Учёные отмечают: невнимательность школьников, их неумение сосредотачивать и удерживать внимание при решении учебных задач ведёт к ухудшению успеваемости [2].

Существует множество различных классификаций внимания. В контексте настоящей работы особую роль играет выделение его видов по происхождению и способам осуществления: рассматривают непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание.

Непроизвольное, оно же пассивное, вынужденное, внимание может возникать и поддерживаться независимо от сознания человека, без приложения к этому сил и энергии человека. Его вызывает комплекс физических, психофизиологических и психических причин, которые условно можно разделить на четыре категории. В первую группу входят причины, связанные с характеристиками внешнего раздражителя – его силой, интенсивностью, длительностью, а также новизной раздражителя, контрастом между раздражителями. Относительная сила раздражителя играет здесь большую роль, нежели абсолютная. Так, увлёкшись днём интересным делом, человек не замечает раздражителей относительно слабой интенсивности. Однако в ночное время в состоянии покоя тот же человек, вероятно, отреагирует и на подобные раздражители. Ко второй группе причин относится соответствие внешних раздражителей внутреннему состоянию человека, его потребностям. В третью группу причин входит общая направленность личности, сфера её интересов. Четвёртая группа причин, вызывающих непроизвольное внимание, включает чувства, эмоциональную реакцию, вызванные раздражителем [6].

В ходе онтогенеза внимание претерпевает изменения. Так, в первые месяцы жизни ребёнок реагирует лишь на внешние раздражители и лишь в случае их резкой смены, то есть у него присутствует только непроизвольное внимание. Примерно с третьего месяца ребёнок начинает интересоваться наиболее близкими к нему, важными объектами. Непроизвольное внимание развивается до относительно хорошего уровня к пяти-семи месяцам. Зачатки произвольного внимания проявляются, как правило, уже к концу первого — началу второго года жизни, однако непроизвольное внимание преобладает весь период дошкольного возраста. Психологи отмечают трудности с сосредоточением детей на однообразной и малопривлекательной для них деятельности. При этом в ходе игры или решения эмоционально окрашенной продуктивной задачи ребята могут длительное время сохранять внимание [5].

Несмотря на то, что в процессе обучения упор традиционно делается на развитии произвольного внимания, непроизвольное внимание также имеет большое значение. Так, З.С. Тиньковой и В.С. Макеевой разработана и успешно апробирована модель организации лекций по физической культуре для студентов в условиях дистанционного обучения с использованием приёмов воздействия на непроизвольное внимание: изменения интонации, использования жестов, мимики и так далее [10].

Произвольное, оно же волевое, активное, внимание – это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте, независимое от свойств данного объекта и интереса к нему наблюдателя. Оно формируется самим человеком, связано с развитием речи. Основная функция произвольного внимания – активное регулирование протекания психических процессов. Произвольное внимание требуется для достижения осознанно поставленной цели, то есть связь наблюдается и с волей человека: благодаря выполнению упражнений и приложению волевых усилий дошкольник развивает способность управлять своим вниманием. Для улучшения произвольного внимания детей младшего школьного возраста рекомендуется использовать чёткую организацию урока: учитель визуализирует перед детьми план на доске, облегчая синтез полученных знаний. Полезными становятся подготовка индивидуальных заданий, комментирование ответов, рассуждение при решении проблемных упражнений [8]. В результате проведённой работы уже к 9-10 годам дети развивают способность к сохранению произвольного внимания на достаточно длительное время [2].

В обычной жизни произвольное и непроизвольное внимание не противопоставляются друг другу: они тесно взаимосвязаны и переходят один в другой и наоборот. Кроме того, выделяют послепроизвольное внимание. Оно также имеет целенаправленный характер и обеспечивается приложением волевых усилий, но в процессе выполнения работы у субъекта возникает к ней интерес и «вовлечённое погружение человека в деятельность меняет значимость результата деятельности на его процесс» [9]. Таким образом, сам выполняемый процесс и желание достичь результатов становятся потребностями и стимулами к эффективной работе [4].

Безусловно, послепроизвольное внимание имеет очень большое значение для образовательного процесса: оно может удерживаться достаточно длительное время, получаемые в результате деятельности знания прочны, при этом затрачивается гораздо меньше физических и психических сил, чем при произвольном и даже непроизвольном внимании. В связи с этим вопрос стимулирования мотивации детей, подростков, юношей к учебной деятельности является крайне важным.

Внимание обладает рядом свойств, которые характеризуют его как самостоятельный психический процесс.

