

2. Апатова Н. В. Информационные технологии в школьном образовании. М.: Изд-во РАО, 1994. 228 с.

3. Бебина О. И. Использование аудио-, видеоматериалов на уроке английского языка: учеб.-метод. 3-е изд., стер. М.: ФЛИНТА, 2020. 116 с.

4. Заголовацкая Т. Р., Шурупова М. В. Современные методы преподавания английского языка в средней школе // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания: науч.-метод. журнал. Киров, 2020. № 3(18). С. 361–364.

5. Красильникова В. А. Информационные и коммуникационные технологии в образовании: учеб. пособие. М.: Директ-Медиа, 2013. 231 с.

6. Соловова Е. Н. Методика обучения иностранным языкам: Базовый курс лекций: пособие для студентов пед. вузов и учителей. М.: Просвещение, 2006. 239 с.

УДК 372

*Е. А. Исаев, Ю. А. Талагаева (Воронеж, Россия)
Военно-воздушная академия им. профессора Н. Е. Жуковского
и Ю. А. Гагарина*

Энергопотенциал обучающегося как фактор успеха в усвоении иностранных языков

В статье рассматривается с педагогической точки зрения психическая энергия сквозь призму изучения иностранного языка. Рассматриваются теоретические аспекты проблемы, даются методические рекомендации по оптимизации учебного процесса.

Ключевые слова: энергия, потенциал, личность, обучающийся, иностранный язык

На выполнение какой-либо деятельности нам, в частности нашему организму, требуется энергия. Если взрослый человек способен рационально распределить свою активность в течение дня, то учащемуся (школьнику, студенту) сделать это сложно. Хороший педагог должен учитывать все факторы при проведении занятия, ведь при изучении иностранного языка человеку требуется большой запас энергетического потенциала.

Впервые понятие «психическая энергия» было употреблено Вильгельмом Оствальдом в его работе «Философия природы». Он отмечает, что человек, многократно повторяя список слов, переводит в долговременную память только первые, так как по мере предъявления новых им будет доставаться меньше внимания. Таким образом, понятие «внимание» рассматривается как близкое к понятию «энергия», их трудно отделить друг от друга, и они часто называют один и тот же феномен.

Авторы книги «Когнитивная нейронаука: биология разума» указывают на то, что мотивация – это область психологической науки и англоязычный вари-

ант термина «мотив» (drive) указывает на энергетическую составляющую. Канадский ученый Ганс Селье [3, с. 230] в своих научных работах использует термин «адаптационная энергия», под которым он подразумевает определенно ограниченный запас энергии, полученный наследственным путем. С помощью научного метода Селье доказал, что адаптационная энергия разделяется на глубинную и поверхностную. Первая хранится в виде резерва, а вторая доступна по первому требованию.

Попытки заменить понятие «психическая энергия» в научно-популярных изданиях какими-то другими словами лишь затрудняют понимание. Л. Гуревич отметил, что понятие «энергия» заимствовано из физики, где она понимается как способность материи двигаться, выполнять работу и изменяться.

Многие исследователи обращают внимание на то, что эмоциональная сфера тесно связана с затратами энергии. Р. М. Грановская [4, с. 90] отмечает, что для переживания необходимы энергия и запас сил, и если энергии явно мало, то переживание не оставляет в психике заметного следа. Это говорит о том, что любой человек обладает колоссальной энергией. В экстренной ситуации человек способен поднять невероятную тяжесть, но в повседневной жизни мы используем лишь 30-40% своей энергии и можем чувствовать себя совсем без сил.

Итак, несмотря на то, что понятие «психическая энергия» активно используется в психологии, психиатрии и других сферах, у него нет четкого определения. Зигмундом Фрейдом была предложена следующая дефиниция: описание специфики перемещения внимания, интереса и привязанности с одного объекта (или текущей деятельности) на другой.

