



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Московский государственный технический университет  
имени Н.Э. Баумана  
(национальный исследовательский университет)»  
(МГТУ им. Н.Э. Баумана)

---

Физкультурно-оздоровительный факультет  
Кафедра «Здоровьесберегающие технологии и  
адаптивная физическая культура»

## РЕФЕРАТ

### *«Внимание, его виды и условия развития»*

Выполнил студент: Трунов Андрей Романович  
*фамилия, имя, отчество*

Группа: ИУ7-72Б

Проверил канд. мед. наук, доцент Храмелашвили В.В.  
*подпись, дата*

Оценка \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

## Содержание

Введение.....	2
Факторы, определяющие внимание .....	3
Виды внимания.....	6
Способы определения и развития внимания.....	8
Заключение .....	10
Список литературы .....	11

## **Введение**

Человек подвержен большому числу раздражителей (предметы, явления, другие люди) из окружающего мира, из которых он выделяет лишь личностно-значимые, представляющие интерес и соответствующие его потребностям. Деятельность человека подразумевает выделение её ключевых аспектов и сосредоточение на них. Внимание не только отвечает за вышеперечисленные процессы, но и помогает памяти удерживать необходимую информацию и выступает мощнейшим условием эффективности межличностного взаимодействия и установления социальных контактов [1]. От состояния внимания человека зависят его психические процессы и психическая деятельность в целом, поэтому изучению процесса и проблемы внимания посвящены работы многих выдающихся отечественных и зарубежных психологов.

**Цель реферата:** рассмотреть проблему внимания человека, его виды и возможности его развития.

### **Задачи реферата:**

- 1) изучить факторы, определяющие внимания;
- 2) рассмотреть виды внимания;
- 3) описать способы определения и улучшения показателей внимания.

### Факторы, определяющие внимание

Выдающийся отечественный психолог Александр Романович Лурия выделил две группы факторов, которые обеспечивают избирательный характер психических процессов, определяя как направление, так и объём (количество сохраненных поступающих сигналов или протекающих ассоциаций доминирующего характера) и устойчивость (длительность сохранения процессами доминирующего характера) сознательной деятельности [2].

К первой группе относятся факторы, характеризующие структуру *внешних раздражителей*, доходящих до человека. Они определяют направление, объём и устойчивость внимания.

К внешним факторам относят:

- 1) *интенсивность раздражителя*. Субъект концентрирует внимание на раздражителе, который выделяется величиной, окраской и т.п., в группе одинаковых или разных раздражителей. Например: внимание человека, стоящего в тёмной комнате, будет привлечено резко включённой лампочкой. При равенстве сил нескольких раздражителей внимание человека приобретает неустойчивый характер, при котором доминирующим раздражителем будет становиться то один, то другой процесс.
- 2) *новизна раздражителя*. Субъект концентрирует внимание на раздражителе, который является для него новым и необычным среди остальных. Например: появление резко отличающейся фигуры в ряду повторяющихся (ряд кругов и один крест).

Эти факторы определяют направление внимания человека. Объём поступающих внешних раздражителей необходимо контролировать с помощью структурной организации. Она особенно важна людям, работающим с огромными потоками информации, например, лётчикам, управляющим приборами самолётов (количество приборов минимизируют, необходимые

приборы группируют по функционалу и с учётом удобства их эксплуатации, часть процессов автоматизируют).

Ко второй группе относятся факторы, связанные с самим субъектом и со структурой его деятельности, такие как потребности, интересы и «установки». Решающую роль в поведении животных играет биологическая важность сигналов, например, кошка игнорирует громкие звуки приготовления еды, но живо реагирует на поскрёбывание мыши в стене. Это же характерно и для человека, но в большинстве случаев потребности и интересы носят характер сложных побуждающих факторов, сформированных в общественной истории. Так, фанат футбола выделяет из всей информации ту, которая относится к его любимому виду спорта. Сильный интерес человека, делающий одни сигналы доминирующими, одновременно тормозит все побочные, не относящиеся к сфере его интересов сигналы.

Существенное значение для понимания факторов, направляющих внимание человека, имеет структурная организация человеческой деятельности. Известно, что деятельность человека определяется потребностью или мотивом и всегда направлена на определенную цель. Если мотив в некоторых случаях может оставаться неосознанным, цель и предмет его деятельности всегда осознаются [2].

