



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КАФЕДРА АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Обучение английскому языку в среднем общем образовании на основе
рефлексивного слушания
Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Направленность программы бакалавриата
«Английский язык. Иностранный язык»
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

64,16 % авторского текста
Работа рецензия 'к защите
рекомендована/не рекомендована
«19» июня 2025
зав. кафедрой английского языка
Афанасьева О.Ю.

Выполнила:

студентка группы ОФ-503-091-5-2
Неронова Варвара Олеговна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры английского языка
Челпанова Елена Владимировна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ В СРЕДНЕМ ОБЩЕМ ОБРАЗОВАНИИ НА ОСНОВЕ РЕФЛЕКСИВНОГО СЛУШАНИЯ	8
1.1 Рефлексивное слушание как проблема методики обучения иностранному языку	8
1.2 Приёмы и техники рефлексивного слушания при обучении английскому языку	21
1.3 Разработка технологии рефлексивного слушания	27
Выводы по главе 1	39
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНОЛОГИИ РЕФЛЕКСИВНОГО СЛУШАНИЯ В ОБУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ В СРЕДНЕМ ОБЩЕМ ОБРАЗОВАНИИ	43
2.1 Цели, задачи и этапы опытно-экспериментальной работы	43
2.2 Реализация технологии рефлексивного слушания в обучении английскому языку в среднем общем образовании	52
2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы	63
Выводы по главе 2	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	68
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	70
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	81

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования, посвященного обучению английскому языку в среднем общем образовании на основе рефлексивного слушания, обусловлена современными требованиями к качеству языкового образования и необходимостью формирования у учащихся навыков активного восприятия и анализа информации. Согласно ФГОС СОО [1], аудирование предполагает способность "воспринимать на слух и понимать звучащие до 2 минут несложные аутентичные тексты, содержащие отдельные незнакомые слова и выражения". ФГОС также требует умения "выделять запрашиваемую информацию, представленную в эксплицитной (явной) форме, в воспринимаемом на слух тексте". Аудирование с пониманием основного содержания текста осуществляется на аутентичном материале. Также, ФГОС выделяет метапредметные результаты, которые включают формирование универсальных учебных действий. Среди них особое внимание уделяется умению слушать, воспринимать информацию и анализировать её. Это напрямую связано с рефлексивным слушанием, так как данный метод предполагает осмысленное восприятие информации, её интерпретацию и последующую оценку.

В стандарте подчеркивается необходимость развития коммуникативных навыков у обучающихся. В рамках изучения иностранного языка (например, английского) это включает умение вести диалог, понимать собеседника и адекватно реагировать на услышанное. Рефлексивное слушание способствует более глубокому пониманию содержания речи и помогает выстраивать эффективную коммуникацию.

Наконец, ФГОС акцентирует внимание на формировании навыков самоанализа и саморегуляции. Рефлексия является важной частью образовательного процесса, так как позволяет ученикам осознавать свои успехи и трудности, а также корректировать учебную деятельность. Рефлексивное слушание в этом контексте становится инструментом для

осмысления услышанного материала и его применения в дальнейшей работе. Именно поэтому понимание и адекватная интерпретация устной иноязычной речи являются необходимыми умениями в современной обстановке, становятся условиями успешной социализации и профессиональной деятельности молодежи. Кроме того, рефлексивное слушание, как метод активного восприятия и осмысления информации, может стать эффективным инструментом развития критического мышления и коммуникативных умений учащихся, что доказывается в значительном количестве исследований, посвященных развитию умений аудирования. В них, однако, недостаточно внимания уделено именно рефлексивному слушанию, недооценивается его потенциал как активного метода обучения, способствующего более глубокому пониманию и усвоению языкового материала.

Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента – выявил, что аудирование – самый трудный аспект речи для детей, а задания на активное слушание вызывают наибольшие трудности (53% обучающихся показали низкий уровень развития умений рефлексивного слушания).

В связи со сказанным выше выступают **противоречия** между:

1. Большим потенциалом рефлексивного слушания для обучения английскому языку и недостаточным вниманием к этому методу в среднем общем образовании.

2. Законодательно закреплённой и профессионально востребованной необходимостью развивать умения восприятия, анализа и переработки иноязычной информации, излагаемой в устной форме, и низким уровнем умений аудирования обучающихся среднего общего образования.

Данные противоречия выявили **проблему**, суть которой заключается в том, чтобы выяснить, как организовать рефлексивное слушание на уроках английского языка в среднем общем образовании, чтобы оно способствовало более эффективному развитию умений аудирования.

Актуальность и недостаточная разработанность выявленной проблемы позволили сформулировать **тему исследования**: «Обучение английскому языку в среднем общем образовании на основе рефлексивного слушания».

Гипотеза исследования: если разработать и внедрить технологию рефлексивного слушания на уроках английского языка в среднем общем образовании, это будет способствовать более эффективному развитию умений аудирования.

Объектом исследования выступает процесс обучения английскому языку в среднем общем образовании.

Предмет исследования – использование рефлексивного слушания при обучении английскому языку в среднем общем образовании.

Цель работы – разработать и внедрить технологию рефлексивного слушания на уроках английского языка в среднем общем образовании.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

1. Провести анализ методической и педагогической литературы по проблеме использования рефлексивного слушания на уроках английского языка.

2. Рассмотреть приёмы и техники рефлексивного слушания на уроках английского языка.

3. Разработать технологию рефлексивного слушания для использования на уроках английского языка в среднем общем образовании.

4. Провести опытно-экспериментальную работу по проверке эффективности технологии рефлексивного слушания в обучении английскому языку в среднем общем образовании и проанализировать её результаты.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез, дедукция, индукция, сравнение, классификация, обобщение педагогического опыта.

2. Эмпирические: педагогический эксперимент, графическая и табличная обработка данных, методы математической статистики, анкетирование, тестирование, опрос.

Теоретическая база исследования опирается на работы отечественных и зарубежных учёных, которые внесли значительный вклад в разработку вопросов, связанных с обучением аудированию, классификацией аудиотекстов, развитием рефлексии и самоанализа, а также изучением фонетических аспектов восприятия иностранной речи.

1. Обучение аудированию в среднем общем образовании: И.Л. Бим, Е.И. Пассов, Н.И. Гез, С.Ф. Шатилов, А.Н. Щукин.

2. Структура и классификация аудиотекстов с точки зрения филологии и лингвистики: Л.В. Щерба, Р.К. Миньяр-Белоручев, Н.С. Трубецкой, Р. Якобсон, Л. Блумфилд.

3. Развитие рефлексии и самоанализа при восприятии иноязычной информации: Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Г.А. Китайгородская, Д.Б. Эльконин, Ж. Пиаже.

4. Практическая фонетика: В.А. Артемов, А.А. Алхазидзе, В.Д. Аракин, Б.В. Беляев, Л.В. Щерба, Н.С. Трубецкой, Р. Якобсон, а также зарубежные исследователи, такие как Н.Г. Giegerich, Schiller Niels O., Meyer Antje S.

Таким образом, теоретические положения исследования базируются на междисциплинарном подходе, объединяющем методику преподавания, филологический анализ, психологические аспекты обучения и практическую фонетику. Это позволяет всесторонне подойти к проблеме развития умений-активного слушания в среднем общем образовании.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использовать материалы данной работы для дальнейшего изучения проблемы активного слушания на уроках английского языка, а также в возможности применения разработанной технологии в учебном процессе.

Структура работы включает введение, две главы, каждая из которых делится на параграфы, заключение и список литературы.

Первая глава посвящена теоретическим основам рефлексивного слушания при обучении английскому языку, в то время как вторая глава рассматривает практическое применение рефлексивного слушания и результаты эмпирического исследования. Данная структура позволяет последовательно раскрыть поставленные вопросы и достичь заявленной цели исследования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ В СРЕДНЕМ ОБЩЕМ ОБРАЗОВАНИИ НА ОСНОВЕ РЕФЛЕКСИВНОГО СЛУШАНИЯ

1.1 Рефлексивное слушание как проблема методики обучения иностранному языку

Аудитивные умения играют важную роль в освоении иностранного языка. Они охватывают комплекс действий, связанных с восприятием и обработкой звуковой информации, что включает в себя как понимание услышанного, так и его анализ. В процессе обучения выделяют несколько видов умений аудирования: активное и пассивное слушание, восприятие монолога и диалога, а также критическое и рефлексивное слушание.

Эффективное развитие умений аудирования достигается посредством взаимодействия с аудиотекстом [7].

Аудиотекст можно определить как заранее подготовленный звуковой материал, призванный передать информацию, эмоции или идеи другим образом, чем обычный текст [48]. В отличие от письменного текста, он включает в себя такие элементы, как интонация, паузы, темп и громкость, что способствует созданию определенного контекста и настроения [31]. Аудиотексты могут классифицироваться по различным критериям, включая их жанровую принадлежность (например, художественные произведения, научные лекции, интервью и пр.), уровень сложности, целевую аудиторию, а также по степени фиксации информации.

Работы Хомутовой Т. Н. по теории текста подчеркивают важность анализа текстов в обучении иностранным языкам, включая их аудиоварианты. Она утверждает, что качественное восприятие текстов невозможно без понимания их структуры и функций, что становится особенно актуальным в обучении на основе аудиоматериалов [45].

В методике обучения иностранным языкам аудиотекст рассматривается с четырех сторон, что позволяет более глубоко понять его

роль в формировании аудитивных умений. Первая – когнитивная составляющая, которая включает в себя знания, необходимые для понимания звучащей речи. Вторая сторона – лингвистическая составляющая, подразумевающая осознание лексико-грамматического оформления текста, что особенно важно для адекватного восприятия и интерпретации информации. Третья сторона – социокультурный компонент, который акцентирует внимание на контексте, в котором данный текст был создан, что позволяет учащимся осознать культурные нюансы и особенности языка. Наконец, четвертая составляющая – коммуникативная, которая подчеркивает практическое применение полученных знаний в устной речи, включая трансформацию аудиоматериалов в активное общение с другими [3].

Важным аспектом работы над аудитивными умениями является внедрение концепции рефлексивного слушания. Что касается понятия "рефлексивное слушание", то оно отличается от обыкновенного слушания тем, что включает в себя не только восприятие информации, но и ее глубокую обработку, саморефлексию и критическое осмысление услышанного [9]. Рефлексивное слушание предполагает активное участие слушателя в процессе восприятия, формирование собственных суждений о содержании и структуре аудиотекста, а также умение делать выводы и применять полученные знания на практике [2]. Этот подход способствует развитию не только лексико-грамматических навыков, но и критического мышления и способности к самоанализу, что является важной целью обучения иностранному языку в среднем общем образовании.

Элисон Дойл отмечает важность для молодых людей, будущих профессионалов, наличия таких навыков, как самоконтроль, умение слушать собеседника и умение ясно донести свою мысль [55].

Умения анализировать, критически мыслить или комплексно решать проблемы являются результатом процесса рефлексии. В философском энциклопедическом словаре рефлексия (от позднелат. *reflexio* – обращение

назад) трактуется как «принцип человеческого мышления, направляющей его осмысление и осознание собственных форм и предпосылок; предметное рассмотрение самого знания, критический анализ его содержания и методов познания; деятельность самопознания» [44].

Процесс обучения и рефлексия глубоко переплетаются друг с другом, так как рефлексия занимает центральное место в интеграции теоретических и практических навыков в реальную жизнь [41].

Д. А. Колб стал одним из первых, кто разработал четырехэтапный цикл рефлексивного обучения:

- на первом этапе студенты получают конкретный опыт;
- на втором этапе студенты размышляют над полученным опытом;
- на третьем этапе студенты трансформируют свой опыт, другими словами, учатся на своем опыте;
- на заключительном этапе студенты применяют полученный опыт в других ситуациях и получают новый опыт, с которого начинается следующий цикл обучения [24].

Таким образом, в педагогическом смысле рефлексия можно рассматривать как вид деятельности студента и преподавателя, при которой системно отслеживается, фиксируется и улучшается процесс обучения.

Представляется возможным выделить три основные функции рефлексивного процесса:

- диагностическая,
- коммуникативная,
- мотивационная.

О диагностической функции мы ведем речь не только в начале обучения, но и при переходе на новый уровень владения языком. Отметим, что существует 6 уровней согласно Общеввропейским компетенциям владения иностранным языком (Common European Framework of Reference, CEFR): (A1 (beginner), A2 (elementary), B1 (pre-intermediate), B2

(intermediate), C1 (advanced) и C2 (proficiency). На этапе диагностики необходимо определить уровень, выявить слабые и сильные стороны обучающегося, проанализировать усвоенный материал и систематизировать имеющиеся знания. Данные процедуры позволяют осуществлять комплексный подход к развитию умений слушания, что актуально на любом уровне владения иностранным языком [54].

Так как на сегодняшний день коммуникативный подход лежит в основе обучения английскому языку, то вторая функция рефлексии помогает в более полной мере оптимизировать общение на иностранном языке и развивает умение рефлексивного слушания.

Мотивационная функция рефлексии выступает катализатором в построении траектории успешного обучения и постановки новых целей в изучении английского языка, учитывая индивидуальные особенности каждого обучающегося.

В своем большинстве современные дети ожидают обратной связи, реакции (feedback) и рефлексии от учителя. Однако, учитывая набор необходимых компетенций в современном обществе, одной из главных задач учителя является создать все необходимые условия для того, чтобы научить детей саморефлексии и рефлексии навыков своих партнеров.

Современные тенденции развития школьного образования обуславливают необходимость рассмотрения процессов самореализации и самоопределения личности как неотъемлемой части содержания образования, которые, в свою очередь, способствуют накоплению у учащихся опыта в различных видах деятельности (познавательной, творческой и пр.), формированию умений самопознания и самооценки, готовности выстраивать индивидуальный маршрут в освоении новых знаний, готовности выявлять пути достижения личностных и познавательных целей.

Рефлексия выступает одним из феноменов самосознания и самообразования. Значительный вклад в рассмотрение понятия

«рефлексия», (определение содержания и диагностического инструментария) внесли Г. П. Щедровицкий [47] и А. В. Карпов [22]. Типы и функции рефлексии в научном мышлении описаны в трудах И. Н. Семенова, С. Ю. Степанова [39]. Рассмотрению рефлексии в процессе овладения иностранным языком посвящены публикации О. А. Алмабековой [2], С. В. Санниковой и Н. А. Сафроновой [36], А. А. Тетеревой [41].

Как отмечают А. В. Карпов и Т. А. Воронова, рефлексия – способность осознавать, самоощущать, самовоспринимать, формировать аутопредставления, отражать «память о памяти», мыслить о содержании и свойствах собственного мышления – относится к категории метапроцессов, которые пронизывают все уровни психической активности на уровне сознания и определяют эффективность стратегии социальной адаптации [21].

По мнению И. В. Муштавинской, рефлексия (от позднелат. *reflexio* – обращение назад) – обращение человека на своё собственное состояние или своё знание [27]. Рефлексивный анализ учебной деятельности, рассмотренный И. В. Муштавинской, основан на способности обучающегося к саморегуляции и самооценке и включает в себя соответствующие умения. И. В. Муштавинская относит к таким умениям следующие (Рис. 1) [27].