Использование иностранного языка, владение которым уступает родному, требует гораздо больше энергетических затрат, вследствие чего в какой-то момент энергопотенциал истощается и человек становится не в состоянии воспринимать иноязычную речь. Другими словами, человек утомляется настолько, что не может сконцентрировать внимание на выполнении тех или иных операций.

Было обнаружено, что на индивидуальном занятии с учащимся, который еще не достиг высокого уровня владения языком, после сорока минут его речь перестает соответствовать требуемым нормам. Однако подобное явление трудно обнаружить на уроке в школе или в вузе, так как отсутствует возможность позволить отдельному учащемуся пользоваться иностранным языком в течение длительного времени. Низкий уровень энергии снижает эффективность фиксации иноязычного материала в памяти, затрудняет понимание речи и подбор лексико-грамматических средств. Одно и то же энергетическое напряжение может оказаться для одних учеников оптимальной нагрузкой, а для других – перегрузкой.

Исходя из этого можно отметить, что для изучения иностранного языка человеку необходимо гораздо больше сил, так как требуется высокий уровень концентрации на изучаемом материале.

Согласно теории А. Р. Лурия [5], можно выделить как минимум три источника пробуждения нервной системы: а) обменные процессы организма; б) раздражения от внешнего мира; в) намеренные планы, которые формируются в процессе сознательной жизни. Нервная система всегда находится в определенном тоне, но если учащийся близок к состоянию дремоты, ему будет сложно сконцентрироваться на изучении какого-либо материала.

Несложно заметить, что выделенные пункты близки к содержанию такого термина, как «мотивация».

Вернемся к размышлениям Г. Селье, который выделил два типа «адаптивной энергии». Автор также указывает на три основных механизма энергопотенциала: механизм расходования энергии, механизм восстановления расходуемой энергии и механизм накопления энергии. Конкретными источниками энергии в плане окружающей среды можно считать солнечную энергию, голубое небо, зелень; в социальной среде – любовь и дружбу, именно поэтому в процессе обучения иностранному языку межличностные отношения учитываются как важный психологический компонент.

Резюмируя, отметим, что учащийся не должен находиться в состоянии дремоты при изучении иностранного языка. Благодаря существующим источникам энергии в социальной и окружающей среде учащийся может пополнить запас своего энергопотенциала.

С. Л. Рубинштейн объясняет понятие «внимание» как избирательную направленность на тот или иной объект, а вот Д. Канеман внимание понимает как внутреннее усилие, ограничиваемое количеством энергетических ресурсов. Новые языки можно изучать до тех пор, пока хватает энергии и есть желание. Все мы знаем, как трудно сконцентрировать свое внимание на какой-либо деятельности и не отвлекаться. По этой причине нужно учитывать следующие рекомендации по организации деятельности (в нашем случае – уроков иностранного языка): сопровождение умственной деятельности рисованием схем, выделение значимых слов и т. д.; удаление ненужных раздражителей; напоминание себе о выполняемой деятельности. Но даже при соблюдении данных рекомендаций активность и внимание учеников на уроке может снизиться, если степень сложности изучаемого материала будет превосходить степень возможностей учащихся [1]; [2].

На основе эксперимента Соломонса и Стайна (двое студентов читали про себя рассказы и одновременно записывали слова, которые им диктовали, и спустя шесть недель эксперимента они делали все это с нормальной скоростью) У. Найссер сделал следующие выводы: «Тренированные испытуемые могут делать то, что кажется одинаково невозможным как новичкам, так и теоретикам». Другими словами, мы можем научиться концентрировать свое внимание благо-

даря соответствующим упражнениям (например, сконцентрировать внимание на сердцебиении или минутной стрелке часов в течение 30 секунд).

Таким образом, каждый из нас может научиться концентрировать свое внимание. Для этого нужно следовать рекомендациям по организации деятельности и выполнять соответствующие упражнения.

