

МЕСТО И РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОМУ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ.

THE PLACE AND ROLE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN TEACHING A PROFESSIONALLY- ORIENTED FOREIGN LANGUAGE.

L. Rybakova
N. Neverova
V. Belyakova
L. Fedotova

Summary. The provisions of this article determined that the training of future university specialists is impossible without improving language education and its professional support, taking into account health-saving technology. Consequently, the use of a wide range of innovative teaching a foreign language to students to improve the process of forming global competencies of graduates in a multicultural environment is gaining relevance: the use of mobile phones in listening, cultivating goodwill, respectful and fair attitude, tact, and the use of innovative teaching methods (including web — technology), compliance with hygiene standards when scheduling, daily routine — is important ie components of prevention of disorders in the health of students and teachers. The authors give alarming statistics in the article: problems are posed and their solutions are given; a review of the work of scientists and teachers aimed at effective and health-saving training of a professionally oriented foreign language is made.

Keywords: health-saving technology, analytical-synthetic process, psychological fatigue, subjective factor, life activity, mental-mnemonic activity, instrumental-technological, need-motivational components.

Рыбакова Людмила Викторовна

Доцент, Московский авиационный институт
ludmila.firsova@ya.ru

Неверова Наталия Викторовна

Доцент, Московский авиационный институт

Белякова Виолетта Владимировна

Старший преподаватель, Московский авиационный институт

Федотова Людмила Алексеевна

Старший преподаватель, Московский авиационный институт

Аннотация. Положениями данной статьи определено, что подготовка будущих специалистов вузов невозможна без совершенствования языкового образования и его профессионального обеспечения с учетом здоровьесберегающей технологии. Следовательно, актуальность приобретает использование широкого спектра инновационного преподавания иностранного языка студентам для улучшения процесса формирования глобальных компетенций выпускников в условиях поликультурного пространства: использование мобильных телефонов при аудировании, культивирование доброжелательности, уважительного и справедливого отношения, такта, применение инновационных методов обучения (в том числе и web — технологий), соблюдение гигиенических нормативов при составлении расписания, режима дня — важные составляющие профилактики нарушений, как в состоянии здоровья студентов, так и педагогов. В статье авторами приводится тревожная статистика: ставятся проблемы и приводятся их решения; делается обзор работ ученых и педагогов, направленных на эффективное и здоровьесберегающее обучение профессионально-ориентированного иностранного языка.

Ключевые слова: здоровьесберегающая технология, аналитико — синтетический процесс, психологическая усталость, субъективный фактор, жизнедеятельность, мыслительно-мнемическая деятельность, инструментально-технологические, потребностно-мотивационные компоненты.

«Здоров будешь — все добудешь»

Русская народная пословица

Проблема сохранения и укрепления здоровья молодого поколения существует давно. Студенты приходят в высшую школу физически слабые, психологически неустойчивы, компьютеро-зависимые — поколение z... По данным некоторых исследований заметим, что, лишь 10% выпускников считаются здоровыми, а приблизительно 40% страдают хроническими патологиями. Говоря о многочисленных факторов, оказывающих губительное влияние на общее состояния жизнедеятельности, факторы образовательной среды

составляют до 30%. В настоящее время это особенно актуально, поскольку налицо модернизация экономики страны, расширение коммуникативно-интегрального мирового контакта в различных сферах и сегодняшним выпускникам предстоит много интересно и творчески трудиться, быть энергичными, креативными и успешными «для пользы себе, своей семье, своей стране» [1]. В связи с этим существует большое количество нормативных документов, отражающие многоликость и разноплановость здоровьесберегающей технологии [2–6]. Педагоги и ученые встревожены. Они теоретически и практически внедряют инновационные и классические методы данной компетенции в комплексном под-

ходе при обучении, в частности, иностранному языку, в том числе и профессионально-ориентированному.

Основными факторами риска традиционно считают некоторые осложнения образовательного стандарта, отсутствие или частичное невыполнение контроля за здоровьем, попустительское отношение к физиологическим и гигиеническим требованиям в организации учебного процесса. Богдан Н.В., Котлярова И.О., Серюков С.Г. и др., диагностируя педагогический процесс в высшей школе, подчеркивают важность контекста здоровья воспитанников. Более того, Шипери А.М. отмечает малоподвижность студентов: «мотивы сохранения здоровья тесно связаны с двигательной (трудовой) деятельностью, всем общественным развитием личности и является важным субъективным фактором повышения производительности труда. Выжить в условиях современности, понять важность соблюдения здорового образа жизни невозможно... без изучения теоретических основ взаимодействия человека с окружающей средой и способов обеспечения безопасности жизни и деятельности в среде обитания и условиях современного производства [18. с.704]. Горлов А.Н., Ларин О.М., Хорошилов Н.В.[10] связывают проблему сохранения и развития здоровья, а как следствие здорового образа жизни, молодежи напрямую с проблемой безопасности и независимостью нашего государства.

