ПИТАННЯ РОЗВИТКУ КОНЦЕНТРАЦІЇ ТА УВАГИ У СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВУЗІВ

Семчук П.П. *(Одеська державна академія будівництва і архітектури, м.Одеса, Україна)*, **Куковський А.Г., Кизима В.П.** *(Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна)*

На жаль, технології і методики навчання, які використовуються в вищих навчальних закладах, не відповідають сучасним викликам и реформуванню вищої освіти. Наприклад, не приділяється належної уваги поліпшенню таких важливих для студентів якостей, як розвиток пам'яті, концентрації, уваги, швидкого читання та інших. У навчальних планах і робочих програмах немає предметів, які розвивали б псіхо-фізіологічні аспекти студентів, які навчаються. У кращому випадку, це можуть бути які-небудь курси розвитку людини, і то за межами навчального закладу.

Ми розглянемо деякі питання навчальної програми розвитку концентрації та уваги у студентів технічних вузів. Як казав великій фізик і математик А.Ейнштейн, «якби люди могли сконцентруватися, хоча б на дві хвилини - всі були б геніями».

Уміння концентрувати свою увагу – запорука успіху. Скрізь: у професійній діяльності, в спорті, в веденні домашнього господарства, в навчанні – успіхи можливі тільки в тому випадку, коли ми можемо зосередитися і не відволікатися [1]. Речі, що розсіюють нашу увагу і відволікають нас, приводять до помилок, зниження ефективності і продуктивності роботи, яку здійснюють.

Концентрація уваги-це здатність психіки, яку має кожен індивід, якою нехтують. Ми концентруємося тоді, коли наша увага зосереджена тільки на чомусь одному. Концентрація в цей момент - цесукупність, всіх думок і сприйняття, щоб зберегти свою увагу на цій речі, ігноруючи все інше.

Читання цікавої книги або лекція викладача, яка захоплює студентів, переносять нас в особливий стан, що відгороджують нас відзовнішнього світу. Тут проявляється наш особистий інтерес до того, чим ми займаємося,

що нас звільняє від зусиль концентруватися. Таким чином, вирішальну роль відіграє **інтерес.**

Існує багато речей, які ми робимо із задоволенням, і до яких приділяємо багато уваги без особливих зусиль. Також, мимоволі, ми можемо концентруватися в ситуаціях, які змушують нас зосереджувати увагу, відключаючи від всього іншого; коли ми, наприклад, переслідуємо певну прагматичну мету або знаходимося в стресовій ситуації. Хіба ви непомічали, як, сконцентрувавшись, відповідали на запитання викладача на іспиті, хоча за десять хвилин до цього страшно нервували. У таких випадках концентрація виникає не з нашої волі.Це так звана **неусвідомлена концентрація.**

Коли ми говоримо про «мистецтво» концентрації, то маємо на увазі ті ситуації, коли ми **свідомо** зосереджуємося на будь-якій діяльності, роблячи це легко,не докладаючио собливих зусиль. Чи не все, що ми робимо, дійсно становить для нас особливий інтерес. Багато речей - це просто одноманітна рутина, яку ми вирішуємо без особливої уваги. Часто ми не можемо зосередитися, наші думки при цьому знаходяться «десь далеко», постійно відволікаємося. А прояв інтересу до будь-якої діяльності, щоз устрічається у деяких людей - це, швидше, виняток із правил.

Навчитися концентруватися означає вміти зосереджувати свою увагу навіть в тих випадках, коли вони нам нецікаві. Тобто управляти своєю увагою, зробити її інструментом своєї волі.

Навіть виконуючи якусь роботу, ми рано чи пізно відчуваємо, що наша увага слабшає. Причому мова йде про абсолютно звичайну в тому, якою, що правда, можна управляти. Зрештою, це має велике значення, як довго ми зможемо читати і обробляти складні тексти, як довго можемо слухати довгу і нудну доповідь. Як то кажуть: втома в будь-якому виді діяльності – це її неминучий атрибут. Але за допомогою спеціальних цільових тренувань можна зберігати концентрацію більш тривалий час.

Таким чином:

- Концентрація – це здатність людської психіки утримувати увагу на якомусь об'єкті протягом тривалого відрізка часу.
- Краще сконцентруватися вдається лише в тому випадку, якщо об'єкта бо діяльність нам цікаві.
- Здатність концентруватися–це, перш за все, здатність керувати своєю увагою.

- Здатність концентруватися – це здатність утримувати свою увагу довгий час на якомусь об'єкті.
- У кожної людини є здатність концентруватися. Регулярні тренування підтримують її в належній формі.

Зовнішні фактори, що заважають концентруватися:

- Проблеми, пов'язані зі здоров'ям, неправильне харчування, нестача сну.
- Відсутність інтересу.

Інтерес служить одним із засобів, що допомагають людині сконцентруватися.

- Перевтома і занадто високівимоги.
- Відсутність системності та цілі.

Для будь-якого виду діяльності, що вимагає уваги необхідний певний план, який вивів би до кінцевого результату.

- Відсутність самодисципліни.

Самодисципліна сприяє тому, що ви можете регулювати свою увагу і направляти свій інтерес на об'єкта бо діяльність.

- Негативний настрій.
- Відсутність внутрішньої рівноваги.
- Недолік цілеспрямованих тренувань.

Тренінг концентрації - це, перш за все, робота над собою, подолання своїх особистих комплексів, вироблення віри в свої здібності, приведення свого внутрішнього стану до гармонії і рівноваги, поліпшення власної організації і самодісципліни. Але успішне тренування буде корисним лише в тому випадку, якщо ви самі будете володіти собою і своїми почуттями.

Коли ми концентруємося, то підсилюємо свою увагу до процесів, людей, інформації та вчинків. Ми сприймаємо інтенсивніше навколишню дійсність: наше сприйняття – це свого роду об'єктив фотоапарата, здатний знімати крупним планом. При цьому наші органи чуття можуть діяти самостійно, не залежачи один від одного: ми бачимо, чуємо, відчуваємо, відчуваємо смак. Як правило, наші органи чуття функціонують нижче порога створення. Іноді ми помічаємо, що обробка і накопичення інформації сприймається нами з перервами. Наприклад, шануючи кілька сторінок книги, ми раптом помічаємо, що зі змістуні чого не зрозуміли. На концерті музика звучить повз наших вух, так як ми думаємо про конференцію, яка відбудеться наступного

дня. Нас відволікають наші ж думки, і в цей момент сприйняття ніяк на нас не впливає.

Але якщо ми будемо зосереджуватися на якомусь одному почутті, необхідному нам в даний момент, то нам вдасться краще концентруватися і сприймати інформацію, що надходить.

Головний аспект для концентрації уваги – це тренування органів чуття, як допомагає нам керувати нашою увагою. Враховуючи вищевикладене, застосовуючи ту чи іншу техніку тренування концентрації і уваги, студенти отримають потужний механізм навчання, який допоможе легко справлятися з труднощами отримання не тільки вищої освіти, а й плануванням свого життя та кар'єри.

Література:

1. 1.Эберхард Хойль. Исскуство концентрации. Как улучшить память за 10 дней./ Эберхард Хойль; худож.- оформ. А Семенова. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005.- 208 с.:ил.-(Я и ОнО).