

Кроме того, дистанционные технологии могут быть важным средством и при организации самостоятельной работы студентов, что особенно важно в условиях реализации Болонского процесса [4].

Одним из выходов в сложившейся ситуации принимая во внимание специфику подготовки специалистов физической культуры можно рассмотреть, как создание комбинированных моделей дистанционного обучения, сочетающих традиционные и дистанционные методы обучения.

Список литературы

1. *Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. с изменениями 2020 г.* URL: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/> (дата обращения 25.03.2021). Текст: электронный.

2. *Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.* URL: <https://classinform.ru/fgos/49.02.01-fizicheskaia-kultura.html/>. Текст: электронный.

3. *Приказ Министерства образования и науки РФ от 20 января 2014 г. № 22 (с изм. от 10.12.2014) "Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования, реализация образовательных программ по которым не допускается с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий".* URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=253265>. Текст: электронный.

4. *Лебедева, М. Б.* Образовательные технологии: терминология и содержание / М. Б. Лебедева. Текст: непосредственный // Ярославский педагогический вестник. 2011. Т. 2, № 1. С. 17–21.

5. *Молодяков, С. А.* Применение дистанционных технологий для расширения возможностей образовательной деятельности в институте / С. А. Молодяков, С. Э. Сараджишвили. DOI: 10.18721/JHSS.8413. Текст: непосредственный // Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета. Гуманитарные и общественные науки. 2017. Т. 8, № 4. С. 127–136.

УДК 378.147.31.025.5

Л. А. Сарapultseva

L. A. Sarapultseva

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg

sarly@yandex.ru

ЗНАЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ

THE IMPORTANCE OF ATTENTION IN TEACHING STUDENTS

Аннотация: умение преподавателя удерживать внимание студенческой аудитории на лекции требует применения методов повышения и сохранения внимания. Ис-

пользование приёмов активизации функции произвольного, постпроизвольного внимания позволяет значительно повысить качество восприятия материала студентами.

Annotation: Teacher's ability to keep the attention of the student audience during the lecture requires the use of methods of increasing and maintaining their attention. The use of special techniques aimed to activate the functions of voluntary and post-voluntary attention can significantly improve the quality of students' perception of the material.

Ключевые слова: поддержание внимания, студенты, вуз, обучение.

Keywords: maintaining attention, students, university, training.

Внимание является одним из важнейших компонентов познавательной деятельности человека, так как оно, возникая на основе познавательных процессов, организует и регулирует их функционирование.

Интерес к проявлениям внимания и значению его для успешной деятельности возник давно, еще древнегреческий философ Аристотель в своих работах рассматривал внимание как сужение диапазона чувств и выделял произвольный и непроизвольный вид внимания.

Существует множество теорий внимания, предложенных в прошлом, которые, в основном, относятся к сфере психологических наук. Исследования внимания начались уже на этапе становления научной психологии. Глобальное большинство психологов представляют внимание как избирательную направленность восприятия на тот или иной объект.

Первое психологическое определение этому феномену дал У. Джемс в 1890 г.: «Каждый знает, что такое внимание. Это овладение разумом в чистой и яркой форме только одним из многих одновременно представленных объектов или одной мыслью из целой череды мыслей».

Одну из наиболее известных психологических теорий внимания предложил Т. Рибо. Он считал, что внимание и эмоции тесно связаны, особенно подчеркивая прямую зависимость между эмоциями и произвольным вниманием. Т. Рибо предполагал, что продолжительность и интенсивность произвольного внимания находится в прямой зависимости от продолжительности и интенсивности эмоциональных состояний, которые связаны с объектом внимания. В работах Т. Рибо, У. Джемса, Э. Титченера, были сформулированы фундаментальные понятия психологии внимания и предложены важные парадигмы его экспериментального исследования.

Выдающийся грузинский философ и психолог Д.Н. Узнадзе (1886–1950), ученик В. Вундта, в свое время предложил теория установки. Центральным объяснительным понятием в теории Узнадзе стало понятие установки, означающее готовность субъекта к восприятию будущих событий и действиям. Эта неосознаваемая готовность – основа целесообразной из-

бирательной активности человека. Теория установки, предложенная Д. Н. Узнадзе, указывает на особого рода состояния предварительной настройки, которое под влиянием опыта возникает в организме и определяет его реакции на последующие воздействия. Установка, по мнению Д. Н. Узнадзе, напрямую связана с вниманием и выражает собой состояние внимания человека. Явление установки было изучено в многочисленных экспериментальных исследованиях. Выявлено несколько принципиальных характеристик установки. Так, оказалось, что установка – не частный психический процесс, но нечто целостное, носящее центральный характер. Это проявляется, в частности, в том, что она переходит, будучи сформирована в одной сфере, на другие [8].

