

УДК 811.131.1
ББК 81.2Фр-9
Б-48

Бережная Валентина Анатольевна, кандидат филологических наук, доцент кафедры иностранных языков факультета информационных систем в экономике и юриспруденции Майкопского государственного технологического университета, тел.: 89284674468.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
ФРАНЦУЗСКОМУ ЯЗЫКУ**
(рецензирована)

Бесспорно, что успешность обучения в Вузе определяется уровнем состояния здоровья студента. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья студентов будет зависеть от правильной организации учебного процесса.

Ключевые слова: здоровьесбережение, релаксация, утомляемость, работоспособность, эмоциональный тонус.

Berezhnaya Valentina Anatol'jevna, Cand. Phil. Sci., assistant professor of the department of foreign languages at the faculty of information systems in economics and jurisprudence, Maikop State Technological University, Tel.: 89284674468.

HEALTH – SAVING TECHNOLOGIES AT THE FRENCH LESSONS

There's no doubt, that the success of training at High school is defined by the students' health. Then, keeping of the students' health will depend on the right organization of the educational process.

Keywords: health - saving, relaxation, fatigue, working capacity, emotional energy.

Я не знаю большей красоты, чем здоровье. (Г. Гейне)

Здоровье – самая большая драгоценность, которая у нас есть. Действительно, здоровье – это не только отсутствие болезни, а физическая, социальная, психолого-педагогическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и самим собой. Переход на новую, лично-ориентированную парадигму образования и воспитания предполагает учителям иностранного языка уделить больше внимания здоровьесберегающим технологиям: смене видов деятельности, чередованию видов активности (интеллектуальной → эмоциональной → двигательной), включению “разрядок” (игры, разучивание стихов, инсценирование, пение), то есть личностное ориентирование - модель образования, метод сохранения и укрепления здоровья.

Необходимость применения здоровьесберегающих технологий на каждом занятии продиктована, прежде всего, ухудшением физического и психического здоровья студентов. Поэтому, одной из приоритетных задач образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья студентов, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту студентов, устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье.

Атмосфера положительных эмоций и переживаний, радости и доброжелательности, сопереживания успеху имеет большое значение при изучении иностранного языка, так как она придает эмоциональную окраску учению, переключает учащегося с его повседневных забот, снимает напряжение, усталость, стимулирует познавательную деятельность студента. Учение, сопровождаемое отрицательными эмоциями, угнетает и является непродуктивным.

По данным психологов, педагогов и медиков, иностранный язык является одним из самых трудных предметов. По 11-бальной шкале ранжирования учебных предметов по степени трудности на иностранный язык приходится 10 баллов (И.Т Сивков), то есть

иностранный язык по трудности является вторым предметом после математики и освоение его требует значительного напряжения высшей нервной деятельности учащихся, что приводит к утомлению и снижению активного внимания.

В письме Министерства образования Российской Федерации № 420 от 5.07.01 акцентируется внимание на неблагополучие здоровья учащихся и рекомендуется ввести в учебный процесс оздоровительные мероприятия с целью сохранения и укрепления здоровья молодежи.

Для снятия усталости обучаемых и повышения их работоспособности на уроке преподавателю необходимо планировать короткую разрядку длительностью 3-5 мин. Длительная неподвижность вызывает функциональные расстройства, ухудшение памяти, падение мышечной силы, уменьшение содержания кальция в костной ткани, при этом также резко ухудшается концентрация внимания, растет нервное напряжение, увеличивается время решения задач, раздражительность и вспыльчивость. Разрядка же снимает чрезмерное умственное напряжение, вызывает временное расслабление, способствует приливу сил и энергии, создает положительный настрой на изучение иностранного языка и вызывает радость. А обучение иностранному языку на современном этапе всегда должно быть радостным.

В распоряжении у преподавателя различные формы разрядок:

- физкультминутка, которая может проходить в сопровождении легко запоминающихся считалок, рифмовок, коротеньких стихотворений, проговариваемых студентами хором;
- игры;
 - смена вида деятельности;
 - музыкальная пауза и т.д.

Использование этих технологий в обучении здоровьесбережению и здоровому образу жизни направлено на самоопределение, самореализацию студента на основе его внутренней профессиональной мотивации, вводит его в образовательное поле без потерь для здоровья, с повышенной мотивацией. Подобный подход к обучению не даёт дополнительной нагрузки на нервную систему и способствует творческому развитию личности.

В учебниках нового поколения авторы ввели много тем, связанных с охраной здоровья, которые являются очень хорошим средством развития навыков изучения языка. Они помогают учащимся узнать много интересного и полезного для того, чтобы подольше оставаться здоровыми (как вести здоровый образ жизни), содержится информация о вредных и полезных для здоровья привычках, о том, как в других странах мира люди сохраняют свою форму, чем отличаются русские в своих привычках в отношении здоровья от других народов, о питании, диете и т.д. Методический аппарат данных, отражая своё мнение по данной проблеме учебников, предполагает выражение студентами собственных мыслей по этому вопросу.

Поскольку гуманизация предполагает стремление сохранить здоровье ученика и учителя, развивать духовное начало, формировать установки на общечеловеческие ценности, то именно здоровьесберегающий подход к учебно-воспитательному процессу в ВУЗе и предоставляет реальную возможность сохранить здоровье и психику студента, формирующегося в условиях роста информационного потока, стрессов, экологического дисбаланса.

