

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Введение.....	7
<b>Глава 1</b> Методы изучения языка: от древности до наших дней .....	17
<b>Глава 2</b> Как не надо изучать язык: методы, которые не работают .....	51
<b>Глава 3</b> Какие методики изучения иностранных языков действительно эффективны.....	79
<b>Глава 4</b> Как новые технологии (не) помогают в изучении языка.....	125
<b>Глава 5</b> Как язык «загружается» в мозг .....	169
<b>Глава 6</b> Акцент, языковой барьер, уровень владения, или Что нужно помнить в процессе изучения языка.....	211
<b>Глава 7</b> От теории к практике.....	253
Заключение .....	325
Литература .....	333



# ВВЕДЕНИЕ

---

*Яна:*

«Я люблю языки. Благодаря моим родителям я начала учить английский в три года и к концу школы свободно владела и им, и французским языком. В университете моей специальностью был китайский язык — за четыре года мы с однокурсниками прошли длинный путь от освоения тонового произношения, техники и правил написания иероглифов (при изучении китайского прописи необходимы, поверьте) до синхронного перевода отрывков из биржевых сводок и выступлений китайских политиков. Работать с этим языком я, правда, так и не начала, поскольку примерно на втором курсе поняла, что ни эта специальность, ни регион меня не привлекают. Потом я стала учить немецкий и испанский — просто так, потому что захотелось. Позже к этому набору добавились карельский и древнеисландский языки: первый — потому что у меня карельские корни, а второй — из интереса. Хотя, конечно, я прекрасно понимала, что поговорить на них с кем-то, кроме преподавателей, мне вряд ли удастся: первый — исчезающий язык (в мире остается лишь несколько десятков тысяч его носителей), второй — мертвый.

Так что сейчас я с разной степенью уверенности владею семью иностранными языками и не исключаю, что в какой-то момент начну изучать восьмой. При этом я занимаюсь языками не по необходимости: в работе мне постоянно пригождаются только три — испанский и французский, которые я преподаю, а также английский, на котором провожу уроки русского языка как иностранного. Ну и, разумеется, на этих трех языках я читаю — научные статьи по своей специальности, научно-популярную и художественную литературу.

В начале 2024 г. вышла моя первая научно-популярная книга “Поймать вавилонскую рыбку: Человеческий мозг, нейронные сети и изучение иностранных языков”<sup>1</sup>. В ней я попыталась ответить на два основных вопроса: как работает мозг переводчика-синхрониста и смогут ли нейронные сети заменить переводчиков разных специальностей в обозримом будущем.

Общаясь с читателями, я заметила, что, помимо этих тем, людей волнуют базовые вопросы. Как вообще изучать иностранные языки? Почему мы тратим на это столько времени, а результат получаем минимальный? Есть ли какие-то секреты, которые могут сделать учебу быстрой и эффективной? Как заставить себя не пропускать занятия? А так ли уж необходимо делать домашние задания и заучивать правила спряжения глаголов? И в конце концов, можно ли выучить английский через Duolingo\*?

---

\* Duolingo — популярное мобильное приложение для изучения иностранных языков. — *Здесь и далее примечания авторов.*

Так из вопросов читателей и родилась эта книга. В ней будут звучать голоса двух авторов: мой — человека, для которого языки — это и работа, и хобби и для которого нет ничего сверхъестественного в том, чтобы параллельно изучать по два новых языка; и моего соавтора Алексея — экономиста и бизнес-аналитика, для которого иностранные языки как таковые не являются объектом творческого исследования и рассматриваются исключительно как рабочий инструмент (он свободно владеет английским, может сказать несколько фраз на немецком и несколько слов на французском и турецком языках). Изучать какой бы то ни было язык “просто так” или “для интереса” Алексей категорически отказывается».

*Алексей:*

«Я буду представлять интересы большинства читателей, для которых изучение иностранных языков — не цель, а один из способов достижения профессионального роста, навык, позволяющий свободно чувствовать себя за границей, при желании смотреть любимые фильмы в оригинале и т. д. В этой книге я отвечаю за исследовательскую сторону вопроса и комментирую теоретические выкладки ученых с точки зрения обычного студента».