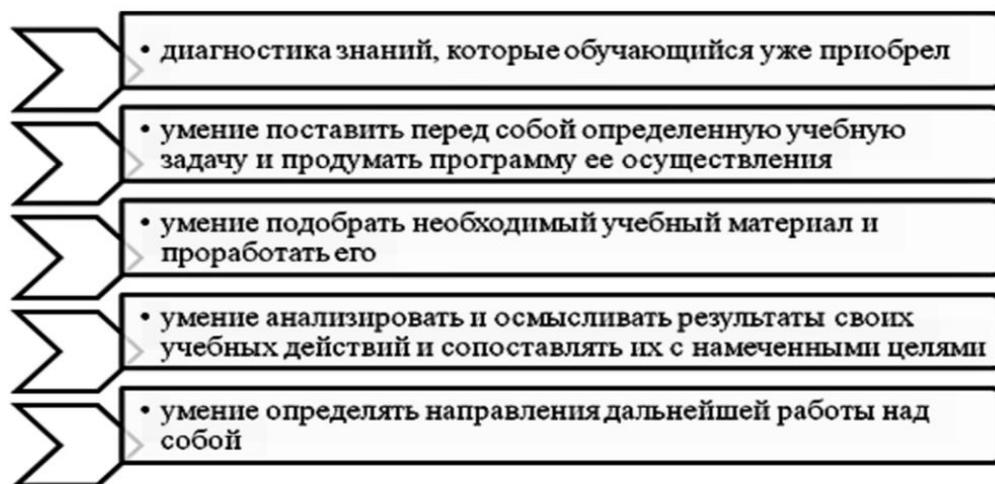


Рисунок 1 – Виды умений рефлексии обучающихся

Целью нашего исследования является развитие умений рефлексивного слушания, которые будут сочетать в себе рефлексивные умения и аудитивные умения, соответственно.

Понятие «рефлексивное слушание» изначально исследовалось учеными в контексте психологии. Так, Роджерс вводит в практику употребления данное понятие и исследует обозначаемый им процесс при анализе эмпатии как сложного способа восприятия, проявления вербальной рефлексии. Ученый утверждал, что способность к рефлексивному слушанию – личностная данность, врожденное качество, которое помогает субъекту взаимодействия «находиться в мире чувств другого, а не вовлекать его в свой собственный мир», и что «...способность к эмпатии не связана с профессиональной академической или практической подготовкой» [23].

Такое умение, по оценке Роджерса, представляет собой «...способ пребывания с другим человеком, который приносит пользу последнему». Гендлин изучал рефлексивное слушание с точки зрения взаимоотношений, при которых воспринимающий информацию «помогает другому в личностном плане, позволяет эмоционально раскрыться в сторону приобретения дальнейшего внутреннего опыта и таким образом стимулирует процессы изменения, а не фиксации опыта» [23].

Отечественные исследователи характеризуют рефлексивное слушание в рамках коммуникативного дискурса. Н. Н. Васильев утверждает, что «...смысл сообщения, раскодированный получателем, никогда точно не соответствует смыслу, заложенному в это сообщение отправителем». По его мнению, рефлексивное слушание «состоит в установлении обратной связи слушателя с говорящим. Слушатель не только внимательно прислушивается, но также донесет говорящему свое восприятие, отражая его характер рефлексивного слушания» [12]. С. А. Окунев исследует рефлексивное слушание как противодействие манипулятивным техникам собеседника [30].

С точки зрения педагогического процесса многие исследователи говорят о рефлексивном слушании как о важной составляющей обучения иностранному языку. Н. А. Сафронова исследует методический контекст рефлексивного слушания, который, по ее мнению, «...предполагает слушание, при котором собеседник старается добиться большой точности и полноты понимания того, что ему говорит партнер» [36]. Т. А. Ненашева говорит о рефлексивном слушании как о критерии социально-культурного аспекта оценки эффективности полилогического учебного общения на английском языке [28].

В основе рефлексивного слушания лежат умения аудирования или, как их ещё называют, аудитивные умения.

Развитие аудитивных умений представляет собой важный аспект в процессе обучения иностранному языку. На современном этапе методики обучения иностранным языкам наблюдаются определенные сложности и разногласия в понимании и применении аудирования как образовательного компонента. Аудирование представляет собой не только пассивное восприятие звуков, а сложный процесс, предполагающий активное взаимодействие с языком. Владение этим умением является ключевым фактором успешного освоения иностранного языка, поскольку он позволяет не только понять значение слов, но и проникнуть в глубинные

смыслы, чувства и намерения говорящего. Ученые и практики в области лингвистики и методики преподавания, такие как Т. Н. Хомутова, А. Н. Щукин, И. Л. Бим и Г. В. Рогова, подчеркивают многогранность умений аудирования и их фундаментальное значение в процессе обучения.

С психологической точки зрения, аудирование определяется как процесс восприятия и переработки звуковой информации с участием внимания, памяти, прогнозирования и интерпретации. Л. С. Выготский выделял активный характер восприятия речи, включающий механизмы анализа и синтеза звуковых данных [13]. Следовательно, аудирование требует значительных когнитивных усилий и является важным элементом в развитии мышления и рефлексии.

С точки зрения филологии, аудирование рассматривается как способность воспринимать и интерпретировать акустическую форму языка, включая его фонетические, лексические и грамматические элементы. Л. В. Щерба подчёркивал, что процесс аудирования заключается в активном понимании языковых структур и их значений в контексте. Это делает аудирование не просто механическим восприятием звуков, но и сложным процессом осмысления услышанного [48].

С методической точки зрения аудирование определяется как вид речевой деятельности, направленный на восприятие и понимание устной речи в условиях ограниченного времени. Е. И. Пассов подчёркивал, что аудирование включает не только восприятие отдельных слов, но и их интерпретацию в коммуникативной ситуации, что делает его важным компонентом в обучении иностранным языкам [32].

Умения аудирования рассматриваются в научной литературе как совокупность ментальных действий и операций, обеспечивающих успешное восприятие и понимание звучащей речи. Например, И. Л. Бим определяет умения аудирования как способность воспринимать, понимать и интерпретировать устную речь [9]. Е. И. Пассов выделяет в составе этих умений прогнозирование содержания, выделение ключевых элементов

текста, понимание общего смысла и деталей [32]. Н. И. Гез подчёркивает роль фонетических, лексических и грамматических знаний в процессе аудирования [16]. С. Ф. Шатилов акцентирует внимание на восприятии интонационных и смысловых особенностей речи [46].

На наш взгляд определение И. Л. Бим наиболее точно отражает суть умения аудирования, подчеркивая его активный характер: «Умение аудирования – это не просто пассивное восприятие звуков, а активный процесс взаимодействия со слушаемым текстом, включающий в себя понимание смысла, выделение главной информации, критический анализ и формирование собственного мнения» [9]. Данное определение аудирования охватывает не только восприятие звуковой информации, но и глубокое осмысление текста, формирование собственной позиции и проведение критического анализа услышанного. Такой подход делает его более полным и точным по сравнению с другими определениями, которые ограничиваются рассмотрением лишь отдельных аспектов аудирования.

Важнейшим аспектом овладения иностранным языком является развитие умений аудирования. Этот процесс представляет собой сложную многоуровневую систему, которая опирается на взаимодействие различных способностей:

1. Фонетические умения охватывают различение звуков и фонем языка, а также понимание интонации, ритма и ударения в речи.

2. Лексико-грамматические умения предполагают распознавание знакомых слов и грамматических конструкций, что позволяет строить осмысленную картину высказывания.

3. Смысловые (когнитивные) умения направлены на определение основной идеи текста, выделение ключевой информации и интерпретацию подтекста, что обеспечивает глубокое понимание смысла высказывания, включают прогнозирование содержания речи, анализ и синтез полученной информации, а также использование предшествующего опыта и знаний для более полного понимания.

4. Коммуникативные умения обеспечивают адекватное реагирование на услышанную информацию в различных коммуникативных ситуациях.

Развитие умений аудирования приведено в таблице 1.

Таблица 1 – Развитие умений аудирования

Аудитивные умения	Действия	Операции
1. Фонетические умения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Различение звуков и фонем. 2. Распознавание интонационных моделей. 3. Улавливание ритма и ударения в речи. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сравнение услышанных звуков с фонетическими моделями языка. 2. Определение интонационного рисунка для понимания смысла (например, вопрос, утверждение).
2. Лексико-грамматические умения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Распознавание знакомых слов и выражений. 2. Понимание грамматических конструкций (например, времен, форм глаголов). 3. Определение значений слов из контекста. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сопоставление услышанных слов с известным словарным запасом. 2. Анализ синтаксической структуры услышанного предложения.
3. Смысловые умения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определение основной мысли текста. 2. Выделение ключевой информации. 3. Понимание подтекста и скрытых смыслов. 4. Прогнозирование содержания текста на основе контекста. 5. Анализ и синтез полученной информации. 6. Использование предыдущих знаний и опыта для интерпретации услышанного. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Установление связей между частями текста. 2. Абстрагирование от второстепенной информации. 3. Формирование гипотез о значении услышанного. 4. Построение гипотез о дальнейшем развитии текста. 5. Сравнение услышанного с личными знаниями. 6. Обобщение полученной информации.
4. Коммуникативные умения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понимание речи в условиях шума или ограниченного времени. 2. Улавливание эмоциональной окраски речи. 3. Реагирование на услышанное в диалоге. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ интонации для определения эмоционального состояния говорящего. 2. Быстрое переключение внимания между различными аспектами речи (смысл, интонация, контекст).

		3. Формирование ответной реакции (например, уточняющий вопрос).
--	--	-----------------------------------------------------------------

Умения рефлексивного слушания сочетают в себе рефлексивные умения и аудитивные умения, соответственно в таблице 2.

Таблица 2 – Умения рефлексивного слушания

Виды умений аудирования	Виды умений рефлексии обучающихся	Умения рефлексивного слушания
1. Фонетические умения	Диагностика знаний, которые обучающийся уже приобрёл.	1. Осознанное фонетическое восприятие: Определение своих сильных и слабых сторон в восприятии звуков, интонации и других фонетических особенностей речи. 2. Сопоставление фонетических моделей: Сравнение услышанного произношения со своими представлениями о правильном произношении, выявление расхождений и зон роста.
	Умение поставить перед собой определённую учебную задачу и продумать программу ее осуществления.	Целенаправленное фонетическое развитие: Формулирование конкретных целей по улучшению фонетического восприятия и разработка плана действий.
	Умение подобрать необходимый учебный материал и проработать его.	Выбор и активное использование фонетических ресурсов: Нахождение и использование подходящих аудиоматериалов, упражнений на произношение, фонетических словарей и других ресурсов для развития фонетических навыков.
	Умение анализировать и осмысливать результаты своих учебных действий и сопоставлять их с намеченными целями.	Самооценка фонетического прогресса: Оценка своего прогресса в фонетическом восприятии, сравнение текущих результатов с поставленными целями и определение областей, требующих дополнительной работы.
	Умение определять направления дальнейшей работы над собой.	Непрерывное фонетическое совершенствование: Постоянный поиск новых возможностей для улучшения фонетических навыков, выявление новых задач и проблем в фонетическом восприятии и разработка планов для их решения.
2.Лексико-	Диагностика знаний,	Осознанное лексико-грамматическое

грамматические	которые обучающийся уже приобрел.	восприятие: Определение известных и неизвестных слов и грамматических конструкций в речи, выявление своих слабых мест в лексике и грамматике.
	Умение поставить перед собой определенную учебную задачу и продумать программу ее осуществления.	Целенаправленное лексико-грамматическое развитие: Постановка конкретных целей по расширению словарного запаса и улучшению понимания грамматики на слух и разработка плана действий для их достижения.
	Умение подобрать необходимый учебный материал и проработать его.	Выбор и активное использование лексико-грамматических ресурсов: Нахождение и использование подходящих текстов, упражнений, словарей и грамматических справочников для развития лексико-грамматических навыков.
	Умение анализировать и осмысливать результаты своих учебных действий и сопоставлять их с намеченными целями.	Самооценка лексико-грамматического прогресса: Оценка своего прогресса в понимании лексики и грамматики на слух, сравнение текущих результатов с поставленными целями и дополнительной работы.
	Умение определять направления дальнейшей работы над собой.	Непрерывное лексико-грамматическое совершенствование: Постоянный поиск новых возможностей для расширения словарного запаса и углубления знаний грамматики, выявление новых задач и проблем в лексико-грамматическом восприятии и разработка планов для их решения.
3. Смысловые (когнитивные)	Диагностика знаний, которые обучающийся уже приобрел.	Осознанное когнитивное восприятие: Оценка имеющихся знаний по теме, осознание своих когнитивных стратегий, используемых для понимания речи.
	Умение поставить перед собой определенную учебную задачу и продумать программу ее осуществления.	Целенаправленное развитие когнитивных навыков: Постановка целей по улучшению понимания логической структуры текста, развитию умений делать умозаключения и разработка плана действий.
	Умение подобрать необходимый учебный материал и проработать его.	Выбор и активное использование когнитивных ресурсов: Нахождение подходящих текстов с логической структурой, упражнений на анализ и синтез информации, схем и графиков.

	Умение анализировать и осмысливать результаты своих учебных действий и сопоставлять их с намеченными целями.	Самооценка когнитивного прогресса: Оценка прогресса в понимании логической структуры текста, умении делать умозаключения, сравнение результатов с целями.
	Умение определять направления дальнейшей работы над собой.	Непрерывное когнитивное самосовершенствование: Поиск возможностей для развития когнитивных стратегий, выявление сложных для понимания тем и разработка планов по их освоению.
4. Коммуникативные умения	Диагностика знаний, которые обучающийся уже приобрел.	Осознанное коммуникативное восприятие: Оценка знаний о культуре говорящего, социальных нормах и факторах, влияющих на коммуникацию.
	Умение поставить перед собой определенную учебную задачу и продумать программу ее осуществления.	Целенаправленное развитие коммуникативных навыков: Постановка целей по улучшению понимания намерений говорящего, учету культурных особенностей и разработка плана действий.
	Умение подобрать необходимый учебный материал и проработать его.	Выбор и активное использование коммуникативных ресурсов: Нахождение видео с примерами коммуникации, материалов о культуре страны, изучаемого языка, интервью с носителями языка.
	Умение анализировать и осмысливать результаты своих учебных действий и сопоставлять их с намеченными целями.	Самооценка коммуникативного прогресса: Оценка прогресса в понимании намерений говорящего, учете культурных особенностей, сравнение результатов с целями.
	Умение определять направления дальнейшей работы над собой.	Непрерывное коммуникативное самосовершенствование: Поиск возможностей для углубления знаний о культуре, развитие эмпатии и улучшение понимания коммуникативных ситуаций.

Обобщая всё изложенное выше, подчеркнем следующее:

Определение рефлексивного слушания: мы опираемся на определение, согласно которому рефлексивное слушание – это процесс глубокого осмысления и критического анализа услышанной информации, включающий активное участие слушателя в формировании собственных суждений и выводов [19].

Понятийно-категориальный аппарат исследования:

1. Аудиотекст – это заранее подготовленный звуковой материал, предназначенный для передачи информации, эмоций или идей, обладающий определённой структурой и элементами, такими как интонация, паузы, темп и громкость [48].

2. Аудирование – это вид речевой деятельности, направленный на восприятие и понимание устной речи в условиях ограниченного времени, включающий операции с фонетическими, лексическими, грамматическими и смысловыми аспектами [9].

3. Аудитивные умения – это совокупность навыков, позволяющих успешно воспринимать и интерпретировать устную речь, включая прогнозирование содержания, выделение ключевых элементов текста, понимание общего смысла и деталей [32].

4. Рефлексия – это принцип человеческого мышления, направляющий его осмысление и осознание собственных форм и предпосылок, а также критический анализ содержания и методов познания [44].

1.2 Приёмы и техники рефлексивного слушания при обучении английскому языку

Обучение рефлексивному слушанию, как методу активного восприятия информации, требует применения специфических приемов и техник, направленных на углубление понимания и осмысления услышанного. Эти приемы способствуют не только развитию аудитивных умений, но и формированию критического мышления и способности к самоанализу у учащихся.

В методической литературе [14] наиболее распространённые техники активного слушания включают уточнение, перифраз, повторение, подытоживание, экспрессивное реагирование, активное предвосхищение, замедленное слушание, ведение заметок, использование вопросов,

направленных на осмысление услышанного, постслушательное обсуждение. Рассмотрим каждый приём подробно.

