

**Пасикова Мария Вячеславовна**

канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой  
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **К ВОПРОСУ О СПОСОБНОСТИ МАКСИМАЛЬНОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются аспекты проявления способности максимальной концентрации на примере профессиональных спортсменов с целью поиска наиболее действенных стратегий воспитания этой когнитивной способности у студентов.

*Ключевые слова:* концентрация, внимание, студент, вуз, когнитивные способности.

Экзаменационная сессия является стрессовым испытанием для большинства студентов. Процесс подготовки к экзамену и его сдача требуют от студента не только стойких знаний и владения материалом, но и максимальной концентрации. Стресс нужен человеку, чтобы жить и развиваться. Основопологающим принципом спортивной тренировки является стимулирование стрессовых реакций в организме и мозге для улучшения их функционирования. Без подобного напряжения невозможно решать все более и более сложные задачи. Мало кто испытывает радикальные эмоциональные изменения так часто, как профессиональные спортсмены, причем не всегда положительного характера. Способность максимальной концентрации, необходимой для успешного выступления, в полной мере проявляется у спортсменов высокого класса [2]. В этой связи нам представляется весьма актуальным рассмотреть аспекты проявления этой когнитивной способности у профессиональных спортсменов с целью поиска наиболее действенных стратегий ее воспитания.

Умение сохранить максимальную концентрацию (находиться здесь и сейчас, вокруг больше ничего не существует) в наиболее важные жизненные моменты – ключ к успеху. Концентрация означает способность сосредоточиться на

правильных вещах в правильный момент, т.е. необходимо обращать внимание на важные детали и абстрагироваться от отвлекающих факторов [4]. Концентрация основана на состоянии фокусирования (заострение на действительно важной информации, необходимо правильно направлять свое внимание, чтобы цель стала четкой и ясной) и поддержании этого состояния в течение требуемого времени. Поддержание оптимальной концентрации требует значительного расхода энергии, поэтому необходимо грамотно ее распределять и выбирать ключевые моменты, требующие максимальной сосредоточенности. Переключение между задачами не увеличивает производительность, снижает эффективность использования энергетических ресурсов. Лучше закончить одно дело, уделив ему необходимое количество времени, чем переключаться с одного на другое. Необходимо находится в потоковом состоянии, когда за раз сознательно берется одна задача и уделяется ей максимум внимания. Потокое состояние появляется, когда созданы все условия, исключающие наличие отвлекающих факторов: внутренних (голод, усталость, негативные мысли и т. д.) и внешних (окружающий шум, телефонные звонки, сообщения, скучные задачи и т. д.). А главное – восприятие контекста предстоящей задачи как позитивной, конструктивной и благоприятной.

Профессиональные спортсмены не проверяют телефоны между розыгрышами и не отправляют сообщения перед выходом на матч, ринг или дистанцию. Смартфон – один из главных отвлекающих факторов современности. Для подавляющего большинства искушение постоянно заглядывать в мобильное устройство слишком велико. В этой связи, для вхождения в потоковое состояние необходимо отключить на время все средства связи и, если работать приходится в помещении с другими студентами, объявить период запрета разговоров (полное молчание). А вот чтобы это постоянно соблюдать, необходима дисциплинированность.

Тело и разум – сообщники, которые должны функционировать в гармонии. Если разум недостаточно сосредоточен на настоящем моменте, а отвлечен мыслями о прошлых или будущих ситуациях, будет сложно обращать внимание на

детали окружающей обстановки. Тело всегда находится и действует только в настоящем. Мозг может одновременно находиться в настоящем и блуждать где-то еще посредством мыслей.

Сосредоточенность на настоящем – навык, который нужно развивать и совершенствовать. Сначала необходимо научиться осознавать оторванность своего разума от настоящего момента. Затем можно использовать несколько стратегий укрепления связи между телом и разумом, возвращения внимания к телу, которое всегда находится в настоящем: сосредоточение на дыхании, использование органов чувств, использование ключевых слов (коротких и четких указаний). Дыхание соединяет тело и разум, т.к. дышать можно только в настоящем. Профессиональные спортсмены всегда прибегают к дыхательным техникам в решающие моменты соревнования. Органы чувств – это физиологические механизмы, главная функция которых улавливать информацию и передавать ее в мозг. Они всегда работают в настоящем. Профессиональные спортсмены слушают выстрел на старте, смотрят на цель, чувствуют свое тело при выполнении упражнения. Проговаривание выбранного слова или словосочетания способствует концентрации разума на настоящем, что позволяет переключать внимание на правильный объект.