Винокуршина Е.А. и Ковалева О.Б. утверждают, что образовательное учреждение является результатом не только системы знаний, умений и навыков для воспитанников, а выступает деятельностью для набора жизненноважных компетенций: интеллектуальных, гражданско-правовых, информационных и иных. Ключевой целью нынешнего дня будет современное, надежное и удобное образование. Приоритетной задачей является безопасность и комфорт школьников и студентов. В связи с этим здоровьесберегающие образовательные технологии, как общая система мер укрепления и сохранения здоровья учащихся, имеющие свои методы, приемы и способы решения проблем здоровьесбережения, видятся на первом плане. [8]

Преподаватель иностранного языка является эмоционально-напряженной профессией, непосредственно связанной с людьми, с общением. В процентном соотношении контакт с воспитанниками у педагога этой специальности занимает два к трем рабочего времени. От преподавателя иностранного языка требуется эмоционально-психологическая устойчивость, здоровье, огромная выдержка, самообладание и, конечно же, любовь к обучающимся. От ментора — «иностранца» во многом зависит отношение к учебе, к институту, профессиональному выбору. Доброжелательность, уважительное и справедливое отношение, такт, их применение

на личном примере и пропаганда, следование гигиеническим нормам при составлении расписаний, режимов дня, использование инновационных методов обучения (в том числе мультимедиа, лингафонные кабинеты, интерактивные доски, web-технологии) выступают важными составляющими профилактики нарушений, как в состоянии здоровья студентов, так и педагогов.

Однако, говоря об аудиовизуальных технологиях при обучении профессионально-ориентированному иностранному языку, что становится особенно модным (касты, подкасты, кейс-стади и пр.), необходимо помнить, что на обучающих действует физическая, зрительная и умственная усталости, что способствует потери концентрации внимания, приводит к психологическому утомлению. Вследствие этого, мультимедиа разумно использовать дозированно, применяя с другими методами обучения, взаимодополняя друг друга [12]. Аудирование — важный вид обучения иностранному языку, в процессе которого происходит аналитико-синтетический процесс принятия и обработки акустического сигнала. Возможности профессионально-ориентированного слушания привлекают внимание многих исследователей. Так, психологические и методические аспекты аудирования исследуются в работах Леонтьева А.А., Шатилова С.Ф., Зимней И.А., Жинкина Н.И., а непосредственно психологические основы теории деятельности изучены Выготским Л.С., Леонтьевым А.Н., Рубинштейном С.Л. Гальскова Н.Д. и Гез Н.И. охарактеризовали «аудирование как сложную рецептивную мыслительно-мнемическую деятельность, связанную с восприятием, пониманием и активной переработкой информации, содержащейся в устном речевом сообщении» [9, с. 32]. Оно требует напряженной психической деятельности, обычно вызывает быстрое утомление и отключение внимания слушающего. Для того, чтобы решить эту проблему Артюшина Г.Г. и Шейпак О.А. предлагают стратегическое решение — использовать мобильные телефоны! [7]. Они мобильны, привычны. Слушающий опирается на индивидуальный опыт, процесс иностранной речи становится привычным, захватывающим, мотивационным — следовательно, здоровым и прогрессивным. Учитывая психологические особенности аудирования и его связь с другими видами речевой деятельности важны дозировка, темп, произношение. [19]

Соблюдая стратегию реализации современного личностно ориентированного образования, основой которой является индивидуализация процесса обучения, необходимо учитывать тонкую психолого-эмоциональную грань участников педагогического процесса, в процессе которой формируются мотивации к здоровому образу жизни у субъектов образовательной среды, отражаются аксиологические, инструментально-технологические и потребностно-мотивационные компоненты. [13].

В процессе обучения иностранным языкам происходит взаимодействия: физическое, моральное, эстетическое. В связи с этим важен учет субъектных свойств обучающихся, «педагогика сотрудничества», личностный коммуникационный контакт [15] в избежание негатива, стресса, отрицательное влияние которого доказано многократными исследованиями, поскольку ослабляет реакции иммунной системы и делает организм более уязвимым для самых разных болезней.

