

МЕТОД ИНТЕРВАЛЬНЫХ ПОВТОРЕНИЙ КАК ИНСТРУМЕНТ РЕАЛИЗАЦИИ ЛЕКСИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ

Формирование и расширение словарного запаса является фундаментом для успешного овладения иностранным языком, поскольку лексика играет центральную роль как в рецептивных, так и в продуктивных видах речевой деятельности. Однако процесс усвоения лексических единиц зачастую сопряжен со значительными трудностями для обучающихся, что актуализирует поиск и внедрение эффективных методик. Проблемы могут быть обусловлены как спецификой механизмов человеческой памяти, так и организацией учебного процесса. В частности, необходимость освоения значительных объемов лексического материала и его последующего удержания в памяти становится серьезным вызовом [1, с. 117]. Традиционные подходы к работе с лексикой, такие как ведение словарей и механическое заучивание списков слов, не всегда обеспечивают долгосрочное запоминание и перенос ЛЕ в активный словарный запас. В этом контексте перспективным представляется сочетание лексического подхода и метода интервальных повторений.

Лексический подход, разработанный Майклом Льюисом, гласит, что язык состоит не столько из отдельных слов, сколько из готовых лексических блоков, коллокаций и фраз, которые являются основой для беглой и идиоматичной речи [2, с. 8]. Соответственно, акцент в обучении смещается на усвоение этих многословных единиц и их функционирования в контексте.

Метод интервальных повторений представляет собой методику запоминания учебного материала, основанную на закономерностях работы человеческой памяти, в частности на «кривой забывания», экспериментально установленной Г. Эббингаузом в 1885 году. Суть метода заключается в повторении информации через определенные, прогрессивно увеличивающиеся временные интервалы. Исследования Г. Эббингауза показали, что процесс забывания происходит неравномерно: наиболее интенсивно информация утрачивается в первые часы и дни после изучения [3, с. 34]. Так, без повторения в течение первого часа может быть забыто около 58,2 % материала, а через 31 день в памяти остается лишь около 21,1 %. Метод интервальных повторений направлен на противодействие этому естественному процессу путем своевременной актуализации знаний. Закон А. Йоста также подтверждает большую эффективность распределенного во времени повторения по сравнению

с концентрированным заучиванием [4, с. 100]. Однако не существует единого универсального набора интервалов для повторения; различные исследователи предлагают свои схемы. Например, Х. Томпсон и Б. Салливан предлагают интервалы от 5 секунд до 25 дней, П. Пимслер описывал систему, где каждый последующий интервал рассчитывается путем возведения предыдущего в большую степень, а М. И. Иголкина и В. С. Язынина предлагают последовательность из пяти повторений с интервалами от немедленного до 3 месяцев. Ключевым является принцип постепенного увеличения интервалов, что способствует переносу информации в долговременную память. Каждое успешное припоминание изменяет форму «кривой забывания», делая ее более «пологой».

Интеграция метода интервальных повторений в рамки лексического подхода представляется особенно продуктивной. Лексический подход предполагает усвоение большого объема коллокаций и лексических блоков, что делает эффективные стратегии запоминания особенно востребованными. Применение интервальных повторений для запоминания цельных лексических единиц, а не изолированных слов, позволяет не только увеличить объем усваиваемой лексики, но и закрепить ее сочетаемость и грамматическое оформление.

Исторически одним из первых способов реализации метода интервальных повторений была система карточек С. Лейтнера, предполагающая использование физических карточек и их распределение по нескольким коробкам в зависимости от степени усвоения материала. Однако подлинный расцвет метод интервальных повторений получил с развитием информационных технологий.

Современные цифровые инструменты (компьютерные программы, мобильные приложения, онлайн-платформы) предлагают широкие возможности для его эффективной и удобной реализации. Среди популярных платформ можно выделить Anki, Quizlet, LearnWords, Memrise, Readlang, Wordsteps.

