

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Кафедра иностранных языков

**ФИЗИЧЕСКИЕ И МЕДИТАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В
ОБУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 243 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Иностранный язык»,
филологического факультета БИ СГУ
Герасимовой Алины Александровны

Научный руководитель
доктор филологических наук
профессор кафедры иностранных языков БИ СГУ,
доцент _____

Л. В. Комуци

(подпись, дата)

Зав. кафедрой иностранных языков
кандидат педагогических наук,
доцент _____

И. И. Невежина

(подпись, дата)

Введение. Гуманизация образовательной организации – одно из приоритетных направлений сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Основными характерными чертами современных образовательных учреждений являются гиподинамия и продолжительные статические нагрузки. Динамическая нагрузка – биологическая потребность организма, при отсутствии которой у обучающихся возникает чувство утомляемости и нервозности, снижается внимание и работоспособность, и в результате, они плохо усваивают изучаемый материал. По причине травматичного фактора, которым является общая стрессогенная система организации образовательного процесса, у обучающихся снижается успеваемость, ухудшается их дисциплина, усиливаются чувства волнения, напряжения и страха. Данные факторы указывают на необходимость в создании особой, щадящей среды, где учитываются все трудности, с которыми приходится сталкиваться обучающимся в процессе обучения, и предлагается квалифицированная педагогическая поддержка.

Актуальность данного исследования объясняется необходимостью активного введения здоровьесберегающих технологий в процесс обучения иностранного языка в образовательных организациях. Данное исследование исходит из того, что система физических и медитативных упражнений на уроках ИЯ способствует лучшему усвоению материала, снятию усталости, повышению мотивации к обучению, поддержанию работоспособности. К тому же, физические и медитативные упражнения способствуют активизированию внимания, развитию речи, обогащению словарного запаса, отработыванию произношения и поддержанию интереса к предмету английский язык.

Цель работы заключается в обосновании эффективности использования физических и медитативных упражнений как здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в образовательных организациях.

Поставленная цель требует решения следующих **задач**:

1. проанализировать отечественные и зарубежные методы и приемы использования физических и медитативных упражнений на уроках английского языка;

2. рассмотреть эффективность применения медитативных упражнений в образовательных организациях физические упражнения как средство повышения мотивации к изучению английского языка и поддержания здоровья обучающихся;

3. провести сопоставительный анализ отечественного и британского УМК (*Spotlight, Solutions*) для определения места и роли, отводимых ими на физическую и медитативную активность изучить возможности использования медитативных упражнений как способа усиления и концентрации внимания;

4. составить характеристику физических и медитативных упражнений на уроках английского языка;

5. разработать систему физических и медитативных упражнений для использования на уроках английского языка;

6. апробировать разработанную серию уроков английского языка с элементами физической и медитативной активности для 11 класса в образовательной организации.

Объект исследования – процесс обучения английскому языку в общеобразовательном учебном учреждении.

Предмет исследования – технология обучения иностранному языку с помощью применения физических и медитативных упражнений.

В данной работе применялись **теоретические методы**: анализ и синтез, полученной информации, обобщение, описание; **эмпирические методы**: изучение научной литературы и практического опыта, разработка и реализация серии уроков.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав – «Роль физических и медитативных упражнений на уроках английского языка» и «Практическое применение физических и медитативных упражнений на

уроках иностранного языка», заключения и списка использованных источников.

Основное содержание работы. В первой главе – «Роль физических и медитативных упражнений на уроках английского языка» – изучены понятия, рассмотрены нормативно-правовые документы, проанализирована отечественная и зарубежная литературы, рассмотрена эффективность применения медитативных упражнений в образовательных организациях, проведен сравнительный анализ отечественного и зарубежного учебно-методических комплексов.

В данной главе рассмотрена основная терминология работы, даны определения таким понятиям, как «здоровьесберегающая образовательная технология», которая характеризуется целесообразным и рациональным применением учебной и физической нагрузки с учетом возрастных требований.

Вопросы, касающиеся здоровьесберегающих технологий отмечены в федеральных документах, государственных законах и нормативных актах. Одним из приоритетных направлений, согласно министерству образования РФ, является проведение в образовательных организациях совокупность мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, а именно: здоровьесберегающие образовательные технологии, реабилитационные оздоровительные мероприятия, образовательные программы, касающиеся обучения здоровью, диагностика психофизического состояния школьников.

