**Фактор времени в изучении иностранных языков**

Дина Борисовна Никуличева

Сегодня я хотела бы обсудить вопрос, который естественным образом встает у многих людей, приходящих на мой семинар и говорящих о тех трудностях, с которыми они сталкиваются в связи с организацией времени занятий. Из бесед с новыми участниками семинара четко вырисовывается круг наиболее типичных проблем, связанных с фактором времени.

1. «У меня нет времени на занятия языком. Если бы у меня было время, то я бы обязательно выучил иностранный язык». С точки зрения НЛП подобные высказывания можно охарактеризовать как типичную «причинно-следственную ловушку». В форме высказывания, состоящего из двух частей (причины/условия и якобы автоматического из них следствия) человек бессознательно формирует для себя оправдание, способ заранее принять неудачу. На семинаре мы делаем очень эффективное упражнение НЛП, связанное с операциями формальной логики, позволяющее человеку самому убедиться в относительности этого утверждения, которое, на самом деле, является лишь сигналом неэффективной организации времени.

2. «У меня не получается организовать регулярные занятия». Занятия с преподавателем или на курсах часто используются как способ организации такой регулярности «извне». Но это не становится панацеей, поскольку если человек возлагает ответственность за регулярность на внешние факторы, то очень часто дело оканчивается тем, что изучение языка превращается в более или менее регулярное посещение уроков с минимальным результатом. На семинаре мы много говорим о know-how полиглотов и один из главных моментов – это проактивный подход к изучению языка, когда человек сам берет на себя ответственность за режим занитий и за их результат. В этом плане существеннейшим моментом является данное себе самому внутреннее обязательство ежедневности занятий. Очень полезным оказывается идея минимального ежедневного времени, уделяемомго иностранному языку. Пусть это будет минимум 15 минут, но ежедневно, тогда как верхний временной интервал не ограничен. При этом эффективно работает выработка у себя «условного рефлекса» на привычное место и время занятий. Например, прихожу на 15 минут раньше на рабочее место и просматриваю по интернету тексты по изучаемой в данный момент тематике или чищу зубы утром и вечером и пробегаю глазами новые слова и выражения, наклеенные на цветных листочках на зеркале в ванной, еду в транспорте и делаю упражнения из грамматического учебника, стою в пробке и слушаю аудиозапись книги на кассете. Так чтобы, попадая в определенную ситуацию, не надо было бы заставлять себя, но было бы наиболее естественным именно таким образом использовать то «пустое» время, которое каждый, если разобраться, находит у себя в изобилии.

3. «Занимаюсь регулярно, но не вижу должной отдачи на вложенные усилия». Заявления такого рода – типичный сигнал того, что приоритеты занятий распределены недостаточно продуманно. В фокус внимания поставлены не те задачи, кторые должны быть выполнены на данной стадии обучения. В этом плане на моем семинаре проводится специальные упражнения, позволяющие каждому из участников определить по специально разработанной методике свой индивидуальный уровень в плане навыков монологической, диалогической речи, понимания на слух, чтения на иностранном языке, письма на иностранном языке. На основании объективных критериев человек определяет, на каком – допороговом, пороговом или продвинутом - уровне он находится в каждой из указанных областей, какие следующие задачи стоят перед ним в каждой конкретной сфере языковых занятий и какое время соответственно необходимо соответственно выделять на каждый из аспектов с тем, чтобы достичь в них прогресса.

В следующий раз я продолжу начатую тему и поговорю о факторе интенсивности занятий, о подборе индивидуального темпа, об организации долговременных задач и о базовых методических правилах еженедельного распределения времени на занятия языком на разных стадиях обучения.

**Об интенсивности языковых занятий**

Сегодня я хотела бы продолжить обсуждение вопросов, связанных с фактором времени, а именно обсудить фактор интенсивности занятий и принципы организации индивидуального темпа занятий .

Когда мы говорим об интенсивном изучении иностранного языка, то кроме особых применяющихся в этом случае методик определяющую роль играет фактор концентрации времени.

