

*Анцис Юлия Игоревна*

преподаватель английского языка

*Шамкова Елена Алексеевна*

преподаватель английского языка

ГОУ СПО «Кемеровский профессионально-  
технический техникум»

г. Кемерово, Кемеровская область

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ**

*Аннотация:* данная статья посвящена проблеме здоровьесбережения на иностранном языке студентов СПО. В статье приведены приемы, технологии, применимые в рамках проведения урока иностранного языка, следуя которым представляется возможным создание условий, способствующих сохранению здоровья студентов.

*Ключевые слова:* здоровье, образование, здоровьесберегающие технологии, факторы риска, планирование практического занятия, физминутки.

В современном мире существует множество проблем, главными из которых являются здоровье планеты и здоровье людей, живущих на планете. С каждым годом ситуация становится только хуже. По данным исследований, проводимых сегодня по всему миру, виден рост числа заболеваний среди молодых людей, получающих образование. Существует много факторов, которые приводят к этой проблеме, среди которых одно из первых мест занимает перегрузка во время обучения.

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» под образованием понимается целенаправленный процесс обучения и воспитания в интересах человека, общества, государства. При этом в образовательных учреждениях должны быть созданы условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся [7].

Здоровье – это совокупность физических и психологических качеств человека, которые являются основой его долголетия и осуществления творческих планов, создания крепкой, дружной семьи, рождения и воспитания детей [6]. Данное мнение позволяет сделать вывод о том, что здоровье студентов может рассматриваться в двух аспектах: физическое здоровье и психологическое здоровье.

В связи со сложившейся ситуацией одним из решений данной проблемы может стать использование в процессе обучения здоровьесберегающих технологий. Данная проблема изучалась такими учеными как Н.К Смирновым, Б.Ф. Базаровым и другими, в данной статье будет акцентировано внимание на использование данной технологии в обучении иностранному языку. Актуальность изучения данной темы обусловлена тем, что деятельность по сохранению и укреплению здоровья занимает важное место в воспитательно-образовательной системе любой образовательной организации.

Ошибочно мнение, что здоровьесберегающие технологии необходимо применять отдельно от других педагогических технологий. Все, что имеет непосредственное отношение к образовательному процессу (участники, содержание, средства), должно быть тесно связано с здоровьесберегающими технологиями. В педагогике даже выделяется отдельная отрасль – здоровьесберегающая педагогика, главная отличительная особенность которой – приоритет здоровья среди других воспитательных направлений образовательного учреждения и включает в себя последовательное формирование здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами [4.]

Проведя анализ возможных факторов риска, которые могут нести угрозу здоровью студентов, среди главных факторов были выделены следующие:

– гигиенические факторы (шум, воздушная среда, экологическое состояние территории, технические средства обучения). Для того, чтобы минимизировать

воздействие данных факторов на студентов, рекомендуется регулярно проветривать помещение, делать влажную уборку, а также следить за освещением в кабинете;

– психолого-педагогические факторы (психологический климат в группе).

Решением данной проблемы является создание условий для формирования на занятии доброжелательной атмосферы, поощрение студентов и их мотивация. Педагог должен учитывать возраст студентов, их индивидуальные особенности при организации и проведении занятий;

– учебные факторы (объем и содержание обучения, расписание занятий).

Первые две категории факторов, являются относительными и не зависят от конкретного предмета.

Разными учеными в разное время проводились исследования по выявлению степени трудности учебных предметов. Изначально, в середине 80-х годов XX века данной проблемой занимался И.Т. Сивков, который считал, что по 11-балльной системе ранжирования учебных предметов, дисциплина «Иностранный язык» занимает 2 место (10 баллов) по сложности. С течением времени появилась необходимость пересмотра данной шкалы в связи с изменением набора учебных дисциплин, их сложности. Согласно 13-балльной шкалы М.И. Степановой, И.Э. Александровой, А.С. Седовой дисциплина «Иностранный язык» получила 8 баллов [5]. Эти исследования доказывают необходимость применения здоровьесберегающих технологий на занятиях по иностранному языку.

Основные пути реализации здоровьесберегающих технологий в обучении иностранному языку:

1. Планирование занятия таким образом, чтобы усвоение материала было наиболее эффективным.

Обычно считают, что этапы развития репродуктивных навыков (чтение, аудирование) должны чередоваться с этапами по развитию продуктивных навыков (говорение, письмо).

С целью снижения утомляемости, повышения работоспособности и интереса у студентов, во время проведения учебного занятия по иностранному языку

следует чередовать виды деятельности: письменные задания – с устными, говорение – с аудированием. Следует чаще применять информационно-компьютерные технологии с учетом гигиенических норм и требований. В ходе урока также необходима смена форм деятельности. Например, последовательная работа сначала в группе, затем в паре, и наконец, индивидуальная.

2. Построение практических занятий таким образом, чтобы какая-то часть (этап) занятия была проведена с использованием здоровьесберегающих технологий.

Данные упражнения могут быть использованы на различных этапах занятия: в начале, середине или в конце занятия.

