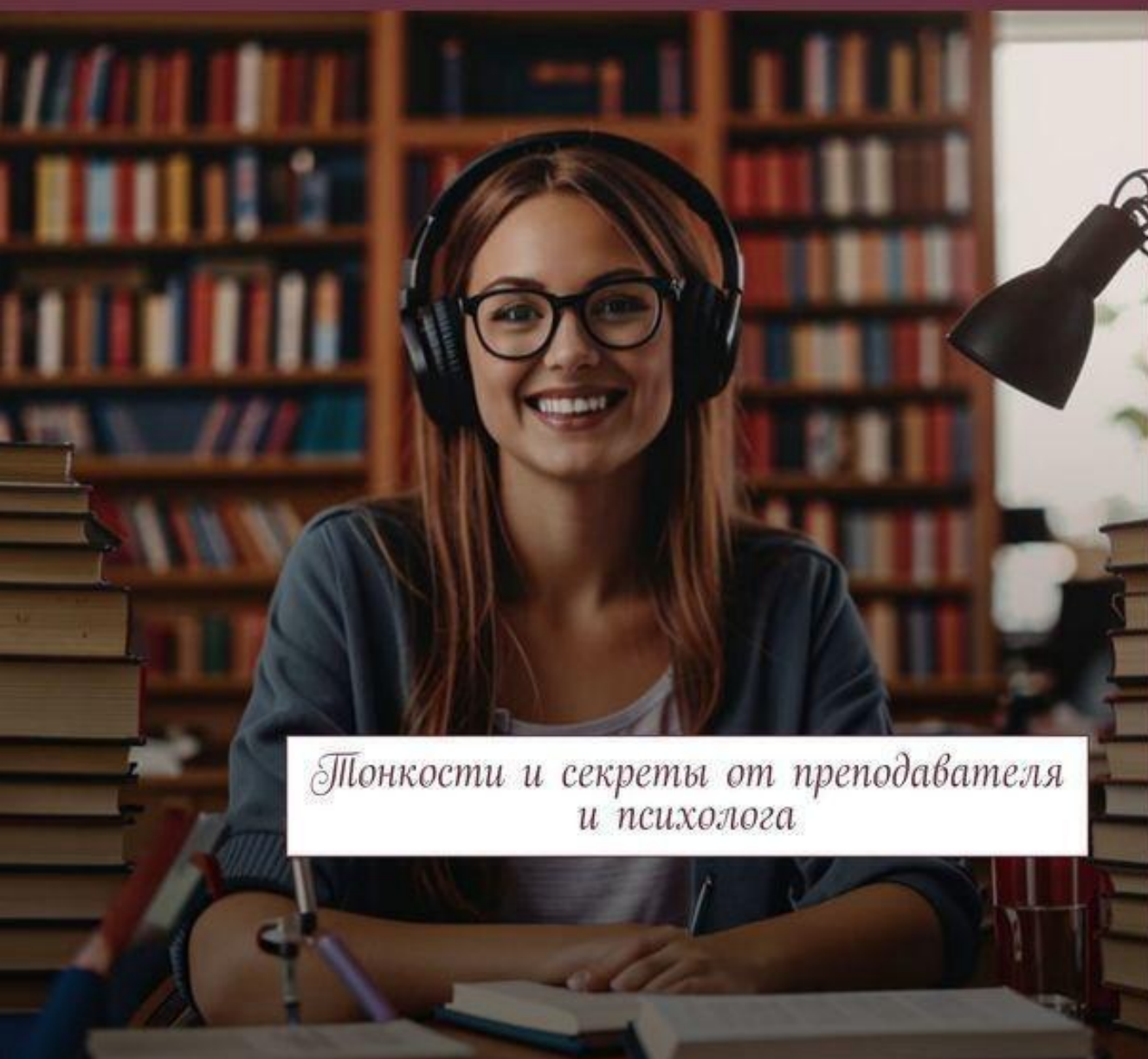


12+

Анна Валерьевна Брежнева

Английский: как его приручить



*Тонкости и секреты от преподавателя
и психолога*

Анна Брежнева

**Английский: как его
приручить. Тонкости и секреты
от преподавателя и психолога**

«Издательские решения»

Брежнева А. В.