Уточнение – метод, цель которого состоит в усилении точности воспринимаемой информации, противоречив в своей основе: выглядит как показательное, наглядное недопонимание смысла уже сказанного в процессе коммуникации.

Главное, собеседник должен проявлять желание ожидать уточнения семантики высказывания в целом, демонстрируя хладнокровие и не предъявляя волнения, высокомерия, недовольства, повышенной эмоциональности. Принцип предлагаемого приема таков: когда тебе непонятно, нужно прямо это высказать. Обращение к собеседнику с просьбой уточнить, дополнить сказанное, дать более точную формулировку мысли, привести дополнительные факты, доказательства. Реплики призывают собеседника дать разъяснение о том, что было произнесено.

Данная просьба может вернуть рассказчика к вопросу, который был уже раскрыт, однако требует добавочных разъяснений.

Перефразирование – способ взаимодействия, в котором собеседник дает иное словесное оформление мысли, чем высказано говорящим. Эта форма важна для совместного решения обсуждаемой проблемы (в других ситуациях – контроль адекватности понимания). При перефразировании с помощью структуры фразы главное выделяется интонационно – высказанное утверждение как бы подчеркивается (это имеет значительное значение для более глубокого понимания в отличие от простого повтора).

Повторение – техника, которая подразумевает дословное или близкое к дословному воспроизведение лексем или целых предложений субъекта речи. Когда собеседник произносит высказывание, в котором содержатся частично принятые им смыслы или то, в чем говорящий уверен не полностью, и когда он фиксирует в сознании воспроизведение собственных фраз, в которых фактически сохраняется конструкт

высказывания, предложения, синтаксической модели, отсутствует добавочное семантическое поле, никак не искажается произнесенный им смысл, то для него самого очевиднее представляется то, что он пытался сказать. Из звучащих фраз речи произносящего собеседник делает выбор и воспроизводит то, что, как ему кажется, становится главной точкой речевой фразы, его смысловой основой, и не важно, что именно это будет – ведущая эмоция или какой-либо контекст. В данном случае возможна полная замена или подбор синонимов для дополнительных или даже дейктических слов, присутствующих в речевой фразе, но все основные смыслы, выражающие идейный или чувственный посыл, рекомендованы к дословному воспроизведению. Повторение является эффективным в том случае, если отсутствует ошибочность понимания фраз, высказываний, смыслового посыла слушателем.

Повторение – достаточно редко используемый прием, поскольку часто его использование способно испортить мнение собеседника о вас как о невнимательном или не вдумывающемся в происходящее партнере по общению. Данный прием предлагается к применению в тех случаях, когда идея фразы говорящего становится недостаточно понятной или когда речевой посыл окрашен эмоциональной составляющей.

Подытоживание – метод трансформирования высказывания, позволяющий формулировать вывод не коротким речевым фрагментом, а достаточно объемной, синтаксически и лексически развернутой фразой. Главное, чтобы подытоживание было сформулировано четко и лаконично.

Данная техника обоснована при продолжительной коммуникации, когда она помогает объединить элементы диалога в идейное целое, помогающее адресанту в адекватном восприятии коммуникативного посыла произносящего речь, и дает возможность увидеть, в какой степени он был понят участниками коммуникативного процесса.

Подытоживание должно оказаться необходимым, когда говорящий говорит об одном и том же разными словами, возвращается к ранее

произнесенному из желания быть максимально понятым. Произнося итог, собеседник показывает, насколько понял услышанный говорящим посыл, завершает основную часть общения.

Экспрессивное реагирование – данная тактика является проявлением эмоционального отклика на сказанное собеседником. В профессиональной коммуникации экспрессия часто должна выглядеть достаточно сдержанно, однако отсутствие эмоциональности в речевом поведении одного из собеседников может стать причиной барьеров в общении. Поэтому, проявляя экспрессию, необходимо однозначно понимать ее последствия. При экспрессивном реагировании слушающий показывает и внимание к речи собеседника, и свое восприятие его внутреннего состояния.

Эмоциональное выражение радости, удовлетворения, тревожного удивления.

Одним из ключевых подходов к рефлексивному прослушиванию является активное предвосхищение содержания. Учащиеся, анализируя заголовки, ключевые слова и контекст, формируют гипотезы относительно темы аудиотекста. Это создаёт мотивацию к слушанию и активизирует предварительные знания, способствуя более глубокому усвоению информации.

Для более осмысленного восприятия также важно использовать вопросы, направленные на анализ услышанного. Учащиеся могут задавать себе или друг другу вопросы о содержании, структуре и целях аудиотекста. Использование как открытых, так и закрытых вопросов способствует активному анализу информации и формированию собственных суждений.

Техника "замедленного прослушивания" играет важную роль в рефлексивном слушании. Она предполагает многократное прослушивание аудиотекста с концентрацией на разных аспектах: общее понимание, детали, лексико-грамматические конструкции. Это позволяет глубже осмыслить содержание и структуру текста, а также выделить ключевые идеи и аргументы.

Ведение заметок во время прослушивания – ещё один эффективный прием. Фиксация ключевых моментов, идей и возникающих вопросов способствует лучшему запоминанию информации и служит основой для дальнейшего анализа и обсуждения.

Неотъемлемой частью рефлексивного слушания является постслушательное обсуждение. Обмен впечатлениями, мнениями и вопросами после прослушивания создаёт пространство для обмена идеями и способствует более глубокому осмыслению услышанного.

Использование различных форматов аудиоматериалов – подкастов, интервью, лекций, художественных произведений – обогащает процесс рефлексивного слушания и позволяет адаптировать его к интересам и потребностям учащихся. Каждый формат требует специфического подхода и активизирует различные аспекты восприятия, что в свою очередь способствует развитию умений критического мышления.

Таким образом, приемы и техники рефлексивного слушания представляют собой комплекс действий, направленных на активизацию процесса восприятия и осмысления информации.. Их применение в обучении иностранным языкам способствует не только развитию аудитивных умений, но и формированию у учащихся навыков критического анализа, саморефлексии и эффективного общения.

На уровне среднего общего образования освоение техник рефлексивного слушания целесообразно начинать с заучивания фраз и реплик, позволяющих реализовать обратную связь с говорящим или стимулировать мыслительный процесс и вовлечённость в повествование. Примеры возможных речевых формул приведены в таблице 3. Данный список не претендует на полноту и законченность, а несёт демонстративно-иллюстрационную функцию.

Таблица 3 – Речевые формулы техник рефлексивного слушания

Техника рефлексивного слушания	Речевые формулы
1. Уточнение	“What do you mean by...?”

	<p>“Can you explain that a little more?”</p> <p>“What does that mean?”</p> <p>“Could you say more about that?”</p> <p>“Could you clarify that?”</p> <p>“Are you saying that...?”</p> <p>“What are you trying to say?”</p> <p>“Please explain that again.”</p>
2. Перифраз	<p>“So, if I understand you correctly, you're saying...?”</p> <p>“In other words, you think...?”</p> <p>“If I'm hearing you right,...”</p> <p>“So you believe that...?”</p> <p>“You're telling me that...?”</p> <p>“You're saying that...?” • “As I understand it, you feel...?”</p> <p>“So, the problem is...?”</p>
3. Повторение	<p>“Let me repeat what you just said to make sure I got it right...”</p> <p>“You're telling me that...”</p> <p>“Do you want me to remember...?”</p> <p>“Are you implying...?”</p> <p>“So you said...?”</p> <p>“Again, what did you say?”</p>
4. Подытоживание	<p>“So, you want to say that...?”</p> <p>“To summarize, your main points are...?”</p> <p>“Overall, you seem to be suggesting...?”</p> <p>“So, the most important thing is...?”</p> <p>“The main idea is...?”</p> <p>“The main thing you wanted to say was...?”</p> <p>“So, the conclusion is...?” • “So, here's what we have:...”</p>
5. Экспрессивное реагирование	<p>“That sounds really interesting!”</p> <p>“I'm surprised to hear that...”</p> <p>“Wow!”</p> <p>“Unbelievable!”</p> <p>“That's amazing!”</p> <p>“How interesting!”</p> <p>“Cool!”</p> <p>“I see.”</p> <p>“I understand.”</p>
6. Активное предвосхищение содержания аудиотекста	<p>“Judging by the title, I think they'll soon talk about...”</p> <p>“Based on the context, it seems like they're leading to a conclusion about...”</p> <p>“I think they're going to tell us about...”</p> <p>“It seems like they're going to talk about...”</p> <p>“Next, they'll probably...”</p>
7. Использование вопросов, направленных на осмысление услышанного	<p>“How does this information help us understand the main idea?”</p> <p>“What evidence did the speaker give for that claim?”</p> <p>“How do these results compare to other studies?”</p> <p>“What conclusions can we draw from this?”</p> <p>“How is this related to what we already know?”</p> <p>“What does this mean for us?”</p> <p>“Why is this important?”</p> <p>“What's next?”</p>
8. Техника «замедленного»	<p>“Before we move on, let's stop and think about what we've heard...”</p>

слушания»	“Let's slow down and analyze the details they presented.” “Let's listen to that part again...” “Let's break down this complicated part...” “What did we understand from this passage?”
9. Техника «постслушательного обсуждения»	“After listening to this audio, let's talk about how it relates to our topic...” “Now that we've listened, what stood out as most important?” “What new things did we learn?” “What questions do we still have?” “What can we do with this information?” “How can we use this in the future?” “What are your impressions?” “What was the most interesting thing?”

Обобщая информацию, раскрытую в параграфе, мы выделили следующие приёмы активного слушания: уточнение, перифраз, повторение, подытоживание, экспрессивное реагирование, активное предвосхищение, замедленное слушание, ведение заметок, использование вопросов, направленных на осмысление услышанного, постслушательное обсуждение.

1.3 Разработка технологии рефлексивного слушания

Разработка технологии рефлексивного слушания представляет собой актуальную задачу в контексте повышения эффективности обучения иностранным языкам. Методологической основой данного исследования выступают системно-деятельностный, технологический и интегративный подходы. Интегративный подход позволяет объединить в единое целое различные методы и приемы, направленные на развитие аудитивных умений и, в частности, умений рефлексивного слушания. Интегративный подход позволяет учитывать многогранность процесса восприятия, а также учитывать индивидуальные особенности учащихся при организации учебного процесса. В работах отечественных учёных, таких как И. А. Зимняя, Н. И. Гез, Р. П. Мильруд и Е. Н. Соловова, детально рассматриваются принципы интегративного подхода к обучению иностранным языкам. Ученые единогласно подчеркивают необходимость комплексного подхода, предполагающего интеграцию различных методик

и приемов с целью развития всех видов речевой деятельности, в том числе аудирования.

Е. Н. Соловова особо выделяет важность интегрированной работы над фонетическими, лексическими и грамматическими аспектами языка. Такой подход, по её мнению, способствует формированию у учащихся прочных коммуникативных навыков [40].

Интегративный подход в обучении иностранным языкам подразумевает соединение различных элементов: восприятия речи на слух, развития навыков говорения, чтения и письма, а также использования современных технологий в образовательном процессе. Это создает условия для более глубокого понимания и усвоения учебного материала, а также способствует развитию критического мышления и способности к самоанализу, что особенно важно при обучении рефлексивному слушанию.

Успешное развитие умений рефлексивного слушания может быть реализовано, если над ними работать системно и регулярно, следовать этапам и учитывать внешние и внутренние факторы. Данные требования соответствуют принципам системно-деятельностного подхода, основоположниками которого являются такие ученые, как Леонтьев А.Н. и Давыдов В.В.

Системно-деятельностный подход к обучению базируется на ряде основополагающих принципов, направленных на создание эффективной и комфортной образовательной среды:

1. Принцип активности:

В центре данного подхода стоит активная роль обучаемого. Ученик не является пассивным получателем информации, а выступает в качестве активного участника процесса обучения, самостоятельно конструируя знания посредством практической деятельности и применения полученных навыков в реальных ситуациях.

2. Принцип системности:

Обучение организуется как целостная система, где все элементы тесно взаимосвязаны. Такой подход способствует формированию у учащихся целостного представления об изучаемом материале и установлению связей между его различными аспектами.

3. Принцип поэтапности:

Процесс обучения структурируется в последовательность этапов, каждый из которых имеет свои специфические цели и задачи. Поэтапный подход обеспечивает постепенное усвоение новых знаний и навыков с последующей их консолидацией.

4. Принцип учета индивидуальных особенностей:

Ключевым моментом является учет индивидуальных характеристик обучаемых, таких как уровень подготовки, мотивация, интересы и т.д., что позволяет оптимизировать образовательный процесс и сделать его максимально эффективным и комфортным для каждого ученика.

5. Принцип обратной связи:

Регулярное получение обратной связи от преподавателя играет важную роль в коррекции учебного процесса. Своевременная идентификация ошибок и трудностей, а также их устранение способствуют более успешному усвоению материала.

6. Принцип сотрудничества:

Обучение осуществляется в условиях активного взаимодействия как между преподавателем и учениками, так и среди самих учащихся. Совместная работа стимулирует обмен мнениями, дискуссии и углубленное понимание изучаемого материала [25].

Педагогическая технология в данном контексте является подходящим решением и может быть определена как структурированная последовательность действий, направленных на достижение определенной образовательной цели, которая включает в себя методические, организационные и содержательные компоненты [37]. Педагогическая технология состоит из нескольких ключевых этапов, каждый из которых

нацелен на решение специфических задач, соответствующих целям рефлексивного слушания.

Поэтому третьим методологическим подходом, на который опирается исследование, был выбран технологический подход.

Его принципы включают:

- последовательность и системность действий;
- ориентацию на достижение конкретного образовательного результата;
- использование методов и приёмов, способствующих активному вовлечению обучающихся в процесс восприятия информации;
- обеспечение обратной связи на каждом этапе образовательного процесса.

Технологический подход был определён и разработан в работах таких учёных, как: – В. П. Беспалько – который рассматривал педагогическую технологию как систему, обеспечивающую гарантированное достижение образовательных целей [8]; М. В. Кларин – подчёркивал значимость технологии обучения как средства повышения эффективности образовательного процесса [26]; Г. К. Селевко – исследовал классификацию и структуру педагогических технологий, включая их этапы и компоненты [37]; Ю. К. Бабанский – акцентировал внимание на технологичности педагогического процесса и его планировании [5]. Таким образом, технологический подход позволяет структурировать процесс обучения рефлексивному слушанию, обеспечивая его поэтапность, управляемость и чёткую ориентацию на образовательные результаты. Этот подход создаёт условия для целенаправленного формирования умений аудирования через использование методически обоснованных последовательностей действий.

Первый этап технологии рефлексивного слушания – активная подготовка к восприятию аудиотекста. На этом этапе задачи формулируются таким образом, чтобы учащиеся могли активизировать

свои предшествующие знания и ожидания. Применяемыми приемами могут быть обсуждение темы, просмотр визуальных материалов, представление ключевых слов и фраз, уточнение, повторение, экспрессивное реагирование, активное предвосхищение. Ожидаемым результатом является создание мотивации к слушанию и формы предвосхищения содержания. Задания могут включать: составление списка связанных с темой слов, обсуждение предположений о содержании текста, а также формулирование вопросов, на которые учащиеся надеются получить ответы во время прослушивания.

Второй этап – активное восприятие аудиоинформации, направленный на повышение внимания учащихся к процессу получения информации. Для достижения этой цели используются приёмы, такие как замедленное прослушивание, ведение конспектов и применение контрольных вопросов для проверки понимания. Ожидаемым результатом является способность учащихся выявлять ключевые идеи и факты, а также структурировать полученную информацию. К заданиям второго этапа относятся: перефразирование услышанного, уточнение деталей, повторение основных моментов, составление краткого содержания, выделение ключевых точек и аргументов, ответы на заранее подготовленные вопросы по содержанию текста.