П. Я. Гальперин предложил своеобразную точку зрения на внимание, его концепция сводится к тому, что внимание является одним из этапов ориентировочно-исследовательской деятельности, оно контролирует содержание мыслей, образов, которые на данный момент имеются в психике человека [3], [4, с. 89].

Фактор внимания существенно влиял на результаты физиологических экспериментов, поэтому данной проблемой стали заниматься крупнейшие физиологические лаборатории XIX, XX веков.

Развивая идеи И. М. Сеченова о биологическом и системном характере нервно-психических актов, отечественный физиолог, А.А. Ухтомский (1875–1942) выдвинул учение о доминанте как главном принципе работы нервных центров и организации поведения и внимания.

Чуть позже, А.Р. Лурия, взгляды которого разделяют и другие авторы, характеризует внимание как процесс селекции информации, выделения наиболее существенных и значимых для текущей деятельности элементов. По мнению А.Р. Лурия, внимание является инструментом поддержания контроля за стабильным и эффективным протеканием психической деятельности [5, с. 19–23].

Физиологическими основами внимания занимались В.М Бехтерев, Л.А. Орбели, П.К. Анохин. Ведущая роль корковых механизмов в регуляции внимания установлена благодаря нейрофизиологическим исследованиям.

Вместе со стремительным развитием психофизиологии как науки, появилось понимание формирования внимания. Существенным для понимания организации внимания оказалось установление многоуровневого строения неспецифической активационной системы, включающей: спинальные ретикулярные нейроны, бульбарную ретикулярную формацию,

структуры варолиевого моста среднего мозга, зрительного бугра, гиппокампа и других образований лимбической системы мозга, неокортикальный уровень. Каждый из этих уровней характеризуется дифференцированными функциями [6, с. 133–151]. Важным для этого оказалась идентификация проявлений непроизвольного внимания с ориентировочным рефлексом [7, с. 188–191].

Ретикулярная формация вместе с органами чувств обуславливает появление ориентировочного рефлекса, являющегося первичной физиологической основой внимания. Благодаря ретикулярной формации, связанной с явлениями внимания, находящейся на пути нервных импульсов, касающихся практически всех познавательных процессов, человек способен настораживаться, реагировать на незначительные изменения в окружающей среде, то есть это нервное образование является механизмом, лежащим в основе возникновения ориентировочного рефлекса.

Проводимые исследования с помощью позитронно-эмиссионной и функциональной магниторезонансной томографии показали, что активация процессов произвольного внимания изменяет функциональное состояние структур, участвующих в сенсорно специфической обработке информации [1, с. 31–40], [9, с. 117–129].

Подобные исследования легли в основу понимания внимания как такого уровня активации мозга, при котором сенсорная и мнестическая информация воспринимается селективно [2].

Процесс обучения в вузе по своей сути является высокоинтеллектуальным трудом, требующим приложения значительных усилий, но эффективность обучения зависит не только от интеллекта и трудоспособности студента, но и от квалификации преподавателя вуза.

При этом признаком высокого педагогического уровня является как полнота и четкость в изложении материала, так и умение преподавателя вызывать и удерживать внимание аудитории в течение всей лекции или занятия. Тем более что широкое внедрение в жизнь электронных гаджетов, позволяющих студентам общаться, списываться, «сидеть» в соцсетях на протяжении всего дня, в том числе и во время лекций и занятий, снижает уровень концентрации внимания и степень восприятия информации, подаваемой на занятиях и лекциях.

Естественно, что, говоря о внимании, имеется в виду не непроизвольное (непреднамеренное) внимание, которое возникает стихийно, и для

его возникновения не требуется волевых усилий, а произвольное (преднамеренное) внимание.

Произвольное (преднамеренное) внимание – это внимание, которое регулируется волей человека, находится под его сознательным контролем и служит для достижения заранее поставленной и принятой к исполнению цели. Именно этот вид внимания является основной формой организации психических процессов. Оно связано с активным вычленением значимой информации.