По-настоящему интенсивными занятиями обычно считаются такие занятия, когда учебный курс предполагает не менее 30 аудиторных часов в неделю. То есть настоящий « языковой интенсив » должен включать не менее четырех-шести часов ежедневных занятий иностранным языком в группе. Плюс обязательные самостоятельные занятия, о которых шведский полиглот Эрик Гуннемарк пишет следующее: « При занятии в составе группы на 1 час работы должно приходиться не менее 2 часов самостоятельной самоподготовки . Таким образом, к общему времени занятий в классе (30 часов) надо прибавть еще 60 часов самостоятельной подготовки. Всего получается по меньшей мере 90 часов для интенсивных курсов.» [Гуннемарк 2002, 43].Тогда это будет именно тот курс, который даст возможность учащемуся начать объясняться на языке в три раза быстрее, чем если бы он посещал двух-трехчасовые занятия пару раз в неделю. Вообще, Эрик Гуннемарк всячески рекомендует концентрацию языковых занятий : «Если у вас есть 60-часовой курс языка, то лучше пройти его за месяц, чем растягивать на 4-5 месяцев» [Гуннемарк 2002, 16]. Хочу подчеркнуть, что это особенно важно на начальном этапе. Наблюдая полиглотов, я неоднократно отмечала, что они организуют свои занятия языком так, чтобы пройти наиболее трудоемкую «допороговую» стадию изучения нового иностранного языка как можно более концентрированно и в максимально сжатые сроки.

Тот режим, который принят в языковых вузах, предполагает по 8-12 часов аудиторных занятий иностранным языком в неделю. Его можно назвать « полуинтенсивным ». Но опять-таки только в том случае, когда, помимо аудиторных часов, студент уделяет в два раза больше времени на самостоятельные занятия.

Многие сейчас занимаются иностранными языками « в плавном режиме »: после работы на разных курсах, или индивидуально с преподавателем. Как правило, это примерно по 4-6 аудиторных часов в неделю. Тем большую роль играет обязательная самоподготовка. И желательно, опять-таки по 2 часа на каждый час аудиторных занятий!

Тем более, если занимаешься иностранным языком самостоятельно, важно представлять себе, что эффективное количество человеко-часов, уделяемых иностранному языку, должно быть не меньше 12 часов в неделю. Верхний порог, разумеется, не ограничен!

Говоря об интенсивности занятий, мы тем самым имеем в виду вопрос подбора индивидуального темпа занятий. Этот вопрос на моем семинаре продумывает для себя каждый участник, для того чтобы впоследствии наиболее эффективно использовать предлагаемые техники и сознательно организовывать промежуточные и конечный результаты.

В следующий раз мне хотелось бы продолжить тему и поговорить о подборе индивидуального ритма занятий , что, как я хочу показать, вовсе не одно и то же.

**Что такое индивидуальный ритм занятий**

Продолжая обсуждение вопросов, связанных с фактором времени, я обещала обсудить принципы организации индивидуального ритма занятий .

Говоря о ритме занятий, я имею в виду тот разовый объем занятия, который является наиболее ресурсным и эффективным для конкретного человека. Такой интервал я называю английским словом chunk – тот «кусок» новой информации, который данному человеку по силам «переварить» за один присест занятий. При определении эффективного ритма очень важно отслеживать то, что я называю «ощущением траектории». Это состояние, когда, занимаясь, ты за один присест делаешь столько, сколько тебе по силам, столько, сколько не вызывает отторжения из-за перегрузки, но одновременно организуешь занятия так, что это дает постоянное ощущение прогресса: «Сегодня я могу чуть больше, чем мог вчера».

Разумеется, chunk индивидуален. Понятно, что полиглоты отличаются особенной работоспособностью, поэтому не удивительно, что их ежедневный chunk весьма впечатляет. Так, Генрих Шлиман занимался иностранными языками по 5 часов в будни и до 17 часов в выходные, запоминая до 20 страниц текста наизусть. (При такой интенсивности свои первые иностранные языки он выучивал за полгода, а затем сократил сроки, выделяя на некоторые языки до шести недель). Герман Вамбери и Валерий Куринский выучивали по 100 иностранных слов ежедневно. Наверное, для рядового читателя сказанное выглядит несколько пугающе. В то же время, в контексте обсуждаемой сегодня темы для меня важно подчеркнуть, что именно полиглот В.А. Куринский определял для себя весьма короткий интервал активного внимания. Он говорил, что для него протяженность наиболее продуктивного внимания составляет всего лишь 3,14 минуты. Понятно, что это мнемоническая аналогия с числом пи. Само число условно и определяется индивидуально. Важен принцип : переключая внимание с одной задачи на другую и многократно возвращаясь от одной задачи к другой, человек способен поддерживать живой интерес и активное внимание к каждой из множества выполняемых за день видов деятельности . Именно так, дробя занятия по аспектам и «вписывая» их в привычные промежутки «пустого времени», легче всего обеспечить тот желательный – и абсолютно реальный для каждого – объем занятий языком в 1,5 – 2 часа ежедневно, о котором я писала выше.