Третий этап – рефлексия и обсуждение прослушанного фокусируется на осмыслении и интерпретации информации. На этом этапе используются приёмы, такие как постслушательное обсуждение, анализ конспектов и ответов на вопросы. В ходе дискуссии важно применять техники активного слушания: подытоживание, выражение эмоций, уточнение и повторение. Ожидаемым результатом третьего этапа является способность учащихся формулировать собственные выводы и оценки по поводу услышанного, а также предлагать собственные решения проблем, поднятых в аудиотексте. К заданиям третьего этапа относятся: составление

анализа аудиотекста, обсуждение личных впечатлений и оставшихся вопросов, создание расширенной интерпретации услышанного.

Четвертый этап – применение полученных знаний на практике. На данном этапе основная задача – интеграция знаний, полученных во время рефлексивного слушания, в активное использование во время общения. Приемы, используемые на этом этапе, могут включать ролевые игры, создание собственных подкастов или проведение интервью. При этом активно применяются уточнение, перифраз, экспрессивное реагирование, вопросы, направленные на осмысление услышанного. Ожидаемый результат заключается в том, что учащиеся смогут использовать полученные знания и навыки в реальных ситуациях общения. Задания могут включать: подготовку и проведение мини-интервью, создание аудиопрезентации по теме, обсуждение в группах на тему услышанного текста.

На каждом этапе технологии рефлексивного слушания применяются специфические приемы и техники, направленные на достижение определенных результатов. Интегрированный подход позволяет эффективно соединить данные этапы и обеспечить как качественного восприятия информации, так и активного ее использования. Реализация данной технологии направлена на формирование у обучающихся не только аудитивных умений, но и умения мыслить критически, анализировать и осуществлять самоанализ. Это создаёт условия для комплексного развития личности учащегося в контексте изучения иностранных языков [20]. Технология развития умений рефлексивного слушания приведена в таблице 4.

Таблица 4 – Технология развития умений рефлексивного слушания

Этапы работы с аудиотекстом	Действия учителя и формулировка заданий	Действия учащихся	Результаты
-----------------------------	-----------------------------------------	-------------------	------------

<p>1. Подготовка к восприятию аудиотекста</p>	<p>Цель: активизировать фоновые знания, создать мотивацию и сформировать ожидания относительно содержания аудиотекста. Действия учителя: 1. Представляет тему и объясняет цели урока. 2. Для своих ответов учитель предлагает учащимся воспользоваться речевыми формулами из таблицы 1.2.1. “Use the speech patterns from the Chart 1.2.1. to answer my questions” 3. Предлагает учащимся рассмотреть название и сопутствующие изображения, и высказать свои предположения о теме, аргументах и тоне аудиозаписи. (Активное предвосхищение: “Based on the title and image, what do you think this audio will be about?”) 4. Задает вопросы для актуализации знаний учащихся по теме. (Уточнение: “What do you already know about this topic?”) 5. Предлагает учащимся поделиться своими</p>	<p>1. Ученик (активное предвосхищение): “Judging by the title, I think this audio will discuss..” 2. Ученик (уточнение): “ I know that..., but I also heard that...” 3. Ученик (экспрессивное реагирование): “The topic makes me feel a bit anxious...” 4. Ученик (перефразирование): “So, [имя ученика thinks that the audio will be about...” 5. Ученик (уточнение): “What do you mean by ...? Could you give me an example?” или “Can you clarify”</p>	<p>1. Активизация фоновых знаний учащихся 2. Формирование мотивации и интереса к теме. 3. Развитие навыков прогнозирования и активного слушания. 4. Создание благоприятной атмосферы для дальнейшего обучения.</p>
-----------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>эмоциями и ассоциациями, связанные с темой. (Экспрессивное реагирование: “How does the topic make you feel?”) 6. Просит учащихся перефразировать предположения друг друга, чтобы убедиться в понимании. (Перефразирование: “Can someone summarize what [имя ученика] thinks this audio will be about?”) 7. Сформулировать вопросы, на которые они бы хотели получить ответы “What questions would you like before listening? Memorize the speech patterns from the Chart 1.2.1. Use them to ask the teacher about the text you are going to listen.”</p>		
<p>2. Активное восприятие аудиотекста</p>	<p>Цель: развитие умений рефлексивного слушания, выделения ключевой информации и анализа услышанного. Действия учителя: 1. Дает четкие инструкции перед прослушиванием (например, обращать внимание на основные моменты, отмечать ключевые слова и</p>	<p>1. Ученик (ведение заметок): (Во время прослушивания записывает ключевые слова и фразы. 2. Ученик (замедленное слушание): “During the part, the speaker explained...” 3. Ученик (перифраз): “The speaker is telling...” 4. Ученик (подытоживание): “So, the main idea...” 5. Ученик (уточнение): “What are you telling me? This</p>	<p>1. Развитие умений рефлексивного слушания и понимания речи на слух. 2. Формирование умения выделять ключевую информацию и анализировать содержание. 3. Улучшение словарного запаса и понимания грамматических конструкций. 4. Развитие когнитивных умений, необходимых для успешного обучения.</p>

	<p>фразы) “Listen carefully and try to identify the main details about the topic.” (введение заметок) . 2. Организует первое прослушивание с целью общего понимания содержания. 3. Организует повторное прослушивание отдельных фрагментов (особенно сложных или важных) для более детального анализа. (Замедленное слушание: “Let's break down this complicated part. What specific details do you hear?”) 4. После каждого фрагмента просит учащихся делиться своими наблюдениями, перефразировать услышанное, суммировать основные идеи и задает вопросы для уточнения. (Ведение заметок: “What key words or phrases did you note down?”). (Перифраз: “Can you rephrase in your own words what the speaker said?”) (Подытоживание: “In one sentence, how would you summarize the main idea?”) (Уточнение: “What</p>	<p>means...?”</p>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	--

	<p>are you telling me?")</p> <p>5. Просит учащихся задать вопросы для уточнения непонятных моментов</p> <p>"Use the speech patterns from Chart 1.2.1. to ask for extra information about the text you are listening to."</p>		
3.Рефлексия и обсуждение услышанного	<p>Цель: критическое осмысление полученной информации, развитие умения аргументировать свою точку зрения и анализировать разные интерпретации.</p> <p>Действия учителя:</p> <p>1. Организует общую дискуссию, задавая открытые вопросы, стимулирующие критическое мышление и обмен мнениями.</p> <p>(Постслушательное обсуждение: "What is your personal opinion on this topic after listening to this audio? Has it changed your previous beliefs in any way?") 2. Предлагает учащимся поделиться своими личными впечатлениями, эмоциями и опытом, связанными с темой.</p> <p>(Экспрессивное реагирование: "What part of</p>	<p>1. Ученик (постслушательное обсуждение): "After listening to this audio, I'm even more convinced..."</p> <p>2. Ученик (экспрессивное реагирование): "I was surprised to learn about..."</p> <p>3. Ученик (повторение): "A memorable phrase was ..."</p> <p>4. Ученик (подытоживание): "To summarize, the three key points..."</p> <p>6. Ученик (уточнение): "What do you mean? You`re telling that... Could you clarify?"</p>	<p>1. Развитие критического мышления и умения анализировать информацию.</p> <p>2. Формирование способности высказывать и аргументировать свою точку зрения.</p> <p>3. Развитие умения вести дискуссию и уважать разные точки зрения.</p> <p>4. Расширение знаний о здоровом питании и последствиях нездоровых диет.</p>

	<p>the audio was most interesting or surprising to you? Why?") 3. Предлагает учащимся цитировать запоминающиеся фразы из услышанного аудио и объяснять, почему они их привлекли. (Повторение: "What's one memorable phrase that stood out to you in the audio, and why did it resonate with you?") 4. Предлагает учащимся подытожить основные аргументы, представленные в аудио, и оценить их убедительность. (Подытоживание: "To summarize, what are the three key points presented in the audio? Do you find them persuasive? Why or why not?") 5. Предлагает учащимся задать учителю или другу вопросы, чтобы прояснить непонятные моменты. (Уточнение: "What questions do you still have about crash diets after listening to the audio? Is there anything you'd like to explore further?")</p>		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>4.Применение полученных знаний на практике</p>	<p>Цель: закрепление полученных знаний и развитие коммуникативных навыков. Действия учителя: 1. Предлагает учащимся разделить на пары и составить диалог (“Make up a dialogue, role-play, presentation, or other creative activity based on the text, using the speech patterns from Chart 1.2.1. Demonstrate active listening and thoughtful responses.”</p>	<p>Учащиеся: Student A : “I’m thinking of...” Student B: “Are you saying that you...? Can you explain that a little more?” Student A: “It’s supposed to...” Student B: “So, if I understand you correctly... What questions do you still have? How is this information help us understand better?” Student A: “Well, yeah, I guess... What do you mean?” Student B: “Before we move on, let’s slow down and think about what we’ve heard... I’m surprised to hear that...” Student A: “Okay, okay, I get it. But what else can I do?” Student B: “We can look together, and let’s highlight the main points...”</p>	<p>1. Закрепление новых знаний и умений. 2. Развитие коммуникативных и творческих способностей. 3. Формирование умения применять полученные знания в реальных ситуациях. 4. Повышение уверенности в использовании английского языка.</p>
---------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Технология развития умений рефлексивного слушания состоит из следующих компонентов: освоение лексических средств взаимодействия при аудировании (речевых формул рефлексивного слушания); приобретение непосредственного опыта аудирования как вида речевой деятельности; самооценка и саморегуляция аудитивных умений; творческая деятельность обучающихся с применением техник рефлексивного слушания.

Данный параграф представляет собой детальное описание разработанной технологии рефлексивного слушания, опирающейся на три взаимосвязанных методологических подхода: системно-деятельностный, технологический и интегративный. Технология состоит из четырех последовательных этапов: подготовки к восприятию, активного

восприятия, рефлексии и обсуждения, и применения полученных знаний на практике. На каждом этапе используются специфические приемы и ставятся конкретные задачи, направленные на достижение определенных результатов. Важно отметить, что технология ориентирована не только на развитие аудитивных умений, но и на формирование критического мышления и навыков самоанализа у обучающихся. Внедрение данной технологии обеспечивает комплексный подход к обучению, способствующий более глубокому и осознанному усвоению информации и развитию коммуникативных компетенций.

Выводы по главе 1

В первой главе исследования рассмотрены теоретические основы рефлексивного слушания в контексте обучения английскому языку в среднем общем образовании. Основным выводом является то, что рефлексивное слушание является ключевым аспектом успешного обучения иностранным языкам, так как оно требует от учащихся глубокого осмысления, критического анализа и активного участия в учебном процессе.

В процессе преподавания иностранного языка, в частности английского, важно выделять и развивать различные виды аудитивных умений. К ним относятся фонетические, лексико-грамматические, смысловые (когнитивные), коммуникативные, а также умения восприятия диалога и монолога, критического и рефлексивного слушания.

Для эффективного овладения каждым из этих навыков необходимы специфические методические подходы и работа с аудиоматериалами.

Использование междисциплинарного подхода, который интегрирует методику преподавания, филологический анализ, психолого-педагогические аспекты и практическую фонетику, способствует всестороннему исследованию рефлексивного слушания и созданию комплексной методической базы.

Для лучшего понимания ключевых аспектов исследования была разработана система понятий, объясняющих такие понятия как рефлексивное слушание, аудирование и аудитивные навыки. Это позволяет более четко определить цели и задачи методики обучения английскому языку.

В теоретической главе исследования был сформирован и рассмотрен понятийно-категориальный аппарат, включающий в себя:

1. Аудитивные умения – способность воспринимать, понимать и интерпретировать устную речь, включая прогнозирование содержания, выделения ключевых элементов текста, понимания общего смысла деталей [32].

2. Аудирование – активный процесс взаимодействия со слушаемым текстом, включающий в себя понимание смысла, выделение главной информации, критический анализ и формирование собственного мнения [9].

3. Аудиотекст – заранее подготовленный звуковой материал, призванный передать информацию, эмоции или идеи другим образом, чем обычный текст [48].

4. Когнитивный компонент аудиотекста – составляющая, которая включает в себя знания, необходимые для понимания звучащей речи [15].

5. Лингвистический компонент аудиотекста – составляющая, подразумевающая осознание лексико–грамматического оформления текста [15].

6. Социокультурный компонент аудиотекста – составляющая, которая акцентирует внимание на контексте, в котором данный текст был создан, что позволяет учащимся осознать культурные нюансы и особенности языка [15].

7. Коммуникативный компонент аудиотекста – составляющая, которая подчеркивает практическое применение полученных знаний в устной речи,

включая трансформацию аудиоматериалов в активное общение с другими [15].

8. Рефлексивное слушание – активное участие слушателя в процессе восприятия, формирование собственных суждений о содержании и структуре аудиотекста, а также умение делать выводы и применять полученные знания на практике [19].

9. Рефлексия – способность осознавать, самоощущать, самовоспринимать, формировать аутопредставления, отражать «память о памяти», мыслить о содержании и свойствах собственного мышления [21].

Также, в главе представлена общая характеристика приемов и техник рефлексивного слушания, таких как уточнение, перифраз, повторение, подытоживание, экспрессивное реагирование, активное предвосхищение, замедленное слушание, ведение заметок, использование вопросов, направленных на осмысление услышанного, и постслушательное обсуждение.

Далее, в первой главе работы рассматривается технология развития умений рефлексивного слушания в обучении английскому языку. Рефлексивное слушание определяется как активный процесс восприятия, который включает не только понимание, но и глубокую интерпретацию услышанного, требуя специфических методических подходов.

Разработка данной технологии основана на системно–деятельностном, технологическом и интегративном подходах, которые учитывают индивидуальные особенности учащихся и объединяют различные методы для формирования аудитивных умений. Исследование технологии рефлексивного слушания аудиотекстов демонстрирует её эффективность в обучении. Данная технология включает в себя следующие этапы:

- 1) подготовка к восприятию;
- 2) активное слушание;
- 3) рефлексия и обсуждение;

4) применение знаний на практике.

Ключевые компоненты технологии: овладение лексическими единицами, развитие аудитивных умений посредством саморегуляции и включение творческих элементов в учебный процесс.

Внедрение рефлексивного слушания в образовательную практику повышает качество обучения и способствует развитию критического мышления у учащихся. Данные результаты исследования имеют важное практическое значение, так как могут быть использованы для создания учебных материалов и внедрения активных методов слушания в процесс обучения иностранным языкам. Это в свою очередь может способствовать повышению уровня владения английским языком у учащихся.

Первая глава работы заложила основу для дальнейшего анализа и практического применения рефлексивного слушания, которое будет рассмотрено в следующих разделах.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНОЛОГИИ РЕФЛЕКСИВНОГО СЛУШАНИЯ В ОБУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ В СРЕДНЕМ ОБЩЕМ ОБРАЗОВАНИИ

2.1 Цели, задачи и этапы опытно-экспериментальной работы

Изучив теоретическое обоснование проблемы и определив ее актуальность, мы пришли к выводу, что рефлексивное слушание играет ключевую роль в обучении английскому языку в среднем общем образовании. Практическая глава выпускной квалификационной работы посвящена опытно-экспериментальному обучению, цель которого заключается в подтверждении или опровержении выдвинутой гипотезы: если разработать и внедрить технологию рефлексивного слушания на уроках английского языка в среднем общем образовании, это будет способствовать более эффективному развитию умений аудирования.

Под экспериментом, согласно Готтсданкер Р. [17], будем понимать проведение исследования в условиях заранее запланированного измерения реальности с целью получить результаты, которые можно обобщить.

Опытная работа – это эмпирический метод исследования, в процессе которого вносятся преднамеренные изменения в изучаемый объект (в образовательный процесс) для получения более высоких результатов по Новикову А. М. [29].

Под опытно-экспериментальной работой мы понимаем совместную деятельность педагога, администрации школы, научного руководителя по практической реализации нового образца педагогического опыта и апробации новейших моделей образовательной деятельности.