Исследования отечественных и зарубежных методистов, таких как П. Ф. Лесгафт, Н. К. Смирнов, В. М. Бехтерев, И. М. Сеченов, Кэрл Купер, Джули Бойд, Лю Гуань Юй, которые наиболее полно отразили специфику здоровьесберегающих технологий, дают убедительные данные о том, внедрение в учебный процесс физических и медитативных упражнений оказывает определяющее влияние на положительные изменения в состоянии здоровья обучающихся.

Концентрационная медитация и физические упражнения приводят к тому, что у обучающихся исчезают все случайные и посторонние мысли, улучшается внимание, концентрация и объем внимания.

Для полного самосознания необходима медитация осознанности, которая помогает замечать и держать под контролем свои реакции, а также предотвращать при этом негативные эффекты рефлексии. Занятия медитацией необходимо поощрять, но они должны основываться на добровольном согласии обучающихся и исходить от них самих. В США, Австралии, Китае и других странах медитативные упражнения привлекают намного больше внимания со стороны педагогов, лингвистов и нейрофизиологов. В образовательных организациях этих стран всё чаще появляются комнаты для медитации школьников.

В России медитативные технологии на уроках английского языка фактически не применяются, потому что нет соответствующих методических разработок. Но существует разработка лечебной дыхательной гимнастики известной певицы А. Н. Стрельниковой, которую активно популяризирует М. Н. Щетинин [38].

Проведенный сравнительный анализ показывает, что приемы здоровьесберегающих технологий, в частности, физических движений и медитации, в российских и британских методических комплексах практически не включены.

В целях применения здоровьесберегающих технологий в УМК *“Spotlight”* «Английский в фокусе» присутствует чередование различных видов деятельности обучающихся на уроке (аудирование, говорение, чтение, письмо), в некоторых разделах учебника применяются физические упражнения с целью снятия напряжения и усталости, к каждой новой теме урока подобран аутентичный материал в виде высказываний, пословиц или поговорок, но полностью отсутствуют медитативные упражнения.

В британском УМК “*Solutions*” также наблюдается чередование различных видов деятельности, широко применяются ролевые игры, викторины, парная работа – распространенный вид упражнений данного учебника. В качестве здоровьесберегающих технологий в британском УМК полностью отсутствует медитативный подход и содержание различного рода физических упражнений.

Во второй главе – «Практическое применение физических и медитативных упражнений на уроках иностранного языка» – дана характеристика физических и медитативных упражнений на уроках английского языка, сделана разработка серии уроков для обучающихся среднего общего уровня обучения.

В ходе экспериментальной работы была разработана серия уроков для обучающихся 11 класса с применением техники медитации.

Тема: “*Where there’s a will, there’s a way*”

Класс: 11

УМК: *Spotlight*, 11 под редакцией В. Афанасьева, Д. Дули, И. В. Михеева.

Тип урока: комбинированный

Цель: гармонизация эмоционального и физического состояния обучающихся для формирования лексических и речевых навыков по теме “*Stress*”.

Задачи:

1. общеобразовательные:
 - 1) активизация лексических единиц в устной и письменной речи;
 - 2) развитие навыка монологической и диалогической речи.
2. развивающие:
 - 1) развитие умения применять лексические единицы в мини-высказываниях;
 - 2) развитие умения высказывать предположения, прогнозировать; высказывать несогласие с утверждениями или подтверждать их правоту.

3. воспитательные:

- 1) формирование самостоятельного мышления;
- 2) развитие внимания и памяти;
- 3) повышение мотивации к изучению английского языка.

Методы обучения: интерактивный, объяснительно-иллюстративный, элементы медитации и дыхательной гимнастики.

Формы организации: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Организационно-мотивационный момент (2 минуты): приветствие учителя и обучающихся, темы урока. Показ коротких видео, в которых рассказывается о влиянии стрессовых ситуаций на здоровье человека. Обучающиеся сами определяют тему урока по ним.

Актуализация знаний и умений (3 минуты): учитель ударяет в гонг, на уроке создается атмосфера тишины. Гонг выступает в качестве сигнала для переключения видов работы.

Слайд с картинками, лексикой и упражнением на соотнесение английских слов и фраз (*tense, rationally, sigh be sick and tired of, lose one's temper, feel the strain of*) с их значением.

Гонг. Фонетическая зарядка под медитативную музыку (7 минут): дыхательная гимнастика по методике А. Н. Стрельниковой. «Ушки»: *Stand up, legs slightly narrower than shoulder width. Tilt your head slightly to the right, the right ear goes to the right shoulder. Tilt your head slightly to the right, the right ear goes to the right shoulder – a noisy, short breath. Now tilt your head slightly to the left, the ear goes to the left shoulder – another breath.*

Чтение стихотворения “*Stress*” p. 28. Сначала чтение хором с аудиозаписью стихотворения, затем – самостоятельно, учитель проходит по рядам и производит мониторинг.