Мы рекомендуем читать эту книгу всем, кто:

- хочет овладеть каким-то языком, но не решается или не может найти время и силы на занятия;
- начинает изучать язык, но бросает дело на полпути — из-за нехватки времени, мотивации, терпения;

- считает, что у него нет способностей и таланта к изучению языков;
- потратил на учебу много лет, но так и не смог заговорить;
- изучает языки довольно успешно, но хотел бы повысить эффективность занятий.

И сразу бонусный факт от Алексея для тех, кто готов заниматься языками только ради пользы. Даже если вам не нужно ни с кем общаться на иностранном прямо сейчас, изучение любого языка можно рассматривать как полезную для организма — в частности, для мозга — активность.

## **ЗНАНИЕ ЯЗЫКОВ ПОВЫШАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ МОЗГА**

Ученые доказали<sup>2</sup>, что люди, владеющие более чем одним языком, быстрее и эффективнее обрабатывают информацию, лучше контролируют свои эмоции и концентрируются на материале и задаче, чем те, кто говорит только на одном языке. Все эти плюсы изучения языка, по сути, сводятся к одной способности — самоконтролю.

Умение управлять своими действиями, эмоциями и поведением для достижения поставленных целей — одно из отличительных свойств человеческого сознания. Импульсивные реакции — естественный ответ нашей психики на внешние факторы, которые в современной жизни часто имеют отвлекающий характер.

Представим такую ситуацию: человек ведет машину, внимательно следит за дорогой, как вдруг на обочине замечает большой ярко-красный рекламный щит. Естественным порывом водителя будет прочитать текст на плакате, хотя с точки зрения безопасности правильнее проигнорировать его. Билингву\* проще будет справиться с этой задачей, чем человеку, не владеющему иностранными языками. Другой пример: идет сложный экзамен, в аудитории жарко, открыты окна, с улицы доносится шум машин, периодически слышно жужжание мухи... Человеку, знающему как минимум один иностранный язык, проще будет игнорировать жару и шум, он будет более сконцентрирован на заданиях и сможет выполнить их эффективнее, чем тот, кто не обладает такими знаниями.

Как же самоконтроль, проявляющийся в том числе в способности подавлять естественные реакции на внешние раздражители, связан со знанием иностранного языка? Оказывается, мозг двуязычного человека постоянно решает эту задачу. Картина выглядит так: когда билингв «переключается» с одного языка на другой, он выполняет не две операции — «выключить» один язык и «включить» другой, а только одну — «выключить» активный. Так происходит потому, что все доступные языки, вне зависимости от того, используются они сейчас или нет, всегда находятся в состоянии «боевой готовности». Единственное, что должен делать мозг, — «при- тормаживать» ненужные в данный момент системы,

---

\* Билингв — человек, владеющий двумя языками, родным и иностранным.

чтобы дать человеку возможность пользоваться той, что ему необходима. А это и есть тот самый контроль за импульсивными реакциями и игнорирование неактуальной сейчас информации (в нашем случае — языка).

Получается, что способность к переключению языков связана с языковым контролем, а не со знанием языка как такового и относится к общим «умениям» мозга, а не к специализированным лингвистическим навыкам. Люди, обладающие таким умением, в целом хороши в многозадачности (которая есть не что иное, как способность мозга перескакивать с одной задачи на другую).

## **ИЗУЧЕНИЕ ЯЗЫКОВ ЗАМЕДЛЯЕТ СТАРЕНИЕ МОЗГА**

А еще знание иностранных языков влияет на то, как стареет мозг. Он, как и организм в целом, со временем начинает работать хуже: уменьшается общая скорость обработки информации, ухудшается кратковременная память и память о личном опыте, снижается контроль над языковыми навыками, координацией движений, способностью ориентироваться в пространстве. На нейронном уровне этот процесс проявляется в изменениях в сером и белом веществе в определенных отделах головного мозга.

Серое вещество — главный компонент нашей нервной системы, состоящий из нейронов, их отростков, вспомогательных клеток, а также капилляров, тончайших кровеносных сосудов. Объем серого вещества в организме человека достигает пика к 14 годам, а затем постепенно снижается.