На основе цели опытно-экспериментальной работы, были сформулированы следующие задачи:

1. Определить этапы опытно-экспериментальной работы.

2. Выявить основные параметры проверки результатов опытно-экспериментальной работы.

3. Проверить достоверность предположения о том, что внедрение технологии рефлексивного слушания на уроках английского языка в среднем общем образовании способствуют более эффективному развитию умений аудирования.

При организации опытно-экспериментальной работы мы основывались на следующих положениях:

1. Опытная-экспериментальная работа проводилась в естественных условиях в соответствии с утверждённой учебной программой «Английский язык» в основной школе.

2. Опытная-экспериментальная работа предполагала намеренное внесение изменений в образовательный процесс в соответствии с установленной целью и выдвинутой гипотезой.

3. Опытная-экспериментальная работа заключалась в изучении эффективности использования технологии рефлексивного слушания на уроках английского языка для способствования более эффективному развитию умений аудирования.

Анализ ФГОС показал, что в современных реалиях требуются умения слушать, воспринимать информацию и анализировать её. Это напрямую связано с рефлексивным слушанием, так как данный метод предполагает осмысленное восприятие информации, её интерпретацию и последующую оценку. Мы пришли к выводу о необходимости анализа УМК Spotlight 10 по английскому языку на предмет наличия и характер заданий на развитие умений аудирования. Отличительной чертой УМК является большое количество заданий на слушание следующих видов: аудирование с пониманием основного содержания и с выборочным извлечением информации.

1. “Listen to speakers 1-5. Which of the comments below might each person say? There is one comment you don't need to use” (учащимся дается

прослушать пять высказываний, а затем прочитав предложения a-f, ученики должны соединить каждое из них с одним из говорящих).

2. “Listen to the speakers. For questions 1-4, choose A, B or C” (учащиеся слушают аудиотекст и к каждому вопросу 1-4 выбирают правильный ответ)

3. “Listen to Maria in the exam. In what order does she talk about the different points?” (в данном задании учащиеся слушают монолог Марии а экзамене и отвечают на вопрос, в каком порядке она говорит о разных пунктах).

Задания на аудирование с критической оценкой и с полным пониманием, на наш взгляд, в рамках данного УМК представлены в ограниченном количестве. Большинство упражнений не выводят на обсуждение информации из аудиотекста в дискуссии, не поощряют применять и интерпретировать услышанную информацию в общении. В связи с этим была проведена опытно-экспериментальная работа. Этапы опытно-экспериментальной работы приведены в Таблице 5.

Таблица 5 – Этапы опытно-экспериментальной работы

Этап	Задачи этапа	Измерительные средства
1.Констатирующий эксперимент	1. Определить начальный уровень развития умений аудирования; 2.Провести диагностический срез, выбрав контрольную и экспериментальную группы.	Проведение диагностического среза по ранее пройденной теме.
2. Формирующий этап	1.Провести экспериментальное обучение; 2. Достижение лучших результатов по аудированию	Экспериментальное обучение - внедрение разработанной нами технологии при изучении новой темы.
3. Обобщающий этап	1. Провести итоговый срез; 2. Проанализировать уровень развития умений аудирования.	Задания контрольного среза аналогичны заданиям на констатирующем этапе, но разработаны по теме, изученной во время экспериментального обучения.

В ходе опытно-экспериментальной работы было определено, как внедрение технологии рефлексивного слушания способствует более

эффективному развитию умений аудирования учащихся на уроках английского языка. Эксперимент был проведен в 10-х классах МАОУ Гимназия №1 города Челябинска. Для проверки выдвинутой гипотезы были определены контрольная и экспериментальная группы. В выбранной контрольной группе обучение проводилось по традиционной системе. В экспериментальную же группу внедрялась технология рефлексивного слушания. На констатирующем этапе мы проводили диагностический срез начального уровня развития умений аудирования, который включал в себя прослушивание аутентичного аудиотекста, выполнение тестовых заданий к нему, направленных на определение степени понимания текста в целом и умение критически осмысливать информацию текста, пересказ прослушанного текста с ответами на вопросы учителя и составление диалога на тему представленной в тексте коммуникативной ситуации. Тематика текста основывалась на пройденном в предыдущей четверти языковом материале. Учащимся было предложено прослушать текст о здоровом образе жизни и его важности (Приложение 1). Результаты среза приведены в Таблице 6.

Таблица 6 – Уровень развития умений аудирования (средне-арифметическая по четырем критериям)

	Общее количество обучающихся	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	15	8	4	3
КГ	14	7	5	2

Данные, приведенные в таблице, были получены после выделения критериев, показателей и описания уровней развития умений аудирования.

Для оценки эффективности обучения английскому языку с помощью технологии рефлексивного слушания мы использовали четыре основных критерия, выделенных на основе структуры рассматриваемого явления – аудирования. Первый – фонетическое восприятие, то есть насколько хорошо учащиеся различают звуки, слова, фразы, интонацию и темп речи, чтобы уловить нюансы смысла и эмоциональную окраску сообщения. Второй – лексико-грамматическое понимание, то есть как ученики

понимают не только отдельные слова и фразы, но и сложные грамматические конструкции и фигуры речи. Третий – смысловое (когнитивное) понимание, которое предполагает умение критически оценивать информацию, выявлять логические связи, противоречия и скрытые смыслы. И последний – коммуникативное понимание, который отражает умение слушателя адекватно реагировать на высказывание, поддерживать диалог и создавать комфортную атмосферу. Рассмотрим данные критерии и их описание на разных уровнях в таблицах 7, 8.

Таблица 7 – Критерии и показатели уровней развития умений рефлексивного слушания

Критерии	Показатели	Диагностические средства
1. Фонетическое восприятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Точное различение звуков, интонации и темпа речи говорящего. 2. Понимание того, как эти элементы влияют на смысл и эмоциональную окраску сообщения. 3. Умение распознавать акценты и диалекты, не позволяя им стать барьером для понимания 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аудиотекст с разнообразием акцентов, диалектов, интонаций, фоновых шумов и тестовые задания к нему. 2. Задание на определение эмоционального состояния говорящего. 3. Задание на определение количества участников дискуссии, их гендерной принадлежности и возрастной группы.
2. Лексико-грамматическое понимание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Точное понимание значения слов и выражений в контексте высказывания. 2. Умение анализировать грамматические конструкции для определения смысловых отношений между словами. 3. Распознавание и интерпретация идиом, фразеологизмов и других фигур речи. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Задание на понимание лексики и грамматики. 2. Объяснение значения слов и выражений из услышанного текста.
3. Смысловое (когнитивное) понимание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умение выделять главную мысль и детали. 2. Понимание логики повествования и аргументации. 3. Способность делать выводы и обобщения на основе услышанной информации. 4. Улавливание подтекста и скрытых смыслов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пересказ услышанного с выделением главной мысли, ключевых деталей и выражением собственного мнения. 2. Ответы на вопросы, требующие анализа и интерпретации информации. 3. Задание на выявление логических связей и противоречий.
4. Коммуникативное понимание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умение понимать коммуникативные намерения 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Задание на анализ коммуникативных ситуаций и

	<p>говорящего.</p> <p>2. Распознавание и интерпретация невербальных сигналов.</p> <p>3. Адекватная реакция на высказывание с учетом контекста и коммуникативной ситуации.</p> <p>4. Умение поддерживать диалог и задавать уточняющие вопросы</p>	<p>определение намерений говорящего.</p> <p>2. Составление диалога на основе ситуации аудиотекста</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

Таблица 8 – Описание уровней развития умений рефлексивного слушания

Критерий	Низкий	Средний	Высокий
1. Фонетическое восприятие	Трудности с пониманием речи с незнакомым акцентом или интонацией, не улавливает эмоциональную окраску	Понимает большинство высказываний, но может испытывать затруднения с некоторыми акцентами или сложными интонационными конструкциями.	Легко различает фонетические нюансы речи, точно определяет эмоциональное состояние говорящего по голосу, понимает различные акценты и диалекты.
2. Лексико-грамматическое понимание	Затрудняется в понимании отдельных слов и фраз, не улавливает смысл сложных предложений.	Понимает большинство слов и фраз, но может испытывать трудности с идиомами или сложными грамматическими конструкциями.	Обладает богатым словарным запасом, легко понимает сложные грамматические конструкции и фигуры речи, точно интерпретирует смысл высказывания.
3. Смысловое (когнитивное) понимание	Не может выделить главную мысль, путается в деталях, не понимает логики изложения.	Понимает главную мысль и основные детали, но может упускать некоторые нюансы и не всегда делает правильные выводы.	Четко выделяет главную мысль и детали, понимает логику изложения, делает обоснованные выводы и обобщения, улавливает подтекст, чётко формулирует и выражает собственное мнение.
4. Коммуникативное понимание	Не понимает коммуникативных намерений, не учитывает невербальные сигналы, реагирует неадекватно.	Частично понимает коммуникативные намерения, учитывает некоторые невербальные сигналы, реагирует в основном адекватно.	Точно определяет коммуникативные намерения, интерпретирует невербальные сигналы, реагирует гибко и адекватно, эффективно поддерживает диалог.

Рассмотрим результаты диагностического среза уровня развития умений рефлексивного слушания ЭГ и КГ по 4 критериям в таблице 9, 10:

Таблица 9 – Оценка уровня развития умений рефлексивного слушания в ЭГ на констатирующем этапе по каждому критерию

Ф.И. ученика	1 критерий	2 критерий	3 критерий	4 критерий	Средне-арифметическое
1. Анна А.	4	4	3	4	4
2. Алина Б.	5	5	4	4	5
3. Владимир В.	3	3	4	3	3
4. Григорий Д.	3	3	3	4	3
5. Евгения Д.	3	3	3	3	3
6. Егор Ж.	4	4	4	4	4
7. Мария З.	3	3	4	3	3
8. Полина И.	3	4	4	4	4
9. Роман К.	3	2	3	3	3
10. Светлана Л.	4	5	5	5	5
11. Тимур М.	4	4	5	4	4
12. Ульяна Н.	3	3	3	3	3
13. Устинья О.	3	3	3	3	3
14. Юлия Ш.	5	4	5	5	5
15. Юрий Я.	3	3	3	3	3

Таблица 10 – Оценка уровня развития умений рефлексивного слушания в КГ на констатирующем этапе по каждому критерию

Ф.И. ученика	1 критерий	2 критерий	3 критерий	4 критерий	Средне-арифметическое
1. Анжелика Б.	5	5	4	5	5
2. Борис В.	4	5	4	4	4
3. Виктория Г.	4	4	4	4	4
4. Дарья Е.	4	3	4	4	4
5. Игорь Ж.	3	3	3	3	3
6. Михаил И.	4	3	3	3	3
7. Марина К.	3	3	4	3	3
8. Наталья О.	3	3	4	3	3
9. Руслан П.	3	4	3	3	3
10. Сергей Р.	3	3	4	3	3
11. Татьяна С.	4	4	5	4	4
12. Умар Ш.	5	4	4	4	4
13. Феодосия Ю.	4	3	3	3	3
14. Яна Ю.	5	4	5	5	5

Шкала оценивания уровня развития умений рефлексивного слушания учащихся:

«5» – от 4,5 до 5;

«4» – от 3,5 до 4,49;

«3» – от 2,5 до 3,49;

Таким образом, учащиеся ЭГ в ходе прохождения диагностического среза показали следующие результаты: низким уровнем развития умений рефлексивного слушания обладают 8 человек, средним уровнем – 4 человека, высоким – 3, в КГ низкий уровень развития умений рефлексивного слушания определен у 7 человек, средний – у 5 человек, высокий – у 2.

В диаграмме 1 представлен сравнительный анализ уровня развития умений рефлексивного слушания по итогам диагностического среза в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе:

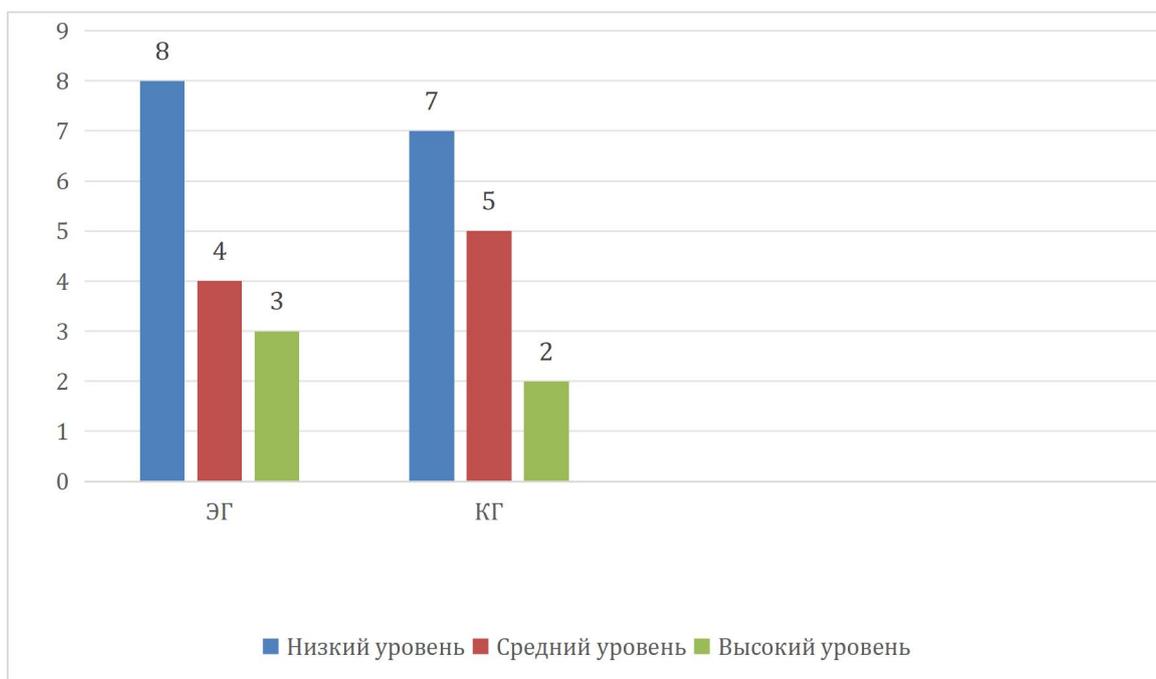


Диаграмма 1 – Сравнительный анализ уровня развития умений рефлексивного слушания по итогам диагностического среза в ЭГ и КГ на констатирующем этапе

Результаты диагностического среза показали, что сравниваемые группы примерно одинаковы по уровню развития умений рефлексивного слушания, нами были применены методы математической статистики, чтобы доказать их однородность.

Критерий χ^2 Пирсона помогает сравнить ЭГ и КГ по уровню умений рефлексивного слушания обучающихся на констатирующем этапе. Он не

определил статистически значимых различий: анализ показывает, что число степеней свободы равно 2, значение критерия χ^2 составляет 0.344. Критическое значение χ^2 при уровне значимости $p < 0.05$ составляет 5.991. Связь между факторным и результативным признаками статистически не значима, уровень значимости $p > 0.05$. Уровень значимости $p = 0.843$

В ходе анализа было выявлено, что разница статистически незначима. Диагностика на констатирующем этапе эксперимента показала, что в обеих группах уровень развития умений рефлексивного слушания является низким. Схожесть групп доказана с помощью метода математической статистики χ^2 Пирсона. Следовательно, в этих группах можно провести опытно-экспериментальную работу, которая заключается в реализации в одной из групп технологии, рассмотренной в параграфе 2.2.