Гонг. Применение знаний и умений в новой ситуации (10 минут): *ex. 2a p. 28 – read the text. Fill in the gaps in the text on p. 29 and compare with a partner; ex. 2b p. 28 – listen and read again. What is the purpose of the text; ex. 3 p. 28 – match the underlined words / phrases in the text with their meanings.*

Обобщение и систематизация знаний (10 минут): *ex. 4 p. 28 – prepare a two-minute talk on stress; ex. p. 28 – choose the correct word. Check in the Word List; ex. 6 p. 28-29 – fill in words. Explain the phrases in bold.*

Гонг. Медитация (3 минуты): выполнение простого дыхательного упражнения пранаяма: *sit in a comfortable position, raise your left hand facing you and rest your right arm in your lap. Taking a deep inhalation, then, exhale entirely. Closing your left nostril with your left thumb. Inhaling through your left nostril slowly, pausing after your inhalation. Releasing your left nostril simultaneously and closing your right nostril with the ring finger. Exhaling out of your left nostril, inhaling through your left nostril. Releasing your right nostril and close your left nostril. Exhaling out of your right nostril. Repeating this performance until you feel more relaxed. Ending with an exhalation out of your right nostril.*

Рефлексия, подведение итогов занятия (5 минут): обучающиеся участвуют в коллективном обсуждении. Оценивают свою работу.

Информация о домашнем задании и оценках (5 минут): *ex. 7 p 29 – fill in words and check in the Word List. упр. 8 p. 29 – match the phrases. What are these phrases in your language?*

На уроках иностранного языка применялся комплекс физических и медитативных упражнений, способствующий профилактике различных заболеваний обучающихся и облегчению во время изучения английского языка.

Заключение. В ходе работы бакалавра по теме «Физические и медитативные упражнения на уроках английского языка» было показано, что при комплексном использовании физических и медитативных упражнений, сочетании и выборе наиболее оптимальных вариантов исходя из конкретных условий можно достичь максимально положительного результата в учебном процессе. Основная задача регулярного применения комплекса физических и медитативных упражнений – это качественное обучение, воспитание и развитие, не сопровождающееся причинением вреда здоровью обучающихся.

Для решения задач нами были подобраны средства для их достижения. Мы рассмотрели необходимые нормативно-правовые акты, изучили отечественную, зарубежную литературу и практический опыт, разработали и реализовали серию уроков. В ходе исследования также удалось доказать гипотезу о том, что внедрение комплекса физических и медитативных упражнений в учебный процесс позволит увеличить эффективность обучения.

На первом этапе работы была изучена и проанализирована отечественная и зарубежная литература методов и приемов физических упражнений, нами были рассмотрены основные и наиболее распространенные здоровьесберегательные образовательные технологии на уроках ИЯ, проведен сравнительный анализ отечественного УМК “Spotlight” «Английский в фокусе» и британского УМК “Solution” (Oxford University Press) для уровня основного общего образования. В широко применяемом в последнее время учебно-методическом комплексе «Английский в фокусе» (“*Spotlight*”) отсутствуют упражнения на применение медитативных методов обучения. Это указывает на то, что в России не занимаются изучением медитативных техник обучения в образовательных организациях.

На втором этапе нами была разработана и реализована практическая часть работы. Проведенное исследование позволило разработать серии уроков английского языка с элементами физических и медитативных упражнений для 11 класса с целью укрепления и сохранения здоровья обучающихся. Медитативные техники имеют множество функций, например, помогают обучающимся справиться со стрессом и психологическим напряжением, приобрести спокойствие и уравновешенность, повысить работоспособность, избавиться от тревожных и негативных эмоций активизировать умственную активность. Однако, разработанные нами медитативные техники требуют дальнейшей доработки и усовершенствования, ввиду их несомненной перспективности.

Введение комплекса физических и медитативных упражнений в процесс обучения позволит улучшить изучение английского языка. Рациональное распределение умственной и физической нагрузки в ходе изучения иностранного языка будет способствовать повышению результативности данного процесса и формированию не только у обучающихся, но и их родителей ценностных ориентиров, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Перспективы исследования данной темы состоят в необходимости изучения методов и приемов физических и медитативных упражнений, особенностей использования данных методик в процессе обучения. Если урок организован правильно с применением различных здоровьесберегающих технологий, то это приведет к получению желаемого результата и более эффективной работе как обучающихся, так и учителя.