В числе вопросов, обсуждаемых на семинаре, каждый из участников определяет для себя в том числе и то, как находить «пустое время»; как превращать его в привычное время занятий; как определить тот оптимальный объем ежедневных заданий, который является посильным, и одновременно продвигающим к цели; и наконец, как установить для себя ту длительность «одного присеста» занятий, в течение которого ты поддерживаешь максимальную работоспособность.

В следующий раз мы обсудим другие не менее важные вопросы, связанные с фактором времени, а именно принципы распределения времени по аспектам и то, как организовывать долговременные задачи, связанные с изучением иностранных языков.

**Как подразделять время на разные аспекты занятий**

Сегодня я хочу поговорить о базовых методических правилах еженедельного распределения времени по аспектам на разных стадиях изучения языка и об организации долговременных задач .

Подобно тому, как очень полезно самому заранее установить для себя эффективный темп и ритм занятия иностранным языком (об этом речь шла в моих предыдущих комментариях), точно также важно заранее четко представлять себе соотношение времени, которое вы будете уделять разным аспектам языковых занятий.

Я предлагаю сделать это, выбрав за основу временной интервал, который называю "минимальный модуль". В зависимости от индивидуальных обстоятельств этот модуль (единица относительного измерения времени по каждому из аспектов) может быть больше или меньше. В качестве такого минимального модуля желательно отводить не менее 1 часа в неделю на каждый из аспектов , то есть уделять не менее часа на чтение, на тренировку письма, на отработку говорения, понимания на слух, на пополнение словарного запаса, отработку грамматики. Это значит выделять на языковые занятия не меньше базовых 6 часов в неделю – плюс обязательно добавлять дополнительное время на приоритеты . (Таким образом, как раз и сложатся те обязательные 12 часов в неделю, о которых шла речь в предыдущих комментариях.)

К приоритетам, с одной стороны, относятся те аспекты, которые оказываются особенно важными для вас в вашей жизненной ситуации. Например: "летом я планирую участвовать в международной конференции, поэтому еженедельно буду выделять по часу дополнительного времени на проработку англоязычной литературы по данной проблематике, изучению того, как тексты, подобные моему докладу, строятся по-английски и собственно написанию англоязычного текста доклада". С другой стороны, к приоритетам относится "подтягивание" тех аспектов, которые даются вам сложнее, чем остальные. По "Таблице самооценки", которая прорабатывается на моем семинаре, легко определить, какие из аспектов находятся в отставании и на сколько уровней. Чтобы выровнять ситуацию, следует (при отставании в определенной области на 1 уровень) вдвое увеличивать выделяемое на данный аспект время и увеличивать его втрое, если по таблице самооценки этот аспект находится в еще более сильном "провале" относительно других, то есть отстает на 2 уровня и больше.

"Таблица самооценки" помогает также организовывать во времени промежуточные задачи. Ведь формулировка навыков следующего уровня по сравнению с тем, на котором вы сейчас находитесь, является одновременно и формулировкой задач по достижению следующего уровня. Подумайте, какие временные рамки вы себе ставите, чтобы перейти на этот следующий уровень, скажем, переместиться в говорении с порогового уровня В2 (……) на послепороговый уровень С1(…). Определите для себя не только срок (например, через два месяца/ к концу лета), но и те параметры, по которым вы узн а ете, что достигли намеченного уровня: представьте себе как вы будете говорить, видеть, слышать чувствовать себя в тот момент, в ситуации, когда поймете, что достигли этого, следующего, уровня.

Очень полезно таким же образом представить себе весь временной отрезок, за который вы планируете полностью осуществить вашу задачу, связанную с изучением иностранного языка, представить себе те изменения, которые будут происходить во времени при переходе от уровня к уровню. Заключительным упражнением на первом из проводимых мною четырех семинаров цикла является именно упражнение "на линии времени", когда человек прослеживает то, как , когда , на каких этапах , в какой степени и в каких ситуациях он будет использовать те техники и навыки, которые обсуждались на семинаре. Так выстраивается – на сознательном и бессознательном уровне – та индивидуальная программа, которая, учитывает индивидуальные особенности каждого, что и создает оптимальный путь к достижению намеченного уровня в овладении иностранным языком.