Осик В.И. (Валеология в школе. Краснодар, 1997), отмечает: “Язык, культура, речь учителя дают ученику радость провидения, узнавания, наслаждения от слияния интеллектуального и энергетического в человеке”. Преподавателю необходимо предугадывать движение мысли студента и его действия, а диалог между преподавателем и студентом – это первый шаг к обоснованию его роли в этом мире, это механизм становления личности. Здоровьесберегающие технологии предполагают такое обучение, при котором студенты не устают, а продуктивность их работы возрастает.

На перемене также необходимо активно подвигаться, включив в процесс все 640 мышц тела человека. А это, в свою очередь, дает возможность с новой силой включить 16 миллиардов нервных клеток коры полушарий головного мозга для активного участия их в творческом процессе на занятии.

Рекомендуется проводить с учащимися и дыхательные упражнения. Общеизвестно, что в спокойном состоянии естественный процесс дыхания состоит из трех ритмически повторяющихся моментов: вдоха, выдоха и паузы (покоя, отдыха мышц).

Можно использовать следующие упражнения для дыхания:

Fermez les yeux! Respirez lentement la bouche fermée! Faites attention à votre respiration en comptant lentement jusqu'à quatre. Laissez votre souffle monter jusqu'au sommet du crâne. Retenez-le (bloquez votre respiration) en comptant jusqu'à quatre! Expirez en comptant jusqu'à quatre! Faites la même chose en comptant jusqu'à cinq, puis jusqu'à six.

Поскольку количество студентов с ухудшающимся зрением неуклонно растет, преподавателю необходимо проводить разрядку в виде упражнений для глаз.

Fermez les yeux!

Ouvrez-les! Clignotez vite pendant 2 minutes! Levez-vous et regardez droit devant vous le plus loin possible. Puis regardez le bout de votre doigt qui est à 30 centimètres de vos yeux (3-5 secondes). Répétez cet exercice 10 fois! Ceux qui portent les lunettes peuvent faire cet exercice sans les enlever.

Fermez les yeux! Ouvrez-les! Regardez tout droit devant vous, puis en haut, en bas, à droite, à gauche. Maintenant faites le même exercice mais en diagonale – en haut, en bas. Ensuite fermez les yeux et faites cet exercice encore une fois. À la fin de cet exercice faites les mouvements circulaires.

Своеобразным отдыхом на уроке является релаксация (от латинского *relaxatio* – уменьшение напряжения, ослабление), состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения [3, с. 338]. Можно проводить сеансы нервно-мышечной релаксации. Преподаватель или студент читает для всех текст, выполняя одновременно и сам этот комплекс упражнений. Упражнения можно выполнять под спокойную, тихую музыку.

La main ouverte. Concentrez-vous sur votre main droite fermée. Sur l'inspiration, il faut ouvrir doucement cette main, rythme respiratoire et mouvement corporel sont en accord. Sur l'expiration, il faut refermer cette main. Même exercice trois fois. Puis pause et ensuite la même chose avec la main gauche. Cette technique brève et facile développe la concentration sur soi, et a un effet relaxant.

Le poing fermé. Cette technique repose sur un principe de la relaxation jacobsonienne, c'est-à-dire sur une alternance de tension et de relâchement. Tendre le bras droit, fermer le poing et le serrer fortement. Puis le relâcher et laisser tomber le bras le long du corps. Sentir la différence entre la droite et la gauche. Faire la même chose avec le bras gauche, puis avec la jambe gauche, la jambe droite, les deux jambes et le bassin.

Сеанс психологической релаксации проводится также в сопровождении приятной музыки. Преподаватель читает ранее изученный текст на французском языке тихо, размеренно, выдерживая солидные паузы. Студенты должны представить себе все, что слышат, отдаться на волю образам, возникающим в воображении.

Поддержанию высокого эмоционального тонуса учащихся способствует и юмор. Опыт показывает, что короткие, интересные, остроумные и занимательные тексты находят у них самый живой отклик. Французские дидакты Пьер Жиро и Пьер Грипари также утверждают, что необходимо использовать юмор (игру слов, смешные истории) при изучении французского языка как иностранного [5, с. 40]. Шутка, юмор оживляют занятие, и не только. Смех является необычным раздражителем, вызывающим произвольную реакцию учащихся, снимает усталость, скованность, торможение и способствует созданию благоприятного психологического климата на уроке, лучшему

усвоению учебного материала. Мы, как и Ж.-В. Мартэн, придерживаемся такого мнения - "Rire en classe, c'est aussi "lubrifier" [5, с. 40].

Эмоциональная атмосфера на занятии может создаваться за счет материалов занимательного характера, не только стихов и песен, но и пословиц и поговорок, загадок и шарад, ребусов и кроссвордов.

В заключение хотелось бы отметить, что, увлекаясь объяснением нового грамматического материала, чтением текста или беседой по теме, преподаватель должен всегда помнить о здоровье студентов, о создании таких условий, которые обеспечили бы высокую работоспособность на протяжении всего занятия, позволили отодвинуть процесс утомления и избежать переутомления.

Литература:

1. Костенок П.И. Функционально-личностные педагогические основы физического развития школьников: монография. Челябинск: Изд-во Челяб. пед. ун-та, 1998. 172 с.
2. Методические рекомендации по организации и проведению разрядки на уроке французского языка / Т.И. Жаркова. 2-е изд., перераб и доп. Челябинск: Изд-во Челяб. пед. ун-та, 2003. 117 с.
3. Психология: словарь / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. 494 с.
4. Фомин Н.А. Влияние дозированных физических упражнений на умственную работоспособность и некоторые вегетативные функции детей школьного возраста: автореф. дис. ... канд. биол. наук. Л., 1964. 24 с.
5. Martin G.-V. Didactique: l'heure de l'humour // Le franzais dans le monde. 1989. № 225. P. 39-40.