Основной функцией произвольного внимания является активное регулирование протекания психических процессов познания. Для эффективной учебной деятельности важным моментом является развитие всех составляющих внимания.

И если организованный характер произвольного внимания: готовность быть внимательным к тому или другому предмету, сознательное направление своего внимания на предмет, умение организовывать необходимые для данной деятельности психические процессы, зависят в первую очередь от самого студента, то целенаправленность в постановке задач и устойчивость восприятия материала зависят от преподавателя.

Поэтому следует начинать лекцию или занятие с постановки цели занятия и конкретных задач, решение которых обеспечит достижения цели. При этом надо находить способы вызвать эмоциональное внимание, то есть найти стимулы имеющими личностную мотивацию для студентов. В этом случае тесная связь эмоционального внимания с памятью позволит ещё и прочнее запомнить предлагаемый материал.

Кроме того, значимость усваиваемого материала увеличит интенсивность внимания. Надо только учитывать, что в состоянии большого утомления человек не способен к напряженному вниманию, не может сосредоточиться на выполняемой деятельности, так как его нервная система очень утомлена предшествующей работой, что сопровождается усилением тормозных процессов в коре головного мозга и появлением сонливости как особого акта охранительного торможения. Поэтому нельзя перегружать информацией лекционный материал. Интересно, сохранению внимания студентов на второй половине лекции зачастую способствуют внезапно заданные лектором вопросы или решение кратких ситуационных задач совместно с аудиторией.

Способом улучшения усвоения материала является также использование методов дополнительного внимания, базирующегося на использова-

нии различного рода дополнительных средств, в первую очередь в виде слайдов и схем, помогающих слушателям воспринимать и удерживать содержание лекции.

Использование вышеуказанных способов достижения внимания в идеале может привести к формированию высшей формой профессионального внимания – послепроизвольному вниманию, которое возникает на основе произвольного и заключается в сосредоточении на объекте в силу его ценности (значимости, интереса) для личности. (Константин Константинович Платонов).

Таким образом, многие опытные педагоги интуитивно и, надо заметить, весьма эффективно, применяют методы повышения и сохранения внимания, однако знание основ психофизиологии может значительно облегчить эту задачу.

Список литературы

1. Баранов, В. М. Нейрофизиологические индикаторы произвольного и непроизвольного внимания у человека / В. М. Баранов, И. Н. Крылов, В. Т. Шуваев. Текст: непосредственный // Физиология человека. 2000. Т. 26, № 6. С. 31–40.
2. Бердников, Д. В. Внимание как специфический психофизиологический процесс регуляции целенаправленной деятельности / Д. В. Бердников. Текст: электронный // Журнал фундаментальной медицины и биологии. 2017. № 4. С. 21–29. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnimanie-kak-spetsificheskii-psihofiziologicheskii-protsess-regulyatsii-tselenapravlennoy-deyatelnosti> (дата обращения: 19.01.2021).
3. Гальперин, П. Я. К проблеме внимания К проблеме внимания / П. Я. Гальперин. Текст: непосредственный // Психология внимания: хрестоматия / ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романов. Москва: ЧеРо, 2001. С. 534–542.
4. Гальперин, П. Я. Экспериментальное формирование внимания / П. Я. Гальперин, С. Л. Кабыльницкая. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1974. 99 с. Текст: непосредственный.
5. Лурия, А. Р. Внимание и память / А. Р. Лурия. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1975. 106 с. Текст: непосредственный.
6. Мачинская, Р. И. Нейрофизиологические механизмы произвольного внимания / Р. И. Мачинская. Текст: непосредственный // Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова. 2003. Т. 53, № 2. С. 133–151.
7. Несмелова, Н. Н. Ориентировочный рефлекс человека и точность воспроизведения интервалов времени / Н. Н. Несмелова. Текст: непосредственный // Известия Томского политехнического университета. 2006. Т. 309, № 8. С. 188–191.
8. Узнадзе, Д. Н. Экспериментальные основы психологии установки / Д. Н. Узнадзе. Тбилиси: Изд-во Акад. наук Груз. ССР, 1961. 210 с. Текст: непосредственный.
9. *The orienting of visuospatial attention: an event-related brain potential study* / Durk Talsma, Heleen A Slagter, Sander Nieuwenhuis, Jasper Hage, Albert Kok. Text: direct // Cognitive Brain Research. 2005. Vol. 25, is. 1. P. 117–129.