Английский: как его приручить. Тонкости и секреты
от преподавателя и психолога / А. В. Брежнева — «Издательские
решения»,

ISBN 978-5-00-598776-1

Книга психолога и педагога-практика для тех, кто учит английский язык самостоятельно. Автор подробно описывает, как работает психика, когда мы учим иностранный язык. Помимо этого, Вы узнаете, как создавать и поддерживать мотивацию, как преодолеть плато в изучении языка, как учиться при СГДВ и готовиться к экзамену. Помимо этого, описаны популярные печатные и онлайн пособия, сайты и приложения для изучения английского.

ISBN 978-5-00-598776-1

© Брежнева А. В.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
как работает психика, когда мы учимся	9
Что такое методика обучения языку и почему она важна	23
Уровни владения языком	26
Воля как двигатель учебы	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Английский: как его приручить Тонкости и секреты от преподавателя и психолога

Анна Валерьевна Брежнева

© Анна Валерьевна Брежнева, 2026

ISBN 978-5-0059-8776-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Эта книга для тех, кто хочет и давно пытается выучить иностранный язык, но никак не получается. То что-то мешает, то что-то останавливает, в общем, препятствия прерывают процесс изучения и не дают достичь нужного результата.

Нередко так бывает и при групповых занятиях с преподавателем, но чаще — когда Вы движетесь только сами: время от времени интенсивно включаетесь в процесс, делаете усилия, но это всего лишь вопрос пары недель — и откатываетесь назад, забрасываете занятия...

Или же Вы учите-учите, и в итоге целая гора учебников пылится на столе, у Вас куча подписок на обучающие занятия и каналы блогеров, но результата так и нет. В общей массе знаний нет стержня, Вы не можете свести концы с концами, отдельные темы давно заезжены, а новые никак не покоряются.

Почему я так убедительно описываю, как выглядят основные проблемы людей, изучающих иностранный язык? Потому что я — психолог в сфере образования и преподаватель английского языка. А еще потому что у меня самой достаточный опыт в изучении иностранных языков. Школьницей я учила эсперанто (это тогда было очень модно). В вузе самостоятельно осваивала немецкий (увы, так и не удалось довести до приличного уровня, потом я бросила и уже давно к нему не возвращалась, язык забыт). Сейчас, помимо ежедневного преподавания английского, я изучаю итальянский. И на собственном опыте проживаю все те трудности, с которыми сталкиваются и новички, и люди с опытом в изучении чужого языка.

Такие студенты очень настойчиво спрашивают знакомых и незнакомых преподавателей «как так?!». Подобные диалоги обычно звучат примерно таким образом:

— Знаете, учебник купил, иностранное ТВ подключил, но английский так и не выучил...

— По сколько часов в день занимаетесь?

— 10 минут! Два раза в неделю.

— Сколько слов выучиваете?

— 5 в неделю.

— Сколько упражнений прописываете?

— Ну, пару фраз или даже упражнений в месяц, бывает, пишу... Когда же я уже выучу этот злосчастный язык?!

Если представить преподавателя, которому задают подобный вопрос, отвечающего в стиле доктора или предсказателя, то можно получить такой ответ:

— Нууууу... (преподаватель смотрит в потолок, что-то считает, двигая губами и выдает):

— Через 300 лет, 6 месяцев и 4 дня. Если ускоритесь в два раза, то срок сократится до 150 лет, 2 месяцев и 3 дней.

Так происходит, когда, занимаясь, Вы пренебрегаете банальными истинами типа регулярности, системности, последовательности.

Я представляю изучение иностранного языка без системного обучения как корабль, выброшенный на берег.



Посмотрите внимательно на картинку. Кажется, что все хорошо — вокруг песок, пальмы, солнце. Но корабль не качается на волнах — он выброшен на берег! И он не может плыть дальше, а вынужден оставаться на берегу.

Еще вариант: Вы занимаетесь, но с такими усилиями и внутренним напряжением, что итоговый результат этих вложений не оправдывает. Вы заставляете себя, как этого требовали от Вас когда-то родители или педагоги, занимаетесь через «не хочу!», выезжаете «на силе воле».

Знакомые моменты? С ними сталкивались многие поколения учеников. К счастью, времена, когда «заставлять» и «требовать» были единственными действующими стимулами в учебном процессе, давно прошли. В современном обучении акцент делается на осознании собственных целей, на поиске эффективной стратегии обучения, на переживании положительных эмоций в ходе учебы и при достижении результата.