Размышления Ханевской Г.В. близки к эзотерическо-кармическим и трактуются так: важен эмоционально-положительный настрой, мотивация; существует прямая зависимость здоровья психологии человека с физическим здоровьем тела. Отсюда вывод, критерий психологического здоровья — позитивное мышление. [18] Установка на здоровье формируется потребностью на укрепление здоровья, положительным мышлением. Настрой на позитивные эмоции, положительное осмысление реалий сводят шансы на болезни до минимума. Негативные мысли и установки могут привести к несчастным случаям, они являются предупредительными сигналами, информирующие о необходимости задумать над собственными поступками и словами. [14]

Эмоциональный интеллект играет важную роль в дихотомии универсального и частного в обучении профессионально-ориентированного иностранного языка. Уровень эмоционального интеллекта индивида часто называют «коэффициентом эмоционального интеллекта» или EQ (ЭК, эмоциональный коэффициент). Поэтому преподавателю необходимо использовать и креативно-инновационные технологии, такие как семантика, средства выражения вежливости, проекты, внеурочная самостоятельная деятельность, арт-технологии, «эффект Моцарта»..., которые помогут не только методике преподавания элементов семиотики, социолингвистики, этнографии, лингвистической антропологии и т.п., но и поможет студенту быть эмоционально-устойчивым, радостным. Также дозированное использования и смена инструментария поможет концентрации внимания, продуктивному усвоению материала, отдыху — и, как следствие, хорошему результату. Например, впервые нейробиолог Шоу Г. и его аспирант Ленг, затем Раушер Ф. [16] провели исследования влияние эмоционального фона на обучения именно среди студентов, используя «эффект Моцарта». Результаты были положительными: процент «моцартовской» группы усвоения материалы был на 64% выше, чем у тех, кто слушал иную музыку. Томатис А., знаменитый ученый, доктор медицинских наук в частности, утверждал, что «мощь Моцарта недоступна другим. Его музыка раскрепощает душу. Целебные свойства ее таковы, что делают Моцарта самым великим среди великих композиторов». [17, с. 192].

Будущий специалист должен привыкать быть в максимально комфортной и благоприятной обстановки в аудитории (нормальная температура, свежий воздух, рациональное освещение, отсутствие неприятных звуковых раздражителей, чистота и порядок). Безусловно, существуют «Санитарные правила и нормы, предназначенные для предотвращения неблагоприятного воздействия микроклимата рабочих мест, производственных помещений на самочувствие, функциональное состояние, работоспособность и здоровье человека» [6]. Всегда ли они соблюдены?

Задача преподавателя, как представителя межкультурного консалтинга показать, что именно «чистота — залог здоровья». Существует пословица Cleanliness on the table — cleanliness in the head — чистота в голове, чистота на столе. Как известно, представления делятся на первоначальные и специальные, первые — ментальное восприятие, вторые — лежат в основной модели ситуации и уже определяют индивидуальное отношение. Поэтому, средством, позволяющим ввести обучающихся в успешную профессиональную сферу может быть язык + положительный пример. Уместно использовать диалогический контекст:

- ◆ соблюдать баланс рабочего времени и личной жизни;
- ◆ всегда находить время для отношений;
- ◆ необходимо не стесняться просить поддержки окружающих;
- ◆ физическая активность и релаксация являются эффективными способами снятия стресса;
- ◆ не стоит бояться нового, ведь это определенный опыт, саморазвитие.

Необходимо научиться «отсеивать» праздники и всевозможные мероприятия, которые могут помешать развитию здорового образа жизни. Пристрастие к ненужной пище необходимо заменить растительным, здоровым рационом. Не нужно избегать занятий двигательной активностью. Расширяйте кругозор, знакомьтесь с новыми людьми, развивайте коммуникации. [21]

Таким образом, в комплексном подходе парадигмы высшего образования при обучении профессионально-ориентированному иностранному языку необходимо соблюдать методические требования: концептуальность, системность, эффективность, гибкость, динамичность и воспроизводимость. Принципы деятельности, минимакса, психологической комфортности, вариативности, творчества, успеха, а также: самый главный принцип здоровьесберегающих технологий — «Не навреди!» (Nonocere!).