Таким образом, мы проанализировали УМК Spotlight на предмет содержания в нем заданий на аудирование. Исходя из анализа, мы определили, что задания на аудирование с критической оценкой и с полным пониманием, на наш взгляд, в рамках данного УМК практически не представлены. Данные упражнения не выводят на обсуждение информации из аудиотекста в дискуссии, не поощряют применять и интерпретировать услышанную информацию в общении. На основе чего мы сделали вывод о необходимости разработки специальной технологии и проведении опытно-экспериментальной работы, в ходе которой мы определили контрольную и экспериментальную группы учащихся. На констатирующем этапе эксперимента нами был проведен диагностический срез начального уровня развития умений аудирования, который показал, что в обеих группах преобладает низкий уровень. Именно поэтому мы можем сделать вывод о необходимости составления и внедрения в процесс обучения технологии рефлексивного слушания для способствования более эффективному развитию умений аудирования.

2.2 Реализация технологии рефлексивного слушания в обучении английскому языку в среднем общем образовании

На формирующем этапе опытно-экспериментальной работы в ЭГ была внедрена технология развития умений рефлексивного слушания, при этом в КГ и в ЭГ работа проводилась по УМК “Spotlight 10”, с введением одних и тех же тем и установленным стандартом лексико-грамматическим минимумом. В КГ мы придерживались заданий, приведенных в учебнике, в то время, как в ЭГ особое внимание уделялось развитию умений рефлексивного слушания, то есть строгому следованию этапам технологии.

Данная технология построена на принципах логичности, иерархичности, наглядности и взаимосвязанности. Отвечает всем требованиям современного образования.

Организация занятия строилась вокруг четырех ключевых этапов: подготовки к восприятию аудиотекста, активного восприятия аудиотекста и рефлексии с последующим применением полученных знаний на практике.

В ходе экспериментального обучения учащиеся десятых классов рассматривали тему «Здоровое питание», поэтому реализация технологии происходила на основе аудиотекста “Crash Diets”.

В начале подготовительного этапа для прослушивания аудиотекста были использованы методы для стимулирования интереса, контекстуализации темы и обновления лексико-грамматического материала. Студентам было представлено определение концепции и активирована лексика, связанная с здоровым питанием, после чего им было предложено обсудить причины популярности “Crash diets”. Использование визуального материала помогло студентам предсказывать содержание аудиотекста. Этот этап привел к активизации существующих знаний, расширению словарного запаса и формированию желания успешно усвоить материал. Особое внимание на данном этапе было уделено

тренировке техник рефлексивного слушания с использованием соответствующих речевых формул. В частности, при использовании техники активного предвосхищения, учащимся предлагалось высказать свои предположения о содержании аудиозаписи, используя фразы типа: “Judging by the title, I think they'll soon talk about...” или “Based on the context, it seems like they're leading to a conclusion about...”. Техника экспрессивного реагирования была реализована посредством обсуждения эмоций, которые вызывает предложенная тема, и визуальных материалов с использованием фраз, выражающих удивление, интерес и обеспокоенность: “That sounds really interesting!”, “I'm surprised to hear that...” или “Wow! That's unbelievable!”. Прием уточнения был направлен на конкретизацию понимания ключевых понятий, таких как “crash diet”, с использованием вопросов типа: “What do you mean by...?”, “Can you explain that a little more?” или “Could you clarify that?”. Для закрепления и структурирования представлений учащихся использовалась техника перефразирования, где они формулировали своими словами мнение одноклассников, используя фразы: “So, if I understand you correctly, you're saying...?”, “In other words, you think...?” или “If I'm hearing you right...?”.

Этап активного восприятия аудиотекста включал в себя прослушивание текста с четкими инструкциями, повторное прослушивание отдельных фрагментов и анализ услышанного с использованием пауз. Учащиеся идентифицировали ключевые аргументы против “crash diets”, определяли эмоциональную окраску высказываний спикера и фиксировали детали, привлечшие их внимание. В ходе анализа, осуществляемого после каждого прослушанного фрагмента, учащиеся соотносили полученную информацию с личным опытом и формулировали краткие выводы. Таким образом, на данном этапе происходило развитие когнитивных и смысловых умений аудирования, а также формировалась способность к анализу и интерпретации звучащей речи. Для развития умений рефлексивного слушания активно применялись техники

рефлексивного слушания. В частности, при ведении заметок учащимся давалась установка тщательно слушать и выделять основную идею, а также по возможности записывать ключевые слова. Для детального анализа сложных фрагментов использовалась техника замедленного слушания, где учащимся предлагалось прослушать часть текста еще раз и постараться ответить на вопросы типа: “What details can you remember after the first listening?” или “Let's break down this complicated part...”. Техника повторения была направлена на закрепление ключевых фраз и утверждений спикера, где учащимся предлагалось повторить услышанные фразы и выявить их значение. Для обеспечения более глубокого понимания содержания использовалась техника перифраза, где учащиеся просили учителя или сами переформулировали содержание услышанного фрагмента своими словами, начиная фразами: “Can you rephrase this part in your own words?” или “You're telling me that...?”. Для подведения итогов прослушанного фрагмента использовалась техника подытоживания, побуждающая учащихся кратко сформулировать основную мысль: “How would you summarize what you've just heard?” и используя фразы типа: “So, the problem is...”. Стимуляция критического мышления осуществлялась посредством вопросов, направленных на анализ эмоциональной окраски и отношения спикера к теме, а также выявление аргументов в пользу его позиции, такие как: “What emotions or attitudes did the speaker express?”, “What is the speaker's opinion about this topic?” или “What evidence supports the speaker's claim?”. Также активно использовалась техника уточнения, позволяющая учащимся прояснить непонятные моменты, используя вопросы: “What are you trying to say?” или “Please explain that again.”.

Этап рефлексии и обсуждения служило платформой для критического осмысления полученной информации и обмена мнениями. Учитель задавал открытые вопросы, стимулирующие дискуссию как по явным, так и по неявным аспектам текста. Учащиеся высказывали своё мнение о позиции спикера, делились личным опытом и задают

возникшие в ходе прослушивания вопросы. Данный этап способствовал развитию рефлексии, критического мышления, умения аргументировать свою точку зрения и анализировать различные интерпретации.

На данном этапе активно использовались такие техники рефлексивного слушания, как подытоживание, где учащиеся формулировали основные выводы из услышанного, используя фразы типа: “So, what the speaker is driving at is...” или “To summarize, the main points are...”. Постслушательное обсуждение стимулировалось вопросами типа: “What do you think about the speaker's opinion/idea?”, “What part of the text was most interesting or surprising for you?” или “What would you do in a similar situation?”. Техника уточнения была направлена на прояснение неясных моментов и углубление понимания, с использованием вопросов: “What questions do you still have about the text?” или “Could you say more about that?”. Для выявления наиболее запоминающихся моментов и их обсуждения использовалась техника повторения: “Quote one memorable phrase”. Обмен мнениями и реакциями на прослушанную информацию осуществлялся посредством техники экспрессивного реагирования, с использованием фраз типа: “That sounds really interesting!”, “I'm surprised to hear that...” или “How interesting!”.

Приобретенные знания были применены на практике в ходе выполнения творческих заданий. Участникам предлагалось составить краткое резюме основных аргументов против “Crash diets” с использованием ключевых фраз из аудиозаписи. В качестве альтернативы предлагалось представить себя в роли оратора и разработать сценарий диалога с другом, планирующим прибегнуть к “crash diets”, а затем разыграть этот разговор. Участники также поделились личным опытом, связанным с диетами, сопоставив его с информацией из аудиотекста. Выполнение этих заданий способствовало закреплению новых языковых знаний и развитию коммуникативных и творческих способностей.. В ходе выполнения заданий учащиеся активно использовали все техники

рефлексивного слушания, демонстрируя глубокое понимание темы и умение применять полученные знания на практике. В частности, при составлении диалогов учащиеся демонстрировали умение слушать и слышать собеседника, задавать уточняющие вопросы, перефразировать его высказывания и выражать свое мнение, опираясь на аргументы, услышанные в аудиотексте.

Рассмотрим разработанную нами технологию рефлексивного слушания по теме “Food and Health” для учащихся 10 класса УМК “Spotlight”, приведенную в таблице 11.

Таблица 11. - Технология рефлексивного слушания

Этапы работы с аудиотекстом	Действия учителя и формулировка заданий	Действия учащихся	Результаты
1. Подготовка к восприятию аудиотекста	<p>Цель: активизировать фоновые знания, создать мотивацию и сформировать ожидания относительно содержания аудиотекста.</p> <p>Действия учителя:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Представляет тему “Crash Diets” и объясняет цели урока. 2. Для своих ответов учитель предлагает учащимся воспользоваться речевыми формулами из таблицы 1.2.1. для своих ответов “Use the speech patterns from the Chart 1.2.1. to answer my questions”. 3. Предлагает учащимся рассмотреть название и 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ученик (активное предвосхищение): “Judging by the title, I think this audio will discuss the dangers and negative consequences of crash diets.” 2. Ученик (уточнение): “I know that crash diets are supposed to help you lose weight quickly, but I also heard that they can be unhealthy and hard to maintain.” 3. Ученик (экспрессивное реагирование): “The topic makes me feel a bit anxious because I know some people go to extremes with dieting, and it can be dangerous.” 4. Ученик (перефразирование): “So, [имя ученика] thinks that the audio will be about the health risks of crash diets and why they're not a sustainable solution for weight loss.” 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Активизация фоновых знаний учащихся. 2. Формирование мотивации и интереса к теме. 3. Развитие навыков прогнозирования и активного слушания. 4. Создание благоприятной атмосферы для дальнейшего обучения.

	<p>сопутствующие изображения (если есть), и высказать свои предположения о теме, аргументах и тоне аудиозаписи. (Активное предвосхищение: “Based on the title and image, what do you think this audio will be about?”)</p> <p>4. Задаёт вопросы для актуализации знаний учащихся о здоровом питании и диетах в целом. (Уточнение: “What do you already know about crash diets? What are some potential risks or benefits?”)</p> <p>5. Предлагает учащимся поделиться своими эмоциями и ассоциациями, связанные с темой “crash diets” (Экспрессивное реагирование: “How does the topic of crash diets make you feel? Concerned? Skeptical? Why?”).</p> <p>6. Просит учащихся перефразировать предположения друг друга, чтобы убедиться в понимании. (Перефразирование: "Can someone summarize what [имя ученика] thinks this audio will be about?")</p> <p>7. Сформулировать вопросы, на</p>	<p>5. Ученик (уточнение): “What do you mean by 'sustainable diet'? Could you give me an example?” или “Can you clarify what kind of side effects are usually associated with crash diets?”</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>которые они бы хотели получить ответы</p> <p>“What questions would you like before listening? Memorize the speech patterns from the Chart 1.2.1. Use them to ask the teacher about the text you are going to listen.”</p>		
2.Активное восприятие аудиотекста	<p>Цель: развитие умений рефлексивного слушания, выделения ключевой информации и анализа услышанного.</p> <p>Действия учителя:</p> <p>1. Дает четкие инструкции перед прослушиванием (например, обращать внимание на основные аргументы против crash diets, отмечать ключевые слова и фразы)</p> <p>“Listen carefully and try to identify the main arguments against crash diets.” (введение заметок)</p> <p>2. Организует первое прослушивание с целью общего понимания содержания.</p> <p>3. Организует повторное прослушивание отдельных фрагментов (особенно сложных или важных) для более детального</p>	<p>1. Ученик (ведение заметок): (Во время прослушивания записывает ключевые слова и фразы, например: “muscle loss”, “metabolic slowdown”, “nutrient deficiencies”)</p> <p>2. Ученик (замедленное слушание): “During the part about metabolism, the speaker explained that crash diets can lead to muscle loss, which slows down your metabolism and makes it harder to lose weight in the future.”</p> <p>3. Ученик (перифраз): “The speaker is telling that we're not getting enough essential vitamins and minerals on a crash diet that can lead to fatigue, dizziness, and a weakened immune system.”</p> <p>4. Ученик (подытоживание): “So, the main argument in this section is that crash diets might lead to quick weight loss, but they are ultimately harmful to your health and not sustainable.”</p> <p>5. Ученик (уточнение):</p>	<p>1. Развитие умений рефлексивного слушания и понимания речи на слух.</p> <p>2. Формирование умения выделять ключевую информацию и анализировать содержание.</p> <p>3. Улучшение словарного запаса и понимания грамматических конструкций.</p> <p>4. Развитие когнитивных умений, необходимых для успешного обучения.</p>

	<p>анализа. (Замедленное слушание: “Let’s break down this complicated part. What specific details do you hear about how crash diets affect it?”)</p> <p>4. После каждого фрагмента просит учащихя делиться своими наблюдениями, перефразировать услышанное, суммировать основные идеи и задает вопросы для уточнения. (Ведение заметок: “What key words or phrases did you note down?”). (Перифраз: “Can you rephrase in your own words what the speaker said about the risks of nutrient deficiencies?”) (Подытоживание: “In one sentence, how would you summarize the main argument against crash diets presented in this section?”) (Уточнение: “What are you telling me? This means it is important to have a balanced diet for being healthy?”)</p> <p>5. Просит учащихя задать вопросы для уточнения непонятных моментов “Use the speech patterns from Chart 1.2.1. to ask for extra information about the</p>	<p>“What are you telling me? This means it is important to have a balanced diet for being healthy?”</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	text you are listening to.”		
3.Рефлексия и обсуждение услышанного	<p>Цель: критическое осмысление полученной информации, развитие умения аргументировать свою точку зрения и анализировать разные интерпретации.</p> <p>Действия учителя:</p> <p>1. Организует общую дискуссию, задавая открытые вопросы, стимулирующие критическое мышление и обмен мнениями. (Постслушательное обсуждение: “What is your personal opinion on crash diets after listening to this audio? Has it changed your previous beliefs in any way?”)</p> <p>2.Предлагает учащимся поделиться своими личными впечатлениями, эмоциями и опытом, связанными с темой. (Экспрессивное реагирование: “What part of the audio was most interesting or surprising to you? Why?”)</p> <p>3. Предлагает учащимся цитировать запоминающиеся</p>	<p>1. Ученик (постслушательное обсуждение): "After listening to this audio, I'm even more convinced that crash diets are a bad idea. I used to think they were a quick fix, but now I see the potential long-term damage."</p> <p>2. Ученик (экспрессивное реагирование): "I was surprised to learn about the psychological effects of crash diets, like increased stress and anxiety. I didn't realize it could affect your mental health too."</p> <p>3. Ученик (повторение): "A memorable phrase was 'crash diets are a quick fix with long-term consequences.' It really stuck with me because it highlights the trade-off between short-term weight loss and long-term health."</p> <p>4. Ученик (подытоживание): "To summarize, the three key arguments against crash diets were: 1) they're not sustainable, 2) they can damage your metabolism, and 3) they can lead to nutrient deficiencies. I find them persuasive because they're based on scientific evidence."</p> <p>5. Ученик (уточнение):</p>	<p>1. Развитие критического мышления и умения анализировать информацию.</p> <p>2. Формирование способности высказывать и аргументировать свою точку зрения.</p> <p>3. Развитие умения вести дискуссию и уважать разные точки зрения.</p> <p>4. Расширение знаний о здоровом питании и последствиях нездоровых диет.</p>

	<p>фразы из услышанного аудио и объяснять, почему они их привлекли. (Повторение: “What’s one memorable phrase that stood out to you in the audio, and why did it resonate with you?”)</p> <p>4.Предлагает учащимся подытожить основные аргументы, представленные в аудио, и оценить их убедительность. (Подытоживание: “To summarize, what are the three key arguments against crash diets presented in the audio? Do you find them persuasive? Why or why not?”)</p> <p>5. Предлагает учащимся задать учителю или друг другу вопросы, чтобы прояснить непонятные моменты. (Уточнение: “What questions do you still have about crash diets after listening to the audio? Is there anything you'd like to explore further?”)</p>	<p>"Is there any scientific evidence of that crash diets that can lead to weightloss? Or those results can be only in some cases?"</p>	
<p>4.Применение полученных знаний на практике</p>	<p>Цель: Закрепление полученных знаний и развитие коммуникативных навыков. Действия учителя: 1. Предлагает учащимся</p>	<p>Учащиеся: Student A (Planning to crash diet): “I’m thinking of going on this crash diet I saw online. I need to lose weight fast for the prom!” Student B (Friend): “Are</p>	<p>1. Закрепление новых знаний и умений. 2. Развитие коммуникативных и творческих способностей. 3. Формирование умения применять</p>

