

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНОЯЗЫЧНОЙ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СПОРТСМЕНОВ НА МАТЕРИАЛЕ ТЕМЫ «TRX: SUSPENSION TRAINING»

*О. Ю. Шиманская, к. фил. н., доц.
УО «БГПУ им. Максима Танка», Минск*

Ключевые слова: *иностраный язык для специальных целей, методика преподавания английского языка, спортсмен, подвесной тренинг*

Аннотация: *в статье содержатся методические рекомендации по изучению темы «TRX: Suspension Training» ‘подвесной тренинг’ в процессе обучения иностранному языку студентов спортивных и спортивно-педагогических специальностей. Разработка включает описание упражнений на этапах семантизации, автооматизации и активизации, варианты заданий для совершенствования всех видов речевой деятельности, а также примеры заданий, созданных на базе современных обучающих платформ Quizlet и LearningApps. Материал может использоваться непосредственно*

в учебном процессе, а также в качестве примера для создания подобных методических разработок.

В процессе обучения иностранному языку студентов неязыковых специальностей на первое место выходит задача формирования иноязычной коммуникативной компетенции, в состав которой включается профессионально-языковая компетенция, предполагающая наличие необходимых навыков общения на иностранном языке на профессиональные темы.

В то время как содержание обучения иностранному языку для специальных целей на современном этапе развития лингводидактики разрабатывается достаточно активно, в контексте языковой подготовки спортсменов, будущих учителей физкультуры и тренеров задача профилизации и практикоориентированности содержания обучения приобретает особую актуальность.

С целью повышения качества языковой подготовки спортсменов и стимулирования интереса к занятиям по иностранному языку в рамках изучения модуля профессионально ориентированного иностранного языка рекомендуется избегать устаревших подборок вокабуляра и текстов, а отдавать предпочтение современным темам и лексике, которые востребованы в мире спорта и фитнеса.

Актуальность внедрения предлагаемой методической разработки в процесс обучения обусловлена ростом популярности подвешного тренинга, а также его пользой для повышения показателей силы, баланса и выносливости [3]. Более того – подвешной тренинг часто используется на различных международных сборах спортсменов (атлетика, волейбол, гребля, боевые виды спорта и др.) и владение лексикой данной темы поможет спортсменам быть успешными в тренировочном процессе.

В данной статье мы предлагаем описание методики изучения темы «TRX: Suspension Training» в вузах спортивного профиля, основанной на интегрированном изучении специальной лексики с опорой на все виды речевой деятельности, а также включающей в качестве средств обучения современные ИКТ. Изучение темы «TRX: Suspension Training» рекомендуется проводить с использованием современных технологий обучения, в том числе YouTube, Quizlet, LearningApps и других.

Структура методической разработки представлена тремя этапами – семантизация (ознакомление с лексикой по теме), автоматизация (ряд тренировочных упражнений, направленных на усвоение лексики и речевых образцов для коммуникативной ситуации), активизация – применение изученных явлений в рецептивной и продуктивной речи.

На первом этапе осуществляется семантизация лексики по теме. Учитывая специфику темы, рекомендуется использовать переводные способы семантизации лексики, а также сопровождать введение языковых единиц

наглядностью (в том числе предметной, непосредственно демонстрируя составные элементы тренажера и описывая технику выполнения упражнений).

Следует отметить, что успешное усвоение темы предполагает, что студенты уже обладают знаниями базовой лексики, называющей части тела и группы мышц. В случае отсутствия таких знаний рекомендовано изучить данную лексику до начала изучения темы «TRX: Suspension Training». В качестве опоры можно использовать «Англо-русский фитнес-словарь» [1]. Для проверки усвоения лексики можно использовать ряд идентификационных и дифференцировочных упражнений.

Для отработки лексики на этапе семантизации можно использовать разработанное нами упражнение на платформе LearningApps [2]. В упражнении предлагается прослушать слово на английском языке и подобрать его вариантное соответствие на русском языке. В случае если студент испытывает сложности с восприятием слова на слух, в упражнении предусмотрены подсказки, нажав на которые можно увидеть написание слова на английском. Данное упражнение можно использовать также для тренировки произносительных навыков и самоконтроля произношения. На основе разработанного нами упражнения можно расширить перечень активной лексики по теме.

Следующим шагом на этапе семантизации лексики является беспереводная семантизация через ознакомление с основными определениями темы. На данном этапе новые языковые единицы, называющие различные упражнения, интегрируются с уже известными студентами номинациями частей тела, мышц и базовых упражнений функционального тренинга. Для наиболее эффективного усвоения определений в форме толкового словаря рекомендуется использовать платформу Quizlet. Данная платформа, представляющая собой ресурс Web 2, позволяет не только разрабатывать карточки с интерактивными заданиями, но и использовать карточки, разработанные другими пользователями.