Основной целью профессиональных спортсменов в рассматриваемом контексте является абстрагирование от отвлекающих факторов и направление внимания на правильные вещи в нужный момент [1]. Погружение в состояние концентрации происходит легче при меньшей активности нервной системы. В этой связи медленное дыхание является мощным инструментом, стимулирующим парасимпатическую нервную систему, ответственную за замедление сердцебиения. Одновременно с медленным дыханием следует произносить ключевое слово, настраиваемое на «здесь и сейчас» и ключевое слово, характеризующее предстоящее дело. Визуализация – представление в своем сознании, как человек успешно справляется с важной задачей (яхтсмен проходит гонку). Это весьма действенная помощь, т.к. при регулярном использовании в своей подготовке визуализации, во время реального соревнования спортсмен чувствует себя так, как

будто переживает знакомую ситуацию. Однако при визуализации очень важно представлять обстановку, максимально приближенную к реальной. А еще действеннее будет, если перед визуализацией количественно определить важность каждого из чувств (зрение, слух, осязание, обоняние, вкус, проприоцептивная чувствительность), задействованных при выполнении задачи и выполнять визуализацию с учетом значимости органов чувств в том порядке, в котором это было определено.

Роберт Найдиффер выделяет 4 типа внимания (внутреннее, внешнее, узкое и широкое), а также 4 комбинации внимания (внутреннее-широкое, внутреннее-узкое, внешнее-широкое и внешнее-узкое) [3].

Внутреннее внимание обращено на факторы, исходящие от нас самих (например, дыхание). Внешнее внимание обращено на внешние факторы (например, смотреть, слушать, чувствовать). Узкое внимание обращено на одну деталь за раз (например, разговор). Широкое внимание обращено одновременно на несколько деталей (например, управление техническим средством). Примером внутреннего-узкого внимания может служить выполнение глубокого вдоха, внутреннего-широкого – убедиться в полной расслабленности всего тела и спокойствии, внешнего-узкого – фиксация взглядом мяча при ударе по нему, внешнего-широкого – виндсерфингист следит за правильной постановкой ног и паруса, чтобы парусная доска постоянно была на оптимальном курсе.

Профессиональные спортсмены обладают ясными целями, понимают свои пробелы, бросают себе вызов и выходят из зоны комфорта. Необходимо ставить цели перед каждой тренировкой, началом рабочего дня. Эти цели позволяют сосредоточиться на правильных вещах. Невозможно качественно сосредоточиться, не зная, на что необходимо обратить внимание.

Упорство, стойкость, сила духа – это качества, которые способен развить каждый человек. Ведь в первые месяцы своей жизни каждый человек, не осознавая этого, проявляет все перечисленные выше качества, пытаясь научиться ходить. Для освоения навыка хождения каждый ребенок проходит несколько подготовительных этапов: найти баланс в сидячем положении, научиться ползать и

передвигаться на четвереньках, стоять и наконец ставить одну ногу перед другой и сделать несколько шагов, не падая. К сожалению, наш разум иногда ограничивает нас размышлениями и беспрестанным расчетом риска. В результате мы отказываемся от новых задач и, как следствие, лишаем себя новых успехов.

### *Список литературы*

1. Гришкевич М.С. Изучение концентрации внимания у студентов – спортсменов разного уровня спортивного мастерства / М.С. Гришкевич, И.Ф. Харина // Дневник науки. – 2018. – №11 (23). – С. 9 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_36528555\\_73849465.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_36528555_73849465.pdf) (дата обращения: 26.01.2024). EDN VNOGGY

2. Коробейникова Е.Ю. Психологические особенности внимания у стрелков из лука / Е.Ю. Коробейникова, С.В. Леонов, И.С. Поликанова // Национальный психологический журнал. – 2017. – №2 (26). – С. 35–45 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_29431497\\_41551034.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_29431497_41551034.pdf) (дата обращения: 26.01.2024). DOI 10.11621/npj.2017.0205. EDN YUBHEN

3. Психология внимания: хрестоматия / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова; Московский гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, фак. психологии. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: АСТ; Астрель, 2008. – 700 с.

4. Физиологические основы внимания. Развитие внимания у детей и подростков. – Казань: КФУ, 2017. – 35 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://kpfu.ru/staff\\_files/F1586789319/POSOBIE\\_VNIMANIE\\_1.PDF](https://kpfu.ru/staff_files/F1586789319/POSOBIE_VNIMANIE_1.PDF) (дата обращения: 26.01.2024).