	<p>разделиться на пары и составить диалог, в котором один ученик играет роль человека, планирующего сесть на "crash diet", а другой - роль друга, пытающегося его отговорить, используя аргументы, услышанные в аудиозаписи.</p> <p>"Imagine your friend is considering going on a crash diet to lose weight quickly for an upcoming event. Create a dialogue in which you try to convince them that it's not a good idea, using information and arguments from the audio we listened to. Use the speech patterns for reflexive listening from our chart."</p>	<p>you saying that you feel pressured to lose weight quickly? Can you explain that a little more? What does this diet involve?"</p> <p>Student A: "It's supposed to help you lose like 10 pounds in a week! It's mostly just eating very little and cutting out all carbs."</p> <p>Student B: "So, if I understand you correctly, you're prioritizing losing weight quickly over everything else. But what about your health? Remember what the speaker said about nutrient deficiencies? What questions do you still have? How is this information help us understand better?"</p> <p>Student A: "Well, yeah, I guess. But it's just for a week. What do you mean?"</p> <p>Student B: " Before we move on, let's slow down and think about what we've heard. What details can you remember after the first listening? Remember, it can cause muscle loss and slow down your metabolism. The speaker said that "Crash diets can lead to muscle loss, which slows down your metabolism and makes it harder to keep the weight off", remember? I'm surprised to hear that, You did not remember any of these facts."</p> <p>Student A: "Okay, okay, I get it. But what else</p>	<p>полученные знания в реальных ситуациях.</p> <p>4. Повышение уверенности в использовании английского языка.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		can I do?" Student B: "We can look together, and Let`s highlight the main points together and find a different option, there is a lot of sports and balanced nutrition, so i'm telling you Do not worry!"	
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

На формирующем этапе опытно-экспериментальной работы мы убедились, что развитие умений рефлексивного слушания отвечает современным требованиям к результатам освоения образовательных программ. Внедрение этой технологии не только повышает уровень владения языком, но и способствует развитию критического мышления и самостоятельности учащихся, позволяя им анализировать информацию, формулировать собственные выводы и принимать обоснованные решения. Умение рефлексивно слушать усиливает мотивацию и интерес к изучению предмета, поскольку учащиеся становятся более активными участниками образовательного процесса, способными самостоятельно оценивать и применять полученные знания. Оценка эффективности технологии представлена в параграфе 2.3.

Таким образом, мы описали составленную нами технологию, ее принципы, структуру, этапы и содержание.

2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Задачей опытно-экспериментальной работы была проверка эффективности созданной технологии развития умений рефлексивного слушания. После экспериментального обучения был проведен контрольный срез. Результаты итогового тестирования по 4 критериям приведены в таблице 12:

Таблица 12 – Оценка уровня развития умений рефлексивного слушания в ЭГ на обобщающем этапе по каждому критерию

Ф.И. ученика	1 критерий	2 критерий	3 критерий	4 критерий	Средне-арифметическое
1. Анна А.	5	4	5	5	5
2. Алина Б.	5	5	5	5	5
3. Владимир В.	4	5	4	4	4
4. Григорий Д.	3	4	4	4	4
5. Евгения Д.	4	3	4	4	4
6. Егор Ж.	5	5	4	5	5
7. Мария З.	5	4	4	4	4
8. Полина И.	5	4	5	5	5
9. Роман К.	4	3	4	4	4
10. Светлана Л.	4	5	5	5	5
11. Тимур М.	5	4	5	5	5
12. Ульяна Н.	4	5	5	5	5
13. Устинья О.	4	4	3	4	4
14. Юлия Ш.	5	4	5	5	5
15. Юрий Я.	3	3	3	4	3

Таблица 2.3.2 – Оценка уровня развития умений рефлексивного слушания в КГ на обобщающем этапе по каждому критерию

Ф.И. ученика	1 критерий	2 критерий	3 критерий	4 критерий	Средне-арифметическое
1. Анжелика Б.	5	5	4	5	5
2. Борис В.	4	5	4	4	4
3. Виктория Г.	4	3	3	3	3
4. Дарья Е.	4	3	3	3	3
5. Игорь Ж.	4	4	5	4	4
6. Михаил И.	3	4	3	3	3
7. Марина К.	4	5	4	4	4
8. Наталья О.	4	4	4	4	4
9. Руслан П.	4	3	3	3	3
10. Сергей Р.	3	3	4	3	3
11. Татьяна С.	4	4	5	4	4
12. Умар Ш.	5	4	4	4	4
13. Феодосия Ю.	4	3	3	3	3
14. Яна Ю.	5	4	5	5	5

Сводная таблица по результатам итогового среза в КГ и ЭГ на обобщающем этапе:

Таблица 2.3.3 – Результаты обобщающего этапа опытно-экспериментальной работы

	Низкий уровень:	Средний уровень:	Высокий уровень:	Общее кол-во учащихся:
ЭГ	1	6	8	15
КГ	6	6	2	14

Критерий χ^2 Пирсона помогает сравнить ЭГ и КГ и уровень умений рефлексивного слушания обучающихся на обобщающем этапе, он определил статистически значимые различия: анализ показывает, что число степеней свободы равно 2, значение критерия χ^2 составляет 7.145, критическое значение χ^2 при уровне значимости $p=0.05$ составляет 5.991, связь между факторным и результативным признаками статистически значима при уровне значимости $p<0.05$. Уровень значимости $p=0.029$.

Расчеты, приведенные в таблице, выявили статистически значимую разницу в ЭГ и КГ на обобщающем этапе эксперимента: высокий уровень развития умений рефлексивного слушания в ЭГ показали 8 человек, средний – 6 человек, низкий – 1 человек. В КГ на обобщающем этапе так же произошли положительные изменения, но они не впечатляют: высокий результат получили 2 человека, средний – 6 человек, низкий – 6 человек.

На диаграмме 2 представлен сводный анализ уровня развития умений рефлексивного слушания в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем и обобщающем этапах:

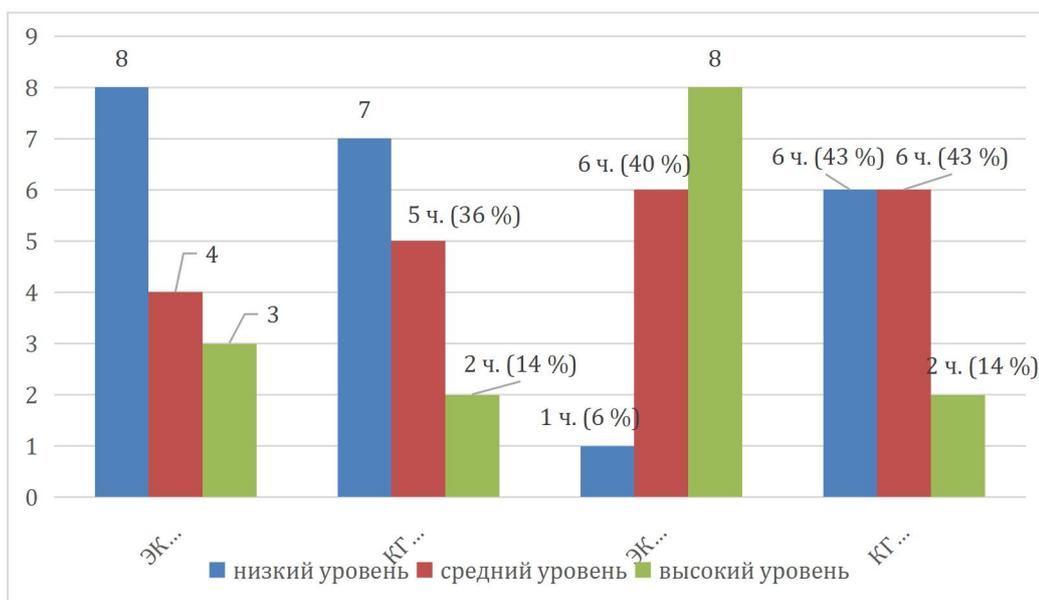


Диаграмма 2 – Сравнительный анализ уровня развития умений рефлексивного слушания в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем и обобщающем этапах

Как мы видим из приведенной диаграммы в контрольной группе уровень развития умений рефлексивного слушания повысился, но не значительно: высокий уровень остался неизменным – 14 %; в то время как в экспериментальной группе этот показатель вырос намного больше, с 20% до 53%, что свидетельствует о правильности выдвинутой гипотезы, об эффективности разработанной нами технологии. Эти результаты подчеркивают необходимость адаптации учебных практик и внедрения инновационных методов, таких как рефлексивное слушание, которое способствует более эффективному развитию умений аудирования.

Таким образом, гипотеза исследования доказана. Цель исследования достигнута, задачи решены.

Выводы по главе 2

Во 2 главе нашего исследования был проведен анализ УМК Spotlight с целью выявления заданий, направленных на развитие умений рефлексивного слушания. Анализ показал, что задания, целенаправленно ориентированные на развитие этих умений (включая анализ эмоциональной окраски речи, выявление скрытых смыслов, формулирование уточняющих вопросов и оценку достоверности информации), представлены в УМК в недостаточном количестве. На основании проведенного анализа была обоснована необходимость разработки специальной технологии, направленной на развитие умений рефлексивного слушания, и спланирована опытно-экспериментальная работа. В ходе эксперимента были определены контрольная и экспериментальная группы учащихся. На констатирующем этапе эксперимента проведен диагностический срез, оценивающий исходный уровень развития умений рефлексивного слушания в обеих группах.

Результаты среза показали, что уровень развития данных умений является недостаточным в обеих группах, что подтверждает необходимость разработки и внедрения специального комплекса заданий. Разработанная нами технология, основанная на принципах активного вовлечения учащихся в процесс слушания и осмысления услышанного, включал следующие этапы: подготовка к восприятию аудиотекста, активное восприятие аудиотекста, рефлексия и обсуждение услышанного, применение полученных знаний на практике. Технология был реализована на формирующем этапе опытно-экспериментальной работы.

Результаты контрольного среза на обобщающем этапе опытно-экспериментальной работы продемонстрировали значительную разницу в уровне развития умений рефлексивного слушания между контрольной и экспериментальной группами. Результаты экспериментальной группы значительно превосходят результаты контрольной группы, что свидетельствует об эффективности разработанного комплекса заданий и целесообразности его применения на уроках английского языка для развития умений рефлексивного слушания. Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены: разработанный и апробированный комплекс заданий эффективно способствует развитию умений рефлексивного слушания у учащихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе работы была выявлена важность рефлексивного слушания как одного из основных компонентов эффективного обучения иностранным языкам, а также проанализированы методы и стратегии, способствующие его интеграции в учебный процесс.

Рефлексивное слушание, как метод активного восприятия информации, обогащает языковую практику учащихся, развивает критическое мышление и помогает формировать навыки межличностной коммуникации. Выявленные в ходе исследования педагогические преимущества рефлексивного слушания – такие как улучшение навыков аудирования, усиление понимания и углубление межкультурной компетенции – подчеркивают его значимость в современном образовательном контексте, где не только языковые знания, но и способность анализировать и интерпретировать информацию становятся краеугольными камнями образовательных достижений.

Практическая часть работы, основанная на анализе различных форм учебной деятельности и внедрении рефлексивного слушания в учебный процесс, продемонстрировала его эффективность. Обучающиеся, участвующие в рефлексивных упражнениях, проявляли большую заинтересованность в изучении языка, повышали свою уверенность при взаимодействии с другими учениками и развивали свои коммуникативные навыки, что является критически важным для успешного овладения иностранным языком.

Таким образом, результаты исследования подтверждают необходимость внедрения рефлексивного слушания в методическую практику преподавания английского языка в среднем общем образовании. Поскольку образовательные стандарты требуют не только знания языка, но и умения применять его в разнообразных контекстах, значимость этого метода будет только возрастать. В дальнейшем целесообразно углубить

исследования в данной области, разрабатывая новые методические подходы и практические рекомендации для преподавателей. Это позволит оптимизировать качество обучения и сделать образовательный процесс более динамичным и адаптируемым к индивидуальным потребностям учащихся.

Подводя итог, следует отметить, что рефлексивное слушание является эффективным инструментом, способным трансформировать подход к обучению иностранным языкам при правильном внедрении. Интеграция этой практики в учебный процесс не только обогащает образовательный опыт, но и готовит учащихся к успешной межкультурной коммуникации в современном глобализированном мире – одной из главных задач современного образования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Об образовании в Российской Федерации. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ. Ред. от 13.07.2015. Изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015.
2. Алмабекова, О. А. Рефлексивный компонент в процессе овладения иностранным языком / О. А. Алмабекова // Вестник КазНПУ. – 2013. – № 1 (36). – С. 15–19.
3. Алхазишвили, А. А. Основы овладения устной иностранной речью / А. А. Алхазишвили. – Москва : Просвещение, 1988. – 128 с.
4. Английский в фокусе (Spotlight). 10 класс : рабочая тетрадь / О. В. Афанасьева, Д. Дули, И. В. Михеева [и др.]. – Москва : Просвещение, 2021. – 120 с.
5. Английский в фокусе (Spotlight). 10 класс : учебник для общеобразовательных организаций / О. В. Афанасьева, Д. Дули, И. В. Михеева [и др.]. – Москва : Просвещение, 2021. – 248 с.
6. Аракин, В. Д. Практический курс английского языка / В. Д. Аракин. – Москва : ВЛАДОС, 2012. – 535 с.
7. Артемов, В. А. Психология обучения иностранным языкам / В. А. Артемов. – Москва : Просвещение, 1969. – 279 с.
8. Беляев, Б. В. Очерки по психологии обучения иностранным языкам / Б. В. Беляев. – Москва : Просвещение, 1965. – 227 с.
9. Бим, И. Л. Методика обучения иностранным языкам как наука и проблемы школьного учебника / И. Л. Бим. – Москва : Русский язык, 1977. – 288 с.
10. Бим, И. Л. Теория и практика обучения немецкому языку в средней школе / И. Л. Бим. – Москва : Просвещение, 1988. – 256 с.
11. Блумфилд, Л. Язык / Л. Блумфилд ; пер. с англ. Е. С. Кубряковой, В. П. Мурат ; под ред. М. М. Гухман. – Москва : Прогресс,

1968. – 606 с. – Пер. изд. : Bloomfield L. Language. – New York : Holt, Rinehart and Winston, 1933.

12. Васильев, Н. Н. Рефлексивное слушание как фактор эффективной коммуникации / Н. Н. Васильев // Мир психологии. – 2010. – № 3. – С. 145–152.

13. Выготский, Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – 5-е изд., испр. – Москва : Лабиринт, 1999. – 352 с.

14. Гальскова, Н. Д. Современная методика обучения иностранным языкам : пособие для учителя / Н. Д. Гальскова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : АРКТИ, 2004. – 192 с.

15. Гальскова, Н. Д. Теория обучения иностранным языкам. Лингводидактика и методика : учеб. пособие / Н. Д. Гальскова, Н. И. Гез. – Москва : Академия, 2004. – 336 с.

16. Гез, Н. И. Формирование коммуникативной компетенции как объект зарубежных методических исследований / Н. И. Гез // Иностранные языки в школе. – 1985. – № 2. – С. 11–16.

17. Готтсданкер, Р. Основы психологического эксперимента / Р. Готтсданкер ; пер. с англ. – Москва : Изд-во МГУ, 1982. – 464 с.

18. Давыдов, В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. – Москва : ИНТОР, 1996. – 544 с.

19. Зимняя, И. А. Психология обучения иностранным языкам в школе / И. А. Зимняя. – Москва : Просвещение, 1991. – 222 с.