Наш мозг работает благодаря тому, что нейроны серого вещества с помощью специальных отростков — аксонов — постоянно обмениваются друг с другом электрическими импульсами. Пучки аксонов покрыты миелиновой оболочкой и представляют собой белое вещество нашего мозга.

Миелиновые оболочки формируются у человека постепенно: основной процесс завершается к 7–8 годам, но объем белого вещества продолжает наращаться и достигает пика к 29–30 годам. Затем количество миелина начинает снижаться, причем после 50 лет этот процесс ускоряется. Нарушение оболочек аксонов снижает эффективность и быстрдействие нейронных процессов, а это приводит к снижению когнитивных функций головного мозга и развитию у человека некоторых заболеваний, таких как рассеянный склероз и болезнь Альцгеймера.

Скорость, с которой происходит старение мозга, может быть разной, и зависит она от множества факторов — от генетики до образа жизни и питания. А еще от когнитивного резерва человека, то есть способности мозга справляться с последствиями его возрастных повреждений. Этот резерв формируется в течение всей нашей жизни: любое обучение выстраивает новые нейронные сети, и чем их больше, тем больше когнитивный резерв и тем мягче будут происходить возрастные изменения.

Это напрямую касается билингвов, и доказательством тому служат результаты многочисленных научных исследований. Приведем некоторые данные:

- у активных билингвов нейродегенеративные заболевания в среднем диагностируются на 5–7 лет позже, чем у монолингвов;
- в странах и регионах, где люди используют два языка общения, деменция диагностируется примерно на 50% реже, чем там, где говорят на одном языке;
- из-за того, что нейронные связи у билингвов выстроены особым образом, в случае ухудшения работы одних областей мозга для выполнения определенной задачи задействуются другие области, то есть формируются своеобразные «запасные аэродромы»; а при работе с визуальной информацией мозг билингвов практически не задействует лобную долю, особенно сильно подверженную процессам старения;
- после инсульта билингвы успешно восстанавливаются примерно в два раза чаще, чем те, кто говорит на одном языке.

Надеемся, первый заряд вдохновения вы получили и теперь готовы пройти вместе с нами по страницам следующих глав, чтобы наконец научиться эффективно изучать иностранные языки. В этой книге мы даем ответы на вопросы, которые чаще всего возникают у людей при изучении языков, разбираем работающие и неработающие методики, объясняем, как выбирать преподавателя и какой формат обучения предпочтителен, рассказываем о языковом барьере

и плато, уровнях владения языком и подходах к сдаче экзаменов, говорим об особенностях изучения языка в эмиграции и стрессовых ситуациях (например, при смене работы). Ознакомившись с материалом, вы удостоверитесь в том, что освоить иностранный язык может абсолютно любой человек, и это убеждение будет базироваться на знаниях о том, как процесс изучения языка устроен на уровне головного мозга, как работает мотивация (и как работать с ней) и почему неправильная постановка цели может свести на нет все ваши усилия по ее достижению.



## ГЛАВА 1

# МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ЯЗЫКА: ОТ ДРЕВНОСТИ ДО НАШИХ ДНЕЙ

---

Прежде чем обсуждать работающие и неработающие методы изучения иностранных языков и эффективность этого процесса, давайте ненадолго погрузимся в историю и узнаем, как люди изучали иностранные языки столетия назад, как при Петре I готовили переводчиков и дипломатов, выясним, какие языки учили дети в школах XIX в., и, конечно, разберемся, почему многие из нас учили английский или немецкий в советской школе, но так и не выучили.

### **НАЧНЕМ СНАЧАЛА: ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ, ЛАТЫНЬ И НЕ ТОЛЬКО**

Иностранные языки люди изучали с древних времен. Например, около XVI в. до н. э. роль языка дипломатического общения и переписки играл стандартный вавилонский диалект аккадского языка — его изучали народы, живущие на территории от Египта до современных Турции и Индии. Известно, что многие древние греки вынужденно осваивали латынь, когда в III–II вв. до н. э.