Молодое поколение — его здоровье, профессионализм, успешность напрямую связано с каждым из нас,

являясь национальным достижением и богатством. Поэтому здоровьесберегающая технология в компетентностном подходе в парадигме высшего образования

при обучении профессионально-ориентированному иностранному языку является перспективной и архиважной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ежегодное обращение президента РФ Путина В. В. Федеральному собранию. 20 февраля 2019 г // Режим доступа. kremlin.ru/d/59863. [Дата обращения: 10.12.2019].
2. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (ФГОС ВО; ФГОС 3+) от 12 апреля 2019 г. № 434//Портал федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.// Режим доступа: www.fgosvo.ru. . [Дата обращения: 09.12.19].
3. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 N273-ФЗ (принят ГД ФС РФ 21.12.2012).// Портал федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.// Режим доступа: www.fgosvo.ru, [Дата обращения: 09.12.19].
4. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ». № 323 от 21.11.2011 г. Режим доступа: rg.ru>2011/11/23/zdorovie-dok.html, [Дата обращения: 09.12.19].
5. Конституция РФ. Статья 41 «Право на охрану здоровья и медицинской помощи». Режим доступа; ConstRF.ru>glava-2. [Дата обращения: 09.12.19].
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2003 г. N2 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.3.1186–03» (с изменениями и дополнениями). Режим доступа: https://base.garant.ru/4178906/
7. Artyushina G.; Sheypak O. Mobile Phones Help Develop Listening SkillsInformatics journal-article DOI: 10.3390/informatics5030032, 2018–07–27
8. Винокуршина Е. А., Ковалева О. Б. Роль здоровьесберегающих технологий в модернизации Российского образования и их применения в Арзамасском медицинском колледже. Научный журнал NovalInfo — 2015 г. — № 30
9. Гез. Н. И. Роль условий общения при обучении слушанию и говорению / Н. И. Гез. — Ж-л: Иностранные языки в школе. — 1991 — № 5 — с. 32.
10. Горлов А. Н., Ларин О. М., Хорошилов Н. В. Здоровьесберегающие технологии в вузах в условиях внедрения инновационных технологий в образовательный процесс//Юго-Западный государственный университет № 2–3.2012. С. 300–302.
11. Don G. Campbell. The Mozart effect: tapping the power of music to heal the body, strengthen the mind, and unlock the creative spirit. N. Y.: «Avon Books», 1997. 332 p. URL: https://books.google.ru/books?id=xZjEjgEACAAJ&dq=editions: ISBN0061922684&hl=ru
12. Иванова С.Г, Дмитриева Е. В., Сахарова Н. С. Методика использования подкастов в процессе обучения иностранным языкам в университете. // О., Вестник оренбургского университета. — 2016, № 1 (190). С. 20–25.
13. Караваев Ф. Ф. Психологическое здоровье и здоровьесберегающие технологии в образовании.// Психопедагогика в правоохранительных органах, 2014, № 3(58)
14. Натарова Н. В., Поддубская О. Н. Студенческая наука Подмоскovie. // 1 Государственный гуманитарно-технологический университет. Статья в сборнике трудов конференции // . 2016. С. 471–474
15. Neverova N., Rybakova L., Eremeev N., Galyuk N., Fedotova L., Nikol'skaya E. Studying The Innovative Methods OfSpecialistsTraining In Aerospace Complex International Journal ofScientific &Technology Research December 2019ISSN2277–8616,8(12): 1624–1629
16. Rauscher, F.H., Shaw, G.L., & Ky, K.N. (1993). Music and spatial task performance. Nature, 365, 611. PDF
17. Alfred Tomatis. Pourquoi Mozart?: Editions Fixot, 1991. 192 p. URL: https://www.livelib.ru/book/1002972660-pourquoi-mozart-alfred-tomatis
18. Ханевская Г. В. Влияние позитивных эмоций на здоровье личности студента//РГППУ.№ 10–2(22).2016.С.182–183 eLIBRARY ID: 27195741
19. Шипери А. М. Эффективность здоровьесберегающей технологии Студенческая наука Подмоскovie //материалы Международной научной конференции молодых ученых. 2017. С. 704–707.
20. https://megaobuchalka.ru/13/15624.htmlzakovr.edusite.ru>DswMedia/pril_4.pdf

© Рыбакова Людмила Викторовна (ludmila.firsova@ya.ru), Неверова Наталия Викторовна, Белякова Виолетта Владимировна, Федотова Людмила Алексеевна.
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»