Моя задача — показать, как из энергопожирающей «нудятины» превратить изучение иностранного языка в осознанную деятельность, которая приносит радость и результат. Как перестать выезжать на волевом усилии, а развивать здоровую мотивацию и целеполагание, которое обеспечит Вас энергией на всем пути. Вы узнаете, как работает Ваша психика, когда Вы учитесь, и поймете, почему некоторые моменты в обучении, такие как повторение, очень важны для успешного владения языком. Вы сможете опираться на собственные цели и жела-

ния в ходе обучения и, когда кажется, что силы на исходе, будете черпать энергию в грядущем результате и возможности его применить. Вы узнаете, что в учебе можно использовать идею биоритмов и выбирать наиболее подходящее время суток для большей эффективности занятий. Я также познакомлю Вас с разными печатными и интерактивными пособиями и сайтами для активной разнообразной учебы. Вы также узнаете, как преодолеть типичные для изучающих иностранный язык трудности и как составить график занятий с учетом имеющегося времени и предпочтений.

И тогда Ваш корабль всегда будет двигаться только по волнам!



как работает психика, когда мы учимся

В любом процессе — а в учебе тем более — активно задействован мозг. Правда, КПД его работы обычно не особенно велик. Считается, что обычный человек использует ресурсы мозга процентов на пять, не больше, к тому же, неэффективно. Например, перегружает память в одно время, пытаясь запомнить слишком много и/или слишком быстро. В другое же время не повторяет уже пройденное или повторяет неправильно. Пытается сделать два дела сразу и в итоге делает много ошибок. Не делает перерывов в работе, отчего возникает утомление. Награждает себя слишком трудными или слишком легкими заданиями... В общем, причин много. Но если Вы хотите выучить что-нибудь с максимальной быстротой и минимумом вложенных сил, то самое время узнать о том, что в психике помогает нам учиться и как разумно это использовать.



Самый первый шаг, когда мы с чем-то сталкиваемся, обслуживает восприятие. **Восприятие** — это познавательный процесс, позволяющий отразить в сознании то, что существует и происходит вокруг нас, при помощи органов чувств: зрения, слуха, вкуса, обоняния и осяза-

ния. Прямое воздействие внешних раздражителей на органы зрения, слуха, обоняния и осязания позволяет создать более-менее полную картину происходящего.

Воспринимая что-либо, мы мгновенно обрабатываем поступающую информацию. При этом обрабатываемая информация сразу структурируется по нескольким направлениям.

Первое направление — *предметность*. То, что мы воспринимаем, автоматически выделяется из окружающего мира как нечто обособленное. Можно сказать, что мы выделяем «фигуру» из внешнего «фона», разделяя их для своего удобства.

Второе направление — *целостность*. Целостность позволяет нам получать целостное представление о предмете, процессе, событии. Все поступающие ощущения складываются в единый образ.

Третье направление — *структурность*, или *обобщенность*. Это явление противоположно целостности. В этом случае воспринимаемый объект раскладывается на отдельные детали. Например, слово раскладывается на отдельные слоги при восприятии на слух.

Четвертое направление — *константность*. Благодаря константности объект воспринимается относительно постоянно, невзирая на меняющиеся условия, угол зрения или удаленность от него.

Пятое направление — *осмысленность*. Осмысленность достигается благодаря связи восприятия и мышления. За счет осмысленности предмет характеризуется какими-то признаками или относится к определенной группе или классу. Представления о предмете четко закрепляются в мозге, формируя целостное представление о нем, давая ему название и характерные признаки.

Шестое направление — *избирательность*. Благодаря избирательности необходимые объекты выделяются среди других. Например, если Вы изучаете английский, то в рекламных вывесках чаще будете замечать английские слова. Если учите китайский, то китайские. И Вам будет казаться, что Вы постоянно наталкиваетесь на эти слова, как будто специально.

Помимо этих важных особенностей, восприятие варьируется в зависимости от того, что мы воспринимаем, — *восприятие пространства, восприятие времени, восприятие движения*.

