

# ВНИМАНИЕ И ВОЛЯ

Выполнила: Дородницына Лариса Васильевна,  
учитель биологии МАОУ «Гимназия №3» г. Саратов

# ВНИМАНИЕ

Внимание — избирательная направленность, сосредоточенность сознания на том или ином виде деятельности, объекте или явлении.



# ВИДЫ ВНИМАНИЯ

Непроизвольное внимание как непреднамеренно возникающая ориентировочная реакция.

Произвольное внимание, связанное с целенаправленными волевыми усилиями.

Постпроизвольное внимание, когда в результате сдвига мотива на цель выполнение действия осуществляется без значительных волевых усилий.

# НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ

Вынужденное – обусловлено внешними факторами среды.

Невольное – проявляется в минуты отдыха, может быть длительным и устойчивым при сильном интересе, привлекают его объекты, которые находятся ближе всего, более значимы и более бросаются в глаза.

Привычное – обусловлено установками и намерением выполнить ту или иную деятельность.



# ПРОИЗВОЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ

Выжидательное – проявляется во всех задачах на бдительности.

Собственно произвольное – сознательное внимание, но протекающее довольно легко, с минимум усилий.

Спонтанное – высшая форма развития внимания, когда нам трудно начать что-то, но начав уже нет необходимости прилагать усилия.

Волевое – проявляет себя в условиях помех, когда есть конфликт между хочу и надо.

# ФУНКЦИИ ВНИМАНИЯ

Избирательность деятельности – отбор материала.

Направленность деятельности.

Активность деятельности.

Улучшение качества любой деятельности.

Отбор и удержание значимых воздействий.

Регуляция и контроль деятельности.



# ВОЛЯ

Воля –  
способность к  
выбору цели  
деятельности и  
внутренним  
усилиям,  
необходимым  
для ее  
осуществления.



# ТРЕНИРОВКА ВОЛИ

Безусловно, в тренировке воли самый важный исходный импульс — желание, мотивация, решимость человека воспитать волю.

У слова «желание» можно выделить два смысла, точнее две степени проявления:

- 1) Желание как мечта, благое пожелание, прихоть.
- 2) Желание как готовность прикладывать усилия для достижения цели.



# ТРЕНИРОВКА ВОЛИ

Воля - это своего рода «морально-психологическая мышца», умение напрягать которую и есть обладание волей. Отсюда понятно, воля может тренироваться точно так же, как и «физическая» мышца, и также может быть развита до своего совершенства.



# ТРЕНИРОВКА ВОЛИ

Тренировка воли есть процесс формулирования для себя «тренировочных» целей и прикладывание «тренировочных» усилий для их достижения.

Таким образом, тренировка воли есть процесс выполнения комплекса упражнений «Цель-Усилие».

При этом, понятно, как и при выполнении физических упражнений, надо идти от простого к сложному. От поднятия легких, «подъёмных» предметов, к поднятию всё более и более тяжёлых.