Направление внимания определяется психологической структурой деятельности и существенно зависит от степени её автоматизации. Например, впервые стреляющий из огнестрельного оружия будет напрягать внимание именно на звуке выстрела, а не на попадании в мишень, однако опытный стрелок уже не обращает внимание на этот раздражитель. Процесс автоматизации деятельности приводит к тому, что отдельные действия, привлекавшие внимание, становятся автоматическими операциями, и внимание человека начинает смещаться на конечные цели, переставая привлекаться хорошо упроченными привычными операциями.

Направление внимания человека зависит также и от успеха его деятельности, так, успешное завершение деятельности сразу же устраняет то

напряжение, которое сохранялось у человека во время решения задачи. Например, человек, опустивший письмо в почтовый ящик, тут же забывает о выполненном намерении, оно перестает беспокоить его. Наоборот, незаконченная деятельность или неуспешно выполненное задание продолжают вызывать напряжение и привлекать внимание, сохраняя его, пока задача не будет успешно выполнена.

Внимание входит как контрольный механизм в аппарат «акцептора действия»: оно обеспечивает сигналы, указывающие на то, что задача ещё не выполнена, действие не завершено, и именно эти «обратные сигналы» побуждают субъекта к активной деятельности [2].

Внимание человека определяется структурой его деятельности, отражает её протекание и служит механизмом её контроля. Всё это делает внимание одной из наиболее существенных сторон деятельности человека.

## **Виды внимания**

В психологии различают два основных вида внимания – непроизвольное и произвольное внимание.

Когда внимание человека привлекается сильным, новым или интересным раздражителем, срабатывает непроизвольное внимание. Например, поворот головы в сторону непонятного звука, появление нового предмета в привычной обстановке или неожиданное её изменение. Данный вид внимания присутствует у человека с рождения, однако на первых этапах он носит неустойчивый и относительно узкий по объёму характер. Ребёнок либо быстро теряет интерес к раздражителю, либо переключается на новый, так как не может распределить внимание на несколько раздражителей [2].

Произвольное внимание свойственно только человеку. Факт заключается в том, что человек произвольно может сосредоточивать внимание то на одном, то на другом объекте, несмотря на то что в окружающей обстановке ничего не изменилось. Факт произвольного внимания долгое время относили к разделу «воля», так как проводились наблюдения, объяснения которым найти не удавалось. Тупик преодолевается, если изменить традиционные представления о сознательных процессах, перестать рассматривать их как первичные, всегда существующие особенности духовной жизни и рассматривать их, как продукт сложного общественно-исторического развития.

Ребёнок живёт в окружении взрослых и развивается в процессе общения с ними, осуществляемого с помощью речи, действий и жестов взрослого. Такое общение существенно влияет на организацию его психических процессов. Например, родитель выделяет для блуждающего взора ребёнка предмет (указывает на него пальцем и называет сам предмет), в тот же момент внимание ребёнка фиксируется на выбранном родителем предмете.

В этом случае внимание ребёнка продолжает носить непроизвольный внешне детерминированный характер, с той только разницей, что к естественным факторам внешней среды присоединяются факторы

общественной организации его поведения, управление вниманием ребёнка посредством указательного жеста и названия предмета. Организация внимания разделена между двумя людьми: родитель направляет внимание, ребёнок подчиняется его указательному жесту и слову.

Однако это является лишь первым этапом формирования произвольного внимания: внешним по источнику и социальным по природе. В процессе своего дальнейшего развития ребёнок овладевает речью и оказывается в состоянии самостоятельно познавать мир, перемещать своё внимание с объекта на объект. Организация внимания, которая раньше была разделена между двумя людьми становится новой формой внутренней организации внимания, социальной по своему происхождению, но внутренне опосредованной по своей структуре [2].

Отсюда видно, что произвольное внимание это не изначальный признак уникальности человека и его «свободы воли», а продукт сложного социально-исторического развития.

В конце концов внимание человека приобретает новые черты, становится управляемым внутренними интеллектуальными схемами, которые сами являются продуктом сложного социального формирования психических процессов.



## **Способы определения и развития внимания**

Внимание человека развивается на протяжении его жизни от непроизвольного внимания, когда любой раздражитель переключает на себя детское внимание, до появления произвольного внимания, когда человек может концентрировать внимание на удовлетворении своих интересов и потребностей.

