



ФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ УВАГИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

Боровець Оксана

*кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

Сірман Олена

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії.
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна*

Для того, щоб студенту відчувати, сприйняти і в результаті запам'ятати будь-що, потрібний своєрідний "компас", який би виокремив зі всіх предметів і явищ навколишнього і його внутрішнього світу саме те, що йому необхідно, скерував би в потрібному напрямку пізнавальну діяльність. Цей "компас" закладений у психічній діяльності називається увагою. *Увага* – спрямованість психічної діяльності людини на певні предмети чи явища дійсності за умови абстрагування від усього іншого. Фізіологічні механізми уваги пов'язані, з одного боку, з виникненням вогнища збудження у певній ділянці кори великих півкуль головного мозку, спричиненого дією подразників, а з іншого - внутрішньою психічною установкою людини, яка з певних причин виокремила саме цей подразник серед інших як головний, значущий для себе, свого організму.

Вогнища збудження у корі великих півкуль головного мозку, що виникає під дією певних подразників, є домінуючим і підкоряє собі, тобто гальмує, інші вогнища збудження в інших ділянках кори великих півкуль головного мозку. Це збудження може "пересуватися" з одного місця кори на інші, що спричиняє переключення уваги з одного об'єкта на інший. У загальмованих ділянках кори головного мозку виникає збудження, а ті ділянки, що перебували у збудженому стані, гальмуються.

Увага буває мимовільною і довільною. [1, с. 56].

Мимовільна увага виникає раптово, несподівано для самої людини, незалежно від її свідомості, стану активності. Мимовільна увага пов'язана з

дією несподіваного подразника, який через свою значущість в даний момент привертає більше уваги, ніж інші предмети чи події. *Довільна увага* - це організована та свідомо діяльність людини, спрямована на предмет чи явище, які її цікавлять, є для неї найважливішими. Тому довільна увага є проявом активності людини і прагненням отримати від своєї діяльності бажаний результат.

Основні властивості уваги

Концентрація, або *зосередженість*, *уваги* означає, що всі думки і дії людини зосереджені на чомусь одному, що на даний момент найбільше її цікавить. Інші предмети та явища, які людину не цікавлять, для неї наче і не існують.

Стійкість уваги - це та година, протягом якої людина може концентрувати увагу на предметі своєї зацікавленості або у зв'язку з необхідністю.

Обсяг уваги - це кількість предметів або явищ, які одночасно можуть бути охоплені увагою і сприйняті в найкоротший час. Він залежить від вроджених особливостей, віку (у дітей він менший), досвіду людини, а також від того, який об'єкт сприймається. Обсяг уваги буде більшим у разі зацікавленості людини у справі, її кінцевій меті, якщо людина відчуває відповідальність за покладену на неї справу, вірити у свої можливості. [2, с.75].

Переключність уваги - це активний процес, який полягає у здатності людини за потреби змінювати фокус своєї зацікавленості з одного предмета чи явища на інші.

Викладач, організовуючи навчально-виховний процес, повинен враховувати особливості уваги студентів: від цього буде залежати варіант добору завдань за ступенем їх складності, їх різноманітність, темп і тривалість роботи, а також вибір оптимального способу подачі навчального матеріалу.

Пам'ять - властивість живої матерії, завдяки якій живі організми здатні сприймати зовнішні дії, закріплювати, зберігати та відтворювати отриману інформацію. Пам'ять - це відображення предметів і явищ дійсності у психіці людини в той час, коли вони вже безпосередньо не діють на органи чуття. Вона являє собою ряд складних психічних процесів, активне володіння якими надає людині здатності засвоювати і використовувати потрібну інформацію. Пам'ять зберігає знання, а без знань немислима ні плодова діяльність, ні успішне навчання. Пам'ять включає такі процеси: запам'ятовування, зберігання, забування та використання. Запам'ятовування пов'язане із засвоєнням та накопиченням особистого досвіду. Регулярне використання досвіду у діяльності сприяє його збереженню, а невикористання - забуванню. [3, с.42].



Основою процесів пам'яті є здатність мозку утворювати зв'язки, закріплювати та відновлювати їх. Ці сліди створюють можливість актуалізації ситуації та відповідного збудження, коли подразника, який його викликав свого часу, безпосередньо немає. Запам'ятовування та зберігання ґрунтуються на утворенні та закріпленні тимчасових нервових зв'язків, забування - на їхньому гальмуванні, відтворення - на їхньому відновленні.

Пам'ять є синтезуючим фактором сенсорних відчуттів. Слух та інші органи чуття не змогли б передавати зв'язну інформацію, якби пам'ять - внаслідок збереження інформації - не давала можливості встановлювати ці зв'язки. [4, с.121].

Із вище описаних матеріалів, можна зробити висновок, що абсолютно все, що людина знає, вміє, є наслідком здатності мозку запам'ятовувати і зберігати в пам'яті образи, думки, пережиті почуття, рухи та їх системи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ковальчук В. В., Мірошніченко В. І. Особливості психофізіологічних механізмів уваги в умовах навчальної діяльності студентської молоді // *Психологічний журнал*. – 2021. – № 7(3). – С. 56–64.
2. Литвиненко Л. О. Нейропсихологічні чинники формування концентрації уваги у студентів педагогічних спеціальностей // *Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка*. – 2022. – Т. 5. – С. 73–80.
3. Мельник І. П. Психофізіологічні особливості розвитку довільної уваги студентів у процесі навчальної діяльності // *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. – 2022. – № 3(86). – С. 40–45.
4. Чернявська О. В. Фізіологічні механізми уваги та їх роль у професійній підготовці студентів // *Психологія і суспільство*. – 2023. – № 1. – С. 120–128.