Стоит заметить, что нехватка энергии выражается в усталости и быстрой утомляемости. При оптимальном уровне энергопотенциала учащегося в процессе восприятия иностранной речи ее успешное понимание проявляется бурными положительными эмоциями.

Для поддержания высокого уровня работоспособности следует владеть основными психологическими приемами – самоубеждением и самовнушением. Самоубеждение эффективно, если имеется ясное представление о том, что будет достигнуто в будущем. Эффект самовнушения велик, если слова сопровождаются яркими представлениями. Каждое слово следует повторять несколько раз, потому что повторяемость – это важный фактор улучшения подсознательного воздействия. При помощи самовнушения на уроках иностранного языка можно вызвать у обучающихся интерес даже к самым скучным заданиям по запоминанию слов или словосочетаний. Следует отметить, что энергопотенциал и саморегуляция часто рассматриваются в качестве основы, на которой произрастают талант и гениальность.

Еще одним ярким примером саморегуляции является самоподкрепление. А. С. Пушкин прибегал к данной методике, согласно биографическим материалам. Писатель наряду с самоподкреплением (когда человек представляет себя на отдыхе или вслух произносит положительную оценку самому себе) прибегал к самонаказанию. Он сам себя лишал каких-либо удовольствий из-за низкого результата.

Для улучшения оперирования образами-представлениями необходимы упражнения, ориентированные на развитие умений релаксации, их тоже целесообразно проводить на иностранном языке. Для этого можно прибегнуть к играм-заданиям, таким как «Морское побережье», «Самогипноз», «Перевоплощение-расслабление», «Внутренняя безмятежность» и др. Во время занятий иностранным языком могут эффективно применяться способы активации энергопотенциала. Например, у каждого из нас есть цвет, к которому мы равнодушны. Он может повлиять на нас, тем самым увеличить нашу производительность. Также можно использовать различные запахи, так как опытным путем было доказано, что приятные запахи вызывают хорошее настроение, и это увеличивает эффективность труда.

Изучающим иностранный язык полезно вспоминать те времена, когда им казалось, что хорошо владеют языком. Эти ситуации будут мотивировать их на достижение новых целей, и обучающиеся будут ставить перед собой новые за-

дачи. Если такой ситуации не было, то ее надо создать искусственным путем. Учащиеся, которые ходят в театральные кружки и участвуют в спектаклях на иностранном языке, более рационально распределяют свою энергию, чем те, кто выполняет только учебные задания. Это говорит о том, что одним из способов активации энергопотенциала является принятие на себя какой-либо роли, которая требует пользования языком.

Итак, в процессе обучения очень важен психологический климат – то, как настроен преподаватель и ученики в целом. Если от преподавателя исходит высокая позитивная энергия, то она, несомненно, поднимет энергопотенциал каждого учащегося в группе.

Изучив научную литературу и опытные исследования, мы пришли к выводу, что энергопотенциал – это жизненная сила, которая свидетельствует о духовном развитии человека, это возможность действовать. Он играет важную роль в изучении иностранного языка, так как чем больше запас энергии учащегося, тем больше у него возможностей изучить большой учебный материал и запомнить его, отложив в долговременную память.

Существуют определенные рекомендации по активизации энергопотенциала. Следует выполнять упражнения для увеличения возможности концентрировать внимание, обращать внимание на окружающий нас мир, особенно социальное окружение, так как оно играет важную психологическую роль в активации энергопотенциала и оптимальном его использовании.

Литература

1. Ерчак Н. Т. Иностранные языки: психология усвоения: учеб. пособие. М.: НИЦ ИНФРА-М, Нов. знание, 2019. 33 с. (Высшее образование: Бакалавриат).
2. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: в 2 т. М.: Педагогика, 1989. Т. 1. 488 с.
3. Селье Г. От мечты к открытию. М.: Прогрес, 1987. 388 с.
4. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1988. 560 с.
5. Лурия А. Р. Основные проблемы нейролингвистики. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1975. 253 с.