Исследование результатов педагогической деятельности по этой теме показывает, что современные педагоги и психологи занимаются развитием внимания у детей дошкольного возраста посредством следующих видов деятельности [3]:

- 1) дидактическая игра. Данное педагогическое занятие требует активного участия ребёнка. В основном суть таких занятий сводится к тому, что ребёнок должен найти или принести и назвать предмет. Такая игра помогает ребёнку концентрировать внимание на конкретном объекте. Преподаватель заранее подготавливает инвентарь, а затем лишь поддерживает интерес ребёнка и помогает, если он сталкивается с проблемой при названии искомого предмета.
- 2) театрализованная и сюжетно-ролевая игра. Во время данного занятия ребёнок примеряет на себе различные социальные роли и развивает коммуникацию с окружающими, обращает внимание на правила поведения, общения, фокусируется на выполнении «своих» обязанностей.
- 3) конструктивная деятельность. Суть данного метода заключается в том, что ребёнок должен что-либо собрать, например, сборка конструктора или пазла, валяние или шитьё игрушки, резьба или выжигание по дереву. Способ развивает не только внимания, но и воображение, смекалку, а также ребёнок получает практические навыки работы с инструментами.

Большинство перечисленных методов актуальны и во взрослом возрасте с некоторыми изменениями и усложнениями. Например, конструктивная деятельность может выражаться в приобретении человеком хобби.

Дидактическая игра для взрослых может быть выражена таким образом: раскладываются от 15 до 30 мелких предметов, на которые человек смотрит в течении некоторого времени, после чего отворачивается, а предметы перекладываются, убираются или добавляются, после испытуемый должен вернуть исходное расположение предметов. Такое упражнение можно усложнять увеличением количества предметов или уменьшением времени на запоминание расположения предметов.

Для определения показателей внимания используется ряд заданий:

1) таблица Шульте. Суть задания заключается в том, чтобы на таблице с двумя рядами беспорядочно разбросанных красных и чёрных цифр испытуемый в последовательном порядке указал на серию цифр, чередуя каждый раз красную и чёрную цифры (можно усложнить и указывать красные цифры в прямом порядке, а чёрные в обратном) [2]. Задание определяет уровень развития распределения внимания в длительной работе.

2) таблица Бурдона. Суть задания заключается в том, чтобы в таблице, состоящей из беспорядочного чередования отдельных букв, причём каждая буква повторяется в каждой строке одно и то же число раз, испытуемый в течение длительного времени (3, 5, 10 минут) вычеркивал заданные буквы (в простых случаях одну или две буквы, в сложных - заданную букву лишь в том случае, если будет выполнено какое-либо условие). Экспериментатор отмечает число букв, вычеркнутых в течение каждой минуты, и обнаруженных пропусков. Колебания внимания выражаются в уменьшении продуктивности работы и в увеличении числа пропусков [2]. Задание измеряет уровень устойчивости внимания в длительной работе.

## **Заключение**

Внимательный человек реагирует на события быстрее и переживает их часто глубже, отличается большей способностью к обучению; круг его интересов, как правило, шире, чем у человека невнимательного. Внимательность связана с большим развитием свойств внимания: его объёма, сосредоточенности, устойчивости, распределения. Обладая этим качеством, человек легко сосредоточивается, у него хорошо развито непроизвольное внимание. Даже при отсутствии интереса к работе внимательный человек может быстро мобилизовать произвольное внимание, заставить себя сосредоточиться на трудном и неинтересном занятии [4].

По итогам написания реферата были изучены факторы, определяющие внимание, рассмотрены два вида внимания – непроизвольное и произвольное, а также представлены способы определения и улучшения уровня внимания.

## Список литературы

1. Верхотурова Н.Ю. Теоретические аспекты изучения проблемы внимания в психологии: [Электронный ресурс]. / Литвинова А.Г. // Электронный журнал «Наука и социум». - 2021. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-izucheniya-problemy-vnimaniya-v-psihologii>. (Дата обращения: 28.01.2023).
2. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии: [Электронный ресурс]. ООО издательство «Питер». - 2020. URL: [https://bookap.info/genpsy/luriya\\_lektsii\\_po\\_obshchey\\_psihologii/gl45.shtm](https://bookap.info/genpsy/luriya_lektsii_po_obshchey_psihologii/gl45.shtm). (Дата обращения: 28.01.2023).
3. Лебедева М.А. Развитие внимания у детей старшего дошкольного возраста: [Электронный ресурс]. / Иванова В.А. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2015. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=8224>. (дата обращения: 29.01.2023).
4. Гоноболин Ф.Н. Психология: [Электронный ресурс]. Издательство «Просвещение». - 1973. URL: <http://www.biografia.ru/about/psihologia.html>. (Дата обращения: 29.01.2023).