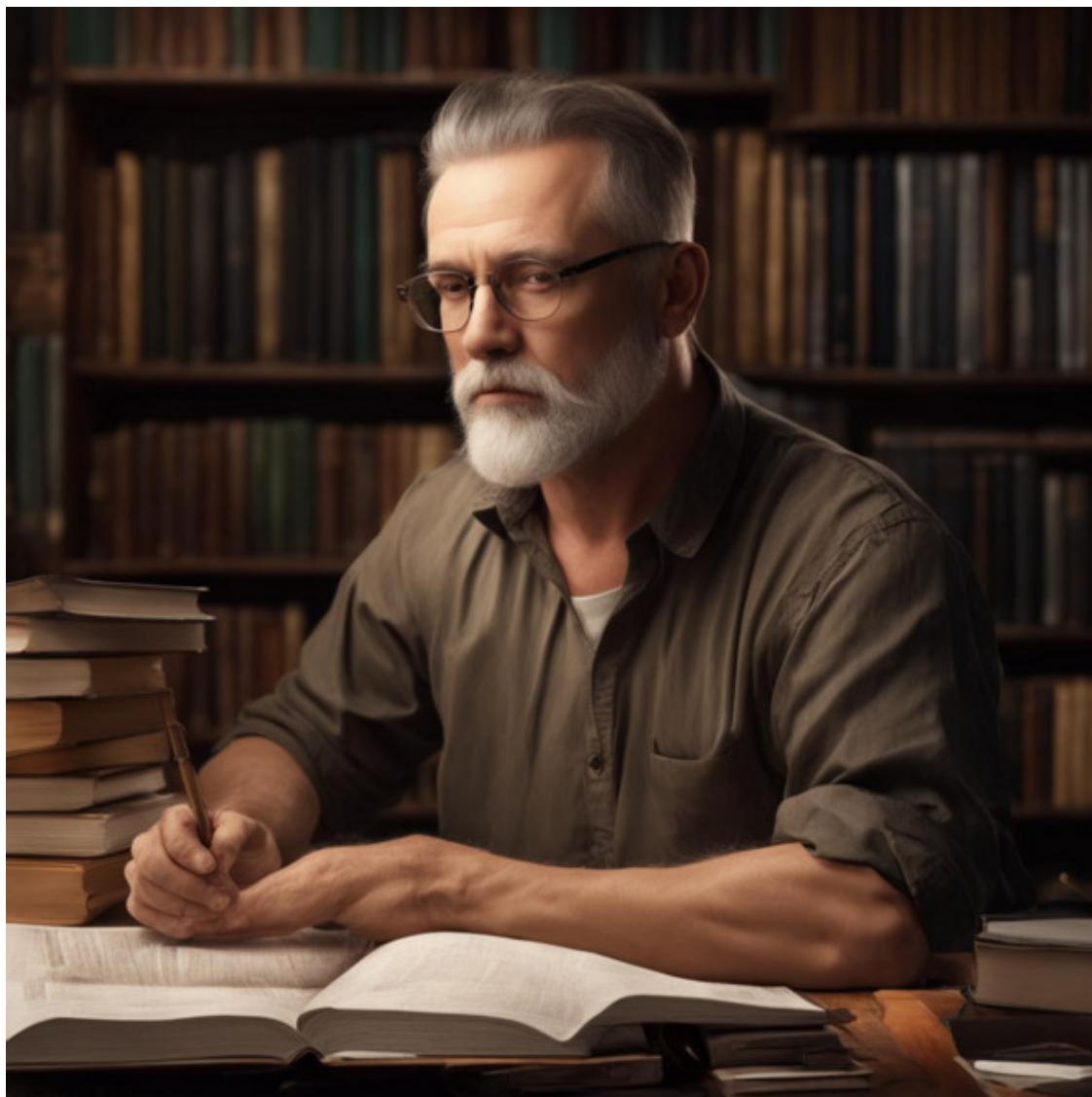
Однако гораздо важнее в процессе обучения не это, а то, какой канал преобладает у человека при восприятии. Один может прочесть страницу и сразу же ее запомнить, в то время как другому нужно эту страницу услышать. Все потому, что у каждого человек свой преобладающий *канал восприятия*.

Таких каналов четыре: *визуальный, аудиальный, кинестический и дискретный*.

Люди с преобладающим *визуальным* каналом воспринимают мир в основном при помощи глаз. Им важны тексты, изображения, графики и диаграммы. Они предпочитают «один раз увидеть, чем сто раз услышать» или ощутить. Они мгновенно схватывают цвета, линии, формы, гармонию и беспорядок.