20. Карвасарский, Б. Д. Эмпатия / Б. Д. Карвасарский // Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – 2-е изд., доп. и перераб. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – С. 539–540.

21. Карпов, А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А. В. Карпов, Т. А. Воронова. – Москва : Институт психологии РАН, 2018. – 424 с.

22. Карпов, А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А. В. Карпов // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24, № 5. – С. 45–57.
23. Китайгородская, Г. А. Методика интенсивного обучения иностранным языкам / Г. А. Китайгородская. – Москва : Высшая школа, 1986. – 103 с.
24. Колб, Д. А. Экспериментальное обучение : опыт как источник обучения и развития / Д. А. Колб ; пер. с англ. – Москва : Академия, 2004. – 173 с. – Пер. изд. : Kolb D. A. *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. – Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1984.
25. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Политиздат, 1975. – 304 с.
26. Миньяр-Белоручев, Р. К. Методика обучения французскому языку / Р. К. Миньяр-Белоручев. – Москва : Просвещение, 1990. – 224 с.
27. Муштавинская, И. В. Рефлексивные технологии в образовании : теория и практика / И. В. Муштавинская. – Санкт-Петербург : КАРО, 2009. – 128 с.
28. Ненашева, Т. А. Полилогическое учебное общение на английском языке : критерии оценки эффективности / Т. А. Ненашева // Иностранные языки в школе. – 2014. – № 5. – С. 118–123.
29. Новиков, А. М. Методология научного исследования / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. – Москва : Экзамен, 2004. – 286 с.
30. Окунев, С. А. Рефлексивное слушание как способ противодействия манипуляциям в коммуникации / С. А. Окунев // Психология и психотехника. – 2013. – № 11 (62). – С. 239–244.
31. Пассов, Е. И. Коммуникативный метод обучения иноязычному говорению / Е. И. Пассов. – Москва : Просвещение, 1991. – 223 с.

32. Пассов, Е. И. Основы коммуникативной методики обучения иноязычному общению / Е. И. Пассов. – Москва : Русский язык, 1989. – 276 с.
33. Пиаже, Ж. Речь и мышление ребенка / Ж. Пиаже ; пер. с фр. ; коммент. В. А. Лекторского, Л. Ф. Обуховой, Л. Б. Филонова. – Москва : Педагогика-Пресс, 1994. – 528 с.
34. Рогова, Г. В. Методика обучения английскому языку на начальном этапе в средней школе / Г. В. Рогова, И. Н. Верещагина. – Москва : Просвещение, 1988. – 224 с.
35. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 720 с.
36. Сафронова, Н. А. Развитие рефлексивной компетенции в процессе обучения иностранному языку / Н. А. Сафронова, С. В. Санникова // Педагогическое образование в России. – 2017. – № 3. – С. 91–95.
37. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии : учебное пособие / Г. К. Селевко. – Москва : Народное образование, 1998. – 256 с.
38. Семенов, И. Н. Проблемы психологического изучения рефлексии и творчества / И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов // Вопросы психологии. – 1983. – № 5. – С. 162–164.
39. Семенов, И. Н. Рефлексия в организации творческого мышления и саморазвитии личности / И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов // Вопросы психологии. – 1983. – № 2. – С. 35–42.
40. Соловова, Е. Н. Методика обучения иностранным языкам : базовый курс лекций / Е. Н. Соловова. – Москва : Просвещение, 2002. – 239 с.
41. Тетерева, А. А. Формирование рефлексивных умений у студентов в процессе обучения иностранному языку / А. А. Тетерева // Высшее образование сегодня. – 2011. – № 7. – С. 78–81.

42. Трубецкой, Н. С. Основы фонологии / Н. С. Трубецкой ; пер. с нем. А. А. Холодовича ; послесл. С. Д. Кацнельсона. – Москва : Аспект Пресс, 2000. – 352 с. – Пер. изд. : Trubetzkoy N. S. Grundzüge der Phonologie. – Prague : Cercle Linguistique de Prague, 1939.
43. Уайзер, Г. М. Развитие умений устной речи / Г. М. Уайзер, А. Д. Уайзер. – Москва : Просвещение, 1972. – 150 с.
44. Философский энциклопедический словарь / гл. ред. : Л. Ф. Ильичёв, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалев, В. Г. Панов. – Москва : Советская энциклопедия, 1983. – 840 с
45. Хомутова, Т. Н. Практикум по теоретической грамматике английского языка: учебное пособие для студентов факультета лингвистики / Т.Н. Хомутова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2013. – 30 с.
46. Цетлин, В. С. Реальные ситуации общения на уроке / В. С. Цетлин. – Москва : Просвещение, 1988. – 126 с.
47. Щедровицкий, Г. П. Методологические замечания к проблеме происхождения языка / Г. П. Щедровицкий // Вопросы языкознания. – 1974. – № 2. – С. 26–39.
48. Щерба, Л. В. Языковая система и речевая деятельность / Л. В. Щерба. – Москва : Едиториал УРСС, 2004. – 432 с.
49. Щукин, А. Н. Методика обучения рецептивным видам речевой деятельности / А. Н. Щукин. – Москва : Русский язык. Курсы, 2011. – 288 с.
50. Щукин, А. Н. Обучение иностранным языкам : теория и практика / А. Н. Щукин. – Москва : Филоматис, 2004. – 416 с.
51. Эльконин, Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. – Москва : Педагогика, 1989. – 560 с.
52. Якобсон, Р. Лингвистика и поэтика / Р. Якобсон ; пер. с англ. // Структурализм : «за» и «против» : сб. ст. / под ред. Е. Я. Басина, М. Я. Полякова. – Москва : Прогресс, 1975. – С. 193–230.

53. Brown, G. Listening to Spoken English / G. Brown. – 2nd ed. – London : Longman, 1990. – 178 p.
54. Common European Framework of Reference for Languages : Learning, Teaching, Assessment (CEFR). – Strasbourg : Council of Europe Publishing, 2001. – 273 p.
55. Doyle, A. Active Listening Skills [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.thebalancecareers.com/active-listening-skills-with-examples-2059684> (дата обращения: 20.05.2025).
56. Giegerich, H. J. English Phonology : An Introduction / H. J. Giegerich. – Cambridge : Cambridge University Press, 1992. – 352 p.
57. Harmer, J. The Practice of English Language Teaching / J. Harmer. – 4th ed. – Harlow : Pearson Longman, 2007. – 448 p.
58. Meyer, A. S. Phonetics and Phonology in Language Comprehension and Production / A. S. Meyer, N. O. Schiller. – Berlin : Mouton de Gruyter, 2003. – 348 p.
59. Underwood, M. Teaching Listening / M. Underwood. – London : Longman, 1989. – 122 p.
60. Veine, S. Reflection as a core student learning activity in higher education – Insights from nearly two decades of academic development / S. Veine, M. K. Anderson, N. H. Andersen, T. C. Espenes, T. B. Søyland, P. Wallin, J. Reams // International Journal for Academic Development. – 2019. – Vol. 24, no. 2. – P. 147–161.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Topic: Healthy lifestyle and its importance

Grade: 10

Listening text

Listen to the following excerpt from a health podcast.

"Maintaining a healthy lifestyle is essential for both physical and mental well-being. A balanced diet that includes a variety of fruits, vegetables, whole grains, lean proteins, and healthy fats provides the body with necessary nutrients. Regular physical activity, such as walking, cycling, or swimming, strengthens the heart, improves circulation, and boosts energy levels. It also helps reduce stress and improve mood by releasing endorphins, often called 'feel-good' hormones.

However, many people struggle to maintain healthy habits due to busy schedules, stress, or lack of motivation. It is important to make small, manageable changes rather than attempting drastic transformations overnight. For example, replacing sugary drinks with water, adding an extra serving of vegetables to meals, or taking short breaks for stretching during the day can make a significant difference over time.

Sleep is another crucial factor. Adults generally need 7-9 hours of quality sleep per night to allow the body to repair and the brain to consolidate memories. Poor sleep can lead to fatigue, reduced concentration, and increased risk of chronic diseases.

Mental health is equally important. Practices such as mindfulness meditation, deep breathing exercises, and maintaining social connections help manage stress and promote emotional resilience.

In summary, a healthy lifestyle is a combination of balanced nutrition, regular physical activity, sufficient sleep, and mental well-being. Making gradual changes and maintaining consistency are key to long-term success."

Tasks

A. Slow listening and note-taking

1. First, listen to the audio at a slower speed. Write down 8–10 key words or phrases that seem important.
2. Second, listen again at normal speed. Add any missing information to your notes.
3. Use your notes to help with the following tasks, especially the retelling.

B. Phonetic perception

1. Identify which sentences contain recommendations and which state facts.
2. Pay attention to the intonation of the words: endorphins, motivation, resilience.
3. Repeat aloud 3 key phrases, imitating the speaker's intonation and emotional tone.

C. Lexical and grammatical understanding

1. Multiple Choice Questions (5 questions):
 - 1.1. What does a balanced diet include?
 - a) Only fruits and vegetables
 - b) Fruits, vegetables, whole grains, lean proteins, and healthy fats
 - c) Only proteins and fats
 - 1.2. Regular physical activity helps to:
 - a) Increase stress
 - b) Strengthen the heart and improve mood
 - c) Cause fatigue
 - 1.3. Why is it better to make small changes rather than drastic ones?
 - a) Small changes are easier to maintain
 - b) Drastic changes are more effective
 - c) Small changes have no effect
 - 1.4. How many hours of sleep do adults generally need?
 - a) 5-6 hours

- b) 7-9 hours
- c) 10-12 hours

1.5. Which practices help manage stress?

- a) Mindfulness meditation and social connections
- b) Ignoring problems
- c) Watching TV all day

2. B. True or False Statements (5 questions):

- 2.1. Endorphins are hormones that improve mood.
- 2.2. Poor sleep can reduce concentration.
- 2.3. It is recommended to make drastic lifestyle changes quickly.
- 2.4. Mental health is less important than physical health.
- 2.5. Drinking sugary drinks instead of water is a healthy choice. (False)

3. Paraphrasing:

Rewrite the following sentences using your own words:

"Many people struggle to maintain healthy habits due to busy schedules."

"Sufficient sleep helps the brain consolidate memories."

D. Cognitive understanding

1. Answer the questions:

- 1.1. Why is regular physical activity important for health?
- 1.2. What small habit changes can help improve health?
- 1.3. Why are sleep and mental health important?
- 1.4. Write a short text (120-150 words) on the topic: "My plan for a healthy lifestyle."

2. Retelling task

2.1. Using your notes, retell the text in your own words applying reflective listening techniques:

- A) clarify key points.
- B) paraphrase main ideas.
- C) summarize the main message.
- D) anticipate possible advice or conclusions.

E) retelling questions:

- What was the text about?
- What recommendations were given?
- Why is a healthy lifestyle important?
- What affects physical and mental health?
- How can habits be improved gradually?

E. Final communicative task: Dialogue

1. In pairs, have a conversation about healthy lifestyles using active listening techniques:
2. Discuss which healthy habits you practice and which you want to add.
3. Ask clarifying questions and summarize your partner's points.
3. Give advice and share ideas to support each other.

Dialogue starter:

A: I try to exercise regularly. What habits do you have?

B: I focus on getting enough sleep and eating more vegetables. How do you manage stress?

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Crash diets: A quick fix or a long-term problem?

Many people are tempted by crash diets that promise rapid weight loss in just a few days or weeks. These diets often require you to eat very little or cut out entire food groups. While you might see quick results, experts warn that crash diets are not a sustainable or healthy way to lose weight.

One major risk of crash diets is muscle loss. When you drastically reduce calories, your body may start breaking down muscle for energy, which slows down your metabolism. This makes it even harder to keep the weight off in the future. Another problem is nutrient deficiencies. Crash diets usually don't provide enough vitamins and minerals, which can lead to fatigue, dizziness, and a weakened immune system.

Finally, crash diets often result in "yo-yo dieting," where people quickly regain the lost weight, sometimes even more than before. This cycle can be very stressful and may negatively affect your mental health.

In summary, while crash diets may seem like a quick solution, they can have serious long-term consequences for your health. Experts recommend focusing on balanced nutrition and regular physical activity for safe and sustainable weight loss.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Listen to the following excerpt from a health podcast.

"Diseases affect millions of people worldwide and can range from mild to life-threatening. Common illnesses like the cold and flu cause symptoms such as coughing, sneezing, fever, and fatigue. These diseases spread easily from person to person, especially in crowded places.

More serious diseases include heart disease, cancer, and diabetes. Heart disease affects the heart and blood vessels and is often linked to unhealthy lifestyles, such as poor diet and lack of exercise. Cancer can develop in various parts of the body and requires different treatments depending on the type and stage. Diabetes affects the body's ability to control blood sugar and needs careful management.

Preventing diseases is possible through healthy habits: eating nutritious food, staying active, washing hands regularly, and getting vaccinated. Early diagnosis and treatment improve recovery chances. Doctors use tests like blood tests and X-rays to find out the exact illness.

In summary, understanding diseases, their symptoms, and prevention methods is essential for maintaining good health and well-being."

Tasks

A. Slow listening and note-taking

1. First, listen to the audio at a slower speed. Write down 8–10 key words or phrases that seem important.
2. Second, listen again at normal speed. Add any missing information to your notes.
3. Use your notes to help with the following tasks, especially the retelling.

B. Phonetic perception

1. Identify which sentences contain recommendations and which state fact
2. Pay attention to the intonation of the words: fatigue, diagnosis, prevention.
3. Repeat aloud 3 key phrases, imitating the speaker's intonation and emotional tone.

C. Lexical and grammatical understanding

1. Multiple Choice Questions (5 questions):

1.1. What are common symptoms of a cold or flu?

- a) Coughing, sneezing, fever, fatigue
- b) Headache only
- c) Stomach ache only

1.2. Which disease is linked to unhealthy lifestyle habits?

- a) Heart disease
- b) Cancer
- c) Diabetes

1.3. How can diseases be prevented?

- a) By eating healthy, staying active, washing hands, and vaccination
- b) By ignoring symptoms
- c) By avoiding doctors

1.4. What tests do doctors use to diagnose diseases?

- a) Blood tests and X-rays
- b) Only physical examination
- c) No tests needed

1.5. Why is early diagnosis important?

- a) It improves chances of recovery
- b) It does not matter
- c) It makes treatment harder

2. True or False Statements (5 questions):

- 2.1. The flu spreads easily from person to person.
- 2.2. Diabetes affects blood sugar control.
- 2.3. Vaccination is not helpful in disease prevention.
- 2.4. Heart disease is often related to lifestyle choices.
- 2.5. Doctors never use tests to find out illnesses.

3. Paraphrasing

Rewrite the following sentences using your own words:

"Diseases can range from mild to life-threatening."

"Healthy habits help prevent many diseases."

D. Cognitive understanding

1. Answer the questions:

- 1.1. What are some common symptoms of cold and flu?
- 1.2. How are serious diseases like heart disease and diabetes related to lifestyle?
- 1.3. What are ways to prevent diseases?
- 1.4. Write a short text (120-150 words) on the topic: "How to stay healthy and prevent diseases."

2. Retelling task

Using your notes, retell the text in your own words applying reflective listening techniques:

- 1.1. Clarify key points.
- 1.2. Paraphrase main ideas.
- 1.3. Summarize the main message.
- 1.4. Anticipate possible advice or conclusions.

Retelling questions:

1. What was the text about?

2. What diseases were mentioned?
3. What symptoms and prevention methods were described?
4. Why is early diagnosis important?
5. How can lifestyle affect health?

E. Final communicative task: Dialogue

In pairs, discuss diseases you know about and ways to prevent them.

Ask clarifying questions and summarize your partner's points.

Give advice and share ideas to support each other.

Dialogue starter:

A: I try to eat healthy and wash my hands often to avoid getting sick. What do you do to stay healthy?

B: I get vaccinated and exercise regularly. How do you recognize when you might be sick?