Римская империя, жители которой говорили на латинском, завоевала Грецию. Владение языком победителей давало жителям захваченных территорий определенные практические преимущества. Древнеримские интеллектуалы тоже не отставали в изучении иностранных языков: например, Цицерон, Цезарь и Октавиан Август говорили по-гречески<sup>1</sup>. Некоторые римляне и греки владели другими языками — оскским, этрусским, арамейским, фригийским, а их носители в свою очередь изучали греческий и латынь.

Люди, жившие на рубеже Античности и Средневековья, знакомство с иностранным языком начинали с изучения алфавита, элементарных слов и базовых правил грамматики. Обучение строилось преимущественно на работе с текстами<sup>2</sup>: студенты читали и заучивали небольшие литературные фрагменты и диалоги, расширяя таким образом лексический запас, постигая особенности языка. Тематика текстов, входящих в учебные материалы, соответствовала времени и имела воспитательный характер. Так, в разговорнике *Colloquium Harleianum* можно встретить такие фразы:

- [Наставление отца] «Любимейший сын, восприми мои слова; величайшая польза слушать отца своего. Рано утром при светлеющем небе прежде всего [собирайся] в школу. Одевайся, обувайся, умывайся и ступай сначала на латынь (к писцу, грамматику, ритору), чтобы стать человеком. И смотри, как избегать пустых разговоров, ибо нет ничего более важного, как обучение. Если кто другой надоедает тебе, скажи

учителю. Пиши, читай, считай, чтобы вступить в возраст и наученным, и дельным в глазах других. <...>

- [Школа] Вставай, мальчик, почему сидишь? Прихвати все латинские книги, пергамен для заметок, таблички, пенал, инструмент для линовки, чернила, тростниковые перья... <...>
- [Встреча друзей] Третьего дня приветствую тебя наверху в храме, а ты не обращаешь внимания. Я молился. И твоего друга видел с тобой. <...>
- [Фразы для применения в спорах] Пошел уж! Что стоишь? Какое тебе дело? Ты мой прокуратор? Пошел уж, удались... обманщик. Бранишь меня злобно и противно? Оборотись, бесстыжий, на себя! Умолкни! Прощай, никчемный человек. <...>
- [Попытка вернуть ссуду] Разве не вот этот Луций взял мои деньги? <...> Все еще не могу получить мое, что ты мне должен вот уже так давно. Что ты говоришь, полоумный! Занял тебе деньги, а ты говоришь: сумасшедший? Ловчила, не знаешь меня? <...>»<sup>3</sup>.

Пособия были двуязычными: в одной колонке — текст на родном языке ученика, в другой — на изучаемом. Студенты должны были сравнивать эти тексты, сопоставлять их и таким образом делать выводы о значении иностранных слов и образовании разнообразных

грамматических форм. Сегодня такой метод обучения иностранному языку мы называем «параллельный текст». Примечательно, что в древности сопоставление текстов в двух колонках было строго построчным. В то время пробелы между словами не ставились<sup>4</sup>, знаков препинания не было, как и различий между прописными и строчными буквами. Поэтому важно было предоставить ученикам возможность самостоятельно разделять последовательность букв в строке на отдельные слова: построчное соответствие текстов на родном и иностранном языках позволяло это делать.

Грамматическая информация (например, склонения существительных и спряжения глаголов) в учебных пособиях представлялась в виде таблиц. Дополнительная лексика подавалась в виде тематических списков: «имена богов», «небесные тела», «храмы», «жертвоприношения», «праздники», «семья», «еда и напитки», «растения», «рыбы», «птицы», «животные». По мере достижения более высокого уровня владения языком учащиеся переходили от учебных текстов к литературным: те, кто изучал греческий, читали Гомера, а те, кто осваивал латынь, — Вергилия или Цицерона<sup>5</sup>.

Помимо чтения, учебная программа включала перевод басен, написание сочинений. А вот о том, как учащиеся древности практиковали устную иностранную речь, нам судить трудно. С одной стороны, в дошедших до нас описаниях языковых занятий разговорная практика не упоминается, а с другой — из контекста этих произведений ясно, что многие ученики стремились научиться говорить и достигали этой

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)