Изучив различные точки зрения представителей научной среды, полагаем, что основными свойствами внимания являются устойчивость, концентрация, распределение, переключение и объём.

Под устойчивостью понимается продолжительность времени, в течение которого человек может сосредоточиваться на одном и том же объекте, не отвлекаясь, не ослабляя внимание. Это свойство может определяться периферическими и центральными факторами. Внимание подвергается непроизвольным колебаниям с периодами от 2-3 до   
12 секунд. Основное условие устойчивости внимания состоит в возможности раскрытия новых сторон и связей объекта. Выделяют три стадии устойчивости внимания. На первой стадии, когда происходит первоначальное вхождение в трудовую деятельность, внимание малоустойчиво. Максимальная устойчивость внимания достигается при последующем достижении сосредоточенности, а затем – её колебании, преодолеваемом путем волевого усилия. На третьей стадии, когда усиливается утомление человека, наблюдается снижение сосредоточенности и работоспособности, а, следовательно, и снижение произвольного внимания [11].

Устойчивость внимания обусловливает эффективность умственной работы. При этом само включение подобной деятельности, раскрывающей в предмете новые стороны и связи, обеспечивает условия для устойчивости внимания. Устойчивость также зависит от степени трудности материала и знакомства с ним, его понятности, отношения к нему со стороны субъекта, а также от индивидуальных особенностей личности.

Концентрация внимания есть степень, интенсивность сосредоточенности внимания. Человек с высокой концентрацией внимания замечает в предметах и явлениях значительно больше, чем человек с низким уровнем развития данного свойства. Ввиду указанного обстоятельства необходимо активно использовать ресурс концентрации внимания в учебных целях и проводить работу по её развитию. При этом важно развивать у людей способность самостоятельно пользоваться подходящими внешними условиями – мотивацией, сменой видов деятельности, выбором темпа занятия.

Как правило, концентрация человеческого внимания на каком-либо определённом предмете возможна в течение примерно 10 минут. У детей 5-8 лет этот интервал равен   
5-7 минутам, у детей 9-13 лет – 8-12 минутам. Подростки 14-18 лет сосредоточить внимание на предмете не более чем на 12-15 минут. Зная данное обстоятельство, педагог может эффективно ввести в образовательный процесс паузы [3].

На начальных стадиях развития концентрации внимания рекомендуется давать обучающимся задания, для выполнения которых внимание удерживается на короткое время (разгадывание ребуса, восстановление правильности ряда и др.), постепенно усложняя задания.

Можно выделить три стадии в работе над повышением концентрации внимания школьников:

1. Понимание ими процесса возникновения концентрации внимания на объекте.

2. Обеспечение условий для систематичной, непрерывной, последовательной тренировки учащихся по длительному сосредоточению своего внимания в различных видах деятельности.

3. Закрепление – создание условий для самостоятельной концентрации внимания младших школьников при любых условиях и различных видах деятельности.

Результатами работы, проведённой М.Д. Окишевой и Л.Н. Вахрушевой по данному плану с группами первоклассников, стало значительное увеличение сосредоточенности внимания детей [7].

Распределение внимания – это способность человека выполнять несколько видов деятельности одновременно или сосредоточить внимание на нескольких объектах одновременно.

Зачастую исследователи относят распределение внимания к обратной стороне его переключаемости. Последнее свойство проявляется в скорости, с которой человек осуществляет переход от одной деятельности к другой, от одного объекта к другому.

Под объёмом внимания понимается количество объектов, одновременно охватываемых с достаточной ясностью. Он практически не меняется при обучении и тренировке и обычно равен 7±2 объектам. Объём зависит от степени связанности между собой содержания, на котором сосредотачивается внимание, и от умения структурировать материал.

Современные психологи изучают свойства внимания не только у детей с нормальным развитием, но и с различными отклонениями в развитии.

Так, показатели концентрации, устойчивости и переключаемости у младших школьников как с речевыми нарушениями, так и группы-норма ниже среднего уровня. Большинство из них не могут сконцентрироваться на заданиях, часто отвлекаясь. Учёные связывают выявленный факт с особенностями именно младшего школьного возраста [1].

Тем не менее, свойства внимания детей с задержкой психического развития имеют некоторые особенности по сравнению с таковыми у нормально развивающихся детей: внимание избирательно, его устойчивость касается только интересных для ребёнка вещей, в связи с чем, возникают трудности с учебной мотивацией, наблюдаются колебания работоспособности; почти полностью отсутствует распределение; снижена скорость переключения между видами деятельности. В связи с изложенными обстоятельствами, необходимо уделить достаточно много времени коррекции внимания при задержке психического развития. Рекомендуется дозировать информацию, многократно её повторять, активно применять наглядность, обеспечивать смену видов деятельности [12]. Однако представляется, что подобные рекомендации способны улучшить качество восприятия материала и у нормально развивающихся детей младшего школьного возраста: наглядный материал помогает активизировать непроизвольное внимание, смена видов деятельности позволяет дольше сохранять концентрацию как произвольного, так и непроизвольного внимания.