Их ключевые преимущества для реализации метода интервальных повторений в рамках лексического подхода:

1. Автоматизация управления интервалами. Программы самостоятельно рассчитывают оптимальное время для повторения каждой лексической единицы на основе оценки пользователя («Снова», «Трудно», «Хорошо», «Легко» в Anki) или встроенных алгоритмов.

2. Создание мультимедийных карточек. Возможность добавления не только текста, но и контекстуальных примеров, аудиофайлов для отработки произношения, изображений для визуальных ассоциаций. Это способствует более глубокому и многоаспектному усвоению слов, что критически важно для лексического подхода.

3. Разнообразие форматов упражнений. Многие платформы предлагают не просто пассивное предъявление карточек, а интерактивные режимы для закрепления лексики: задания на письмо,

заполнение пропусков, игровые форматы, тесты. Это способствует активному вовлечению обучающегося и учету различных стилей восприятия информации.

4. Персонализация и доступность готовых материалов. Возможность как создавать собственные наборы карточек, так и использовать готовые библиотеки, что экономит время преподавателя и позволяет адаптировать материал под индивидуальные нужды.

Несмотря на значительный потенциал, успешная реализация метода интервальных повторений, интегрированного с лексическим подходом, требует соблюдения ряда условий.

Во-первых, это самоорганизация и мотивация обучающихся. Метод предполагает регулярное взаимодействие с учебным материалом. Пропуски нарушают алгоритм интервалов и снижают эффективность запоминания. Следовательно, необходима высокая степень самодисциплины и устойчивая мотивация [5, с. 60].

Во-вторых, методическая роль преподавателя, а именно – ознакомление студентов с принципами работы памяти и метода интервальных повторений, демонстрация и подбор релевантных цифровых инструментов. Крайне важно обучить студентов корректному созданию учебных карточек с учетом принципов лексического подхода: акцент на коллокациях и лексических блоках, включение контекста, использование мультимедийных элементов.

В-третьих, необходимость интеграции с активной речевой практикой. Метод интервальных повторений эффективно способствует закреплению ЛЕ и их переводу в долговременную память. Однако для формирования полноценной лексической компетенции, то есть способности свободно использовать усвоенную лексику в спонтанной речи, этого недостаточно.

Метод интервальных повторений, применяемый с учетом принципов лексического подхода и поддерживаемый современными цифровыми технологиями, представляет собой ценный и эффективный инструмент для формирования прочного лексического навыка у изучающих иностранные языки. Он позволяет оптимизировать процесс запоминания большого объема лексических единиц, особенно коллокаций и фраз, за счет учета закономерностей работы человеческой памяти и принципа осмысленного обучения. Однако его максимальная эффективность достигается при условии высокой самоорганизации и мотивации студентов, грамотного методического сопровождения со стороны преподавателя и обязательного сочетания с последующей активной речевой практикой усваиваемого материала. Соблюдение данных условий позволяет существенно повысить качество овладения лексической стороной иноязычной коммуникативной компетенции.

Список цитированных источников

1. Кирюшина, О. В. Рациональные приемы запоминания иноязычной лексики в системе профильной подготовки студентов вуза: теоретический и практический аспекты / О. В. Кирюшина // Педагогика. Вопросы теории и практики. – 2022. – Т. 7, № 1. – С. 116–124.
2. Lewis, M. The lexical approach the state of elt and a way forward / M. Lewis. – Boston : Language teaching publications, 1993. – 200 p.
3. Бокова, А. А. Методы повышения эффективности изучения иностранных языков в военном образовании / А. А. Бокова // Динамика развития системы военного образования : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., Омск, 17 марта 2022 г. / Омский гос. техн. ун-т ; под общ. ред. К. В. Костина. – Омск, 2022. – С. 32–37.
4. Нуркова, В. В. Общая психология : учебник для студентов : в 7 т. / В. В. Нуркова. – М. : Изд. центр «Академия», 2006. – 320 с.
5. Зенина, Л. В. Возможности современных компьютерных программ в процессе обучения иностранным языкам в вузе / Л. В. Зенина, Н. А. Каменева // Вестник Педагогика и психология. – 2013. – № 3. – С. 57–60.