Изучая карточки, студенты знакомятся с определением слова, тренируют его правописание, а также восприятие на слух (можно прослушать как термины, так и определения). Различные виды упражнений (подстановочные, дифференцировочные, тестовые) обеспечивают закрепление материала в интересной игровой форме. Для семантизации лексики по теме можно использовать модуль в Quizlet TRX Flash-cards (basic vocabulary) [5]. Данный модуль включает наименования частей тренажера, основные позиции, упражнения и принципы. Студентам предлагается выучить определения и термины.

В качестве домашнего задания студенты получают задание изучить карточки, а также посмотреть видео с описанием упражнения. На базе содержания описания упражнения следует составить таблицу, в которой структурировать лексику следующим образом: наименование частей тренажера и длины петель, наименование частей тела и мышц, наименование движений и действий (глаголы).

Для примера возьмем описание упражнения «Hip Press / Подъем таза». На основе видео [4] студенты составляют следующие списки слов:

- *suspension trainer, mid-calf length, level, anchor point*
- *feet, heels, hips, legs, core, lower back, posterior chain*
- *keep straight, adjust, engage, use, focus on, maintain, lift*

Следует отметить, что изучение данной темы предполагает наличие базовых знаний анатомии у преподавателя, так, например, термин *posterior chain* ‘задняя цепь’ происходит из теории анатомических поездов Т. Майерса и его использование в описании техники подвешенного тренинга объясняется популярностью названной теории в современном научном сообществе.

На следующем занятии, задачей которого является автоматизация (тренировка) лексики и речевых образцов по теме, предлагается перейти к условно-речевым упражнениям. Используя выписанные слова в качестве опоры, студентам предлагается ряд условно-речевых упражнений, в ходе которых они составляют краткие фразы по образцу: *keep your legs straight, focus on lower back, engage your core* и т.п.

Далее на занятии студентам предлагается ряд упражнений, предполагающих узнавание и перевод активной лексики (тренируется восприятие иноязычной речи на слух). Можно включить видео и, останавливая воспроизведение, предложить студентам осуществить последовательный перевод. Затем – если есть возможность, предложить студентам в парах давать и выполнять инструкции на английском языке, а если такой возможности нет – сопровождать видео устным комментарием.

На этапе автоматизации в качестве домашнего задания студентам предлагаются продвинутые модули Quizlet на тему TRX Quiz (легко находятся по поиску аналогичных карточек). Дома студенты практикуют ответы на вопросы, а также им предлагается составить письменно вопросы по технике и теории подвешенного тренинга (письменная речь). Материал такого модуля можно задать студентам на дом, а в аудитории провести викторину или соревнование по командам, где нужно ответить на вопросы. Такая форма работы активизирует внимание студентов и создает ситуацию, в которой можно использовать изученную информацию.

На занятиях по автоматизации речевых навыков можно использовать различные диалоги по образцу и с редуцированной опорой. Если группа хорошо овладела лексикой, в качестве стимулирующего задания можно предложить посмотреть видео с упражнениями, которые выполняют спортсмены и любители, и прокомментировать ошибки, которые они допускают. Такое задание можно дать и в качестве творческого проекта на домашнее задание.

Заключительный этап – активизация – предполагает использование в речи изученной лексики и речевых образцов для реализации коммуникативных задач. Заключительным домашним заданием можно предложить студентам составить план тренировки (5-10 упражнений) и описать технику их

выполнения, используя речевые образцы англоязычного обучающего курса. Как вариант – предложить студентам записать видео-тренировку на английском языке.

Таким образом, предлагаемая нами методика изучения темы «TRX: Suspension Training» основана на принципах последовательности и практико-ориентированности и включает в себя этапы семантизации, автоматизации и активизации лексики, а также реализуется с использованием современных технологий обучения. Предложенную методическую разработку, а также источники и платформы, упоминаемые в ней (YouTube, Quizlet, LearningApps), можно использовать в качестве основы для составления методических рекомендаций по изучению других тем в курсе профессионально ориентированного обучения английскому языку спортсменов и тренеров.

Литература

1. Англо-русский фитнес-словарь // Статьи / Street Workout [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://workout.su/articles/446-anglo-russkij-fitness-slovar>. Дата доступа: 20.02.2021.
2. Шиманская, О.Ю. TRX: Suspension Training : упражнение [Электронный ресурс] // <https://learningapps.org/17749934>.
3. Dudgeon, W.D. & Herron, Judith & Aartun, Johannas & Thomas, David & Kelley, Elizabeth & Scheett, Timothy. (2015). Physiologic and Metabolic Effects of a Suspension Training Workout. International Journal of Sports Science. 2015. 65-72. 10.5923/j.sports.20150502.04.
4. TRX Hip Press Level 1 [Electronic resource]. Mode of access: <https://youtu.be/EQekTRemnMI>. Date of access: 20.02.2021.
5. TRX: terms and images: flash cards // Quizlet [Electronic resource]. Mode of access: <https://quizlet.com/504127322/trx-flash-cards/>. Date of access: 20.02.2021.