В своей педагогической практике автор настоящей работы использует задания на нахождение в печатном тексте определенных букв и слов, на выделение общих и различающихся признаков различных предметов и явлений, на точное воспроизведение последовательности букв и слов; составляет тематические кроссворды. Подобные задания, особенно снабжённые соответствующими рисунками и фотографиями, не только позволяют достаточно длительное время концентрировать внимание на учебной деятельности, но и способствуют развитию его различных свойств. Каждые 5-10 минут учебного занятия автор старается вводить паузы, менять виды деятельности учащихся в ходе урока.

Возможными причинами ослабления свойств внимания у учащихся могут быть наличие сильного эмоционального переживания, усталость, нехватка времени для сна и отдыха. Ученикам средней и старшей школы можно дать рекомендации об использовании в повседневной жизни принципов планирования времени; о составлении матрицы управления временем с подразделением всех имеющихся дел по категориям важности и срочности; о необходимости избавления от вредных привычек (так, курящий человек вынужден просыпаться в ночное время для удовлетворения своей пагубной потребности); о соблюдении режима учёбы, труда и отдыха. Соблюдение указанных рекомендаций позволяет добиться качественного улучшения проявлений отдельных свойств внимания на практике.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абуталипова, Э.Н. Особенности внимания и мышления детей младшего школьного возраста с речевыми нарушениями / Э.Н. Абуталипова, Г.Ф. Сайфуллина, С.Г. Усманова, Р.А. Хужин // Мир науки, культуры, образования. 2020. – № 3 (82). – с. 13-16.

2. Борзенкова, О.А. Особенности развития внимания в образовательной деятельности младших школьников (теоретический аспект) / О.А. Борзенкова, Е.П. Ким // Хуманитарни Балкански изследвания. 2019. – Т.3. № 1(3). – с. 8-11.

3. Колеошкина, С.Н. Развитие внимания младшего школьника средствами изобразительной деятельности [Текст] / С.Н. Колеошкина // Актуальные вопросы профессиональной подготовки современного учителя начальной школы. – 2018. – с. 69-78.

4. Левкова, Е.С. Составляющая «внимание» в методике компрессивного обучения [Электронный ресурс] / Е.С. Левкова // Учёные записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета : Электронный журнал. – 2013. – № 2 (26). – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19084882> (дата обращения 20.04.2021)

5. Мусина, З.С. Развитие внимания у детей и пути его воспитания [Текст] / З.С. Мусина // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2013. – с. 140-142.

6. Общая психология [Текст] : учебное пособие для вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / под общ. ред. А.Г. Маклакова. – Спб : Издательский дом «Питер», 2012. – 582 с.

7. Окишева М. Д. Развитие сосредоточенности внимания первоклассников в процессе организации кружка по астрономии [Электронный ресурс] / М.Д. Окишева, Л.Н. Вахрушева // Научно-методический электронный журнал «Концепт» : Электронный журнал. – 2020. – № 5. – URL: [http://e-koncept.ru/2020/202016.htm](http://e-koncept.ru/2020/202016.html) (дата обращения 20.04.2021)

8. Оконешникова, А.В. Особенности внимания младших школьников и пути развития их произвольного внимания [Текст] / А.В. Оконешникова,   
Л.С. Чапогир // European Research. – 2016. – № 1 (12). – с. 108-111.

9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии [Текст] /   
С.Л. Рубинштейн. – Спб. : Питер, 2006. – 713 с.

10. Тинькова, З.С. Педагогические условия повышения эффективности образовательного процесса в режиме дистанционного обучения [Текст] /   
З.С. Тинькова, В.С. Макеева // Мир науки, культуры, образования. – 2021. –   
№ 1 (86). – с. 42-44.

11. Файзуллина, А.Г. Особенности обучения детей дошкольного и школьного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) [Текст] / А.Г. Файзуллина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2014. – № 4 (9). – с. 125-128.

12. Харютченко, Е.В. Особенности развития и коррекции внимания у детей с задержкой психоречевого развития [Текст] / Е.В. Харютченко,   
Н.С. Логвинова, Т.В. Бессонова // Инновационная наука. – 2019. – №11. –   
с. 157-159.