Ниже представлены некоторые здоровьесберегающие (упражнения методы, технологии), приемлемые в рамках проведения учебного занятия по иностранному языку. Стоит отметить, что проведение самих упражнений должно проходить на английском языке, при этом в роли ведущего могут выступать сами студенты.

Гимнастика для глаз (eye relaxation) Большая часть информации поступает человеку через глаза. Безусловно, они напряжены у студентов в течение всего учебного дня, а отдыхают только во время сна. В целях профилактики нарушения зрения, возможно применение подобных упражнений:

1. Прodelайте движения глазными яблоками вверх-вниз, затем на некоторое время закройте глаза. Повторите 3 раза.
2. Посмотрите вверх, вперед, вниз, вперед, закройте глаза. Повторите 3 раза.
3. Посмотрите налево, направо, закройте глаза. Повторите 3 раза [1].

Данные приемы могут быть включены в структуру занятия, например, после выполнения длительной работы с текстом, письменной работы, работы с ТСО и т. д.

Дыхательная гимнастика. (breathing activity). Полноценное дыхание насыщает кровь кислородом, снимает нервное напряжение, что способствует качественному усвоению материала, и эффективной работе студента на уроке. В целом дыхательные упражнения значимы в обучении иностранному языку, так как

они развивают правильное дыхание и формируют мышцы артикуляционного аппарата. Очень интересна в использовании дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой [2].

При подготовке к занятию следует учесть, что дыхательную гимнастику целесообразно включить на этапе подготовки к речевой деятельности студентов.

Физминутки (Physical activity break). Это несложные физические упражнения, направленные на снижение утомления, снятие статического, умственного и эмоционального напряжения. Они предупреждают нарушения осанки, а значит, способствуют правильной работе внутренних органов. Учеными доказано, что 5 минут физической активности повышают насыщение мозга кислородом на 15%. Это способствует повышению умственной деятельности и работоспособности студентов [9].

1. Quiz Me: во время выполнения задания «верно-неверно» студент должен подпрыгнуть на месте 5 раз, если утверждение верно, и присесть 5 раз, если утверждение неверно.

2. Write Your Name: указательным пальцем сначала левой, затем правой руки студент рисует в воздухе свое имя большими буквами. После можно повторить действие уже локтем, коленом, ступней, головой.

3. Shakespeare Literature: прочтите, или попросите студента прочесть короткий литературный отрывок. Во время чтения, студенты, услышав: the, а или an (артикли) должны встать – прыгнуть-сесть в быстром темпе [8].

Следует отметить, что данные приемы чаще всего используются в середине занятия. Но также могут использоваться на других этапах занятия по мере утомляемости студентов. Кроме того, это прекрасная возможность повторения и закрепления лексики и грамматики.

Не менее эффективными приемами являются так называемые «аутогенные тренировки» (auto-training). Это система приемов саморегуляции функций организма. Она позволяет улучшить внимание, нормализовать дыхательный ритм, снять эмоциональное напряжение. Затраты времени компенсируются повыше-

нием работоспособности студентов. Прежде чем приступить к аутогенной тренировке, необходимо уменьшить освещенность кабинета, по возможности, включить спокойную музыку. После этого студентам следует психологически настроить себя, принять удобную позу, отрегулировать дыхание, расслабиться. Например, студентам предлагается совершить путешествие на остров, взобраться на дерево, полакомиться бананом, поплавать в море, увидеть дельфина и т. п. Данный метод способствует процессу визуализации в обучении иностранному языку, развитию воображения. Студенты не просто слышат информацию, но и становятся активными участниками деятельности. Целесообразно включать данный вид деятельности, если занятие проводится в конце рабочего дня студентов или если они пришли после очень трудного занятия [3].

Построение целого занятия с использованием здоровьесберегающих технологий. Основной задачей таких мероприятий является повышение грамотности студентов в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья. Это может быть как внеклассное мероприятие, так и практическое занятие.

В настоящее время наблюдается рост количества подростков, ведущих мало-подвижный образ жизни. Учитывая данный факт, обязательным является использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе, что создаст условия для сохранения и профилактики здоровья, а также повышения работоспособности студентов и эффективности практических занятий по иностранному языку.

### ***Список литературы***

1. Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений, применяемых на уроке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://school19.tgl.ru/sp/pic/File/gimnastika\\_dlja\\_glaz.pdf](http://school19.tgl.ru/sp/pic/File/gimnastika_dlja_glaz.pdf) (дата обращения 18.02.2016).
2. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://strelnikova.ru> (дата обращения: 18.02.2016).
3. Радаева С.А. Использование элементов здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://osyka.ru/zdorovie> (дата обращения: 18.02.2016).

4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст]. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

5. Соложенцева Р.С. Особенности составления расписания с помощью программы «Ректор» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/575744/> (дата обращения: 18.02.2016).

6. Суходольская Л.В. Мониторинг здоровья обучающихся в системе управления процессом здоровьесбережения в коррекционной школе [Текст] // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – №4. – С. 38–42.

7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Текст]. – Новосибирск: Норматика, 2013. – 128 с.

8. In-school activity breaks [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm\\_455767.pdf](http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm_455767.pdf) (дата обращения: 18.02.2016).

9. Medina J. Brain rules [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.brainrules.net/> (дата обращения: 18.02.2016).