В своей речи такие люди любят использовать видимые характеристики предметов, например, слова «яркий», а также «наблюдаемый», «очевидный», «как видно из...». Также говорят они обычно громко, быстро, используют активную и яркую жестикуляцию.

Визуалов довольно много, прежде всего благодаря тому, что учеба в школе в основном опирается на эту модальность. В учебниках много схем и иллюстраций, необходимо писать делать рисунки и составлять таблицы, заполнять контурные карты — все это способствует развитию визуальной модальности независимо от того, хочется студенту или нет.



Людам с ведущей *аудиальной* модальностью проще воспринимать мир через звуки. Они также хорошо запоминают стихотворения, тексты песен, диалоги, устные лекции. Они, как правило, отличные собеседники и умеют убеждать других. Их можно узнать по таким фразам: «не понимаю, что ты говоришь», «не выношу резких звуков», «это звучит как-то странно» и т. п. В последние десятилетия при изучении иностранного языка в школе стали применять аудиозаписи, что существенно повысило шансы на успех у аудиалов. Ну а прослушивание мелодий, звуковых сообщений или радио отлично стимулирует развитие этой модальности.



Кинестетики взаимодействуют с миром при помощи осязания, вкуса и запаха. Им важно потрогать вещь, ощутить ее аромат или вкус. Они также любят двигаться и нередко покачиваются с ноги на ногу, когда долго стоят, крутят карандаш в руке и т. п. В речи этих людей можно услышать такие слова: «это ощущается...», «тепло», «холодно». Кинестетики большое значение придают собственной интуиции, внутренним переживаниям, в общении предпочитают тех, с кем «на одной волне».

В школьном обучении кинетическая модальность представлена слабо. Разве что некоторые преподаватели, которые об этом знают, позволяют студентам двигаться в определенные моменты или отстукивать ритм при запоминании сложных рифм. Кинестетическую модальность отлично развивают в актерских вузах благодаря специальным упражнениям, однако в практике обучения иностранным языкам подобного пока нет.



Люди с *дискретным* каналом восприятия опираются в основном на мышление. Им важно структурировать поступающую информацию, отнести ее к какой-то группе, соотнести с прошлым опытом. Их основной конек — мышление, логика, анализ. В разговоре это выражается во фразах: «давай проанализируем ситуацию», «где тут логика?», «это абсурдно» и прочих подобных. Общаться с ними проще, если опираешься на статистические данные, оперируешь фактами и закономерностями.

Дискретный канал развивается прежде всего у старшеклассников (если он не преобладал до этого). Этому способствуют аналитические задания, групповые дебаты.

Знаете ли Вы свою ведущую модальность? Ее можно определить с помощью теста С. Ефремцева.

Тест для диагностики доминирующей перцептивной модальности С. Ефремцева

Прочитайте предлагаемые утверждения. Поставьте знак "+», если Вы согласны с данным утверждением, и знак "-», если не согласны.

1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.

3. Не признаю моду, которая неудобна.
 4. Люблю ходить в сауну.
 5. В автомашине цвет для меня имеет значение.
 6. Узнаю по шагам, кто вошел в помещение.
 7. Меня развлекает подражание диалектам.
 8. Внешнему виду придаю серьезное значение.
 9. Мне нравится принимать массаж.
 10. Когда есть время, люблю наблюдать за людьми.
 11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
 12. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет хорошо в ней.
 13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
 14. Люблю читать во время еды.
 15. Люблю поговорить по телефону.
 16. У меня есть склонность к полноте.
 17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому.
 18. После плохого дня мой организм в напряжении.
 19. Охотно и много фотографирую.
 20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
 21. Легко могу отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
 22. Вечером люблю принять горячую ванну.
 23. Стараюсь записывать свои личные дела.
 24. Часто разговариваю с собой.
 25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя.
 26. Тембр голоса многое мне говорит о человеке.
 27. Придаю значение манере одеваться, свойственной другим.
 28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
 29. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня мука.
 30. Мне нелегко найти удобную обувь.
 31. Люблю смотреть теле- и видеофильмы.
 32. Даже спустя годы могу узнать лица, которые когда-либо видел.
 33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
 34. Люблю слушать, когда говорят.
 35. Люблю заниматься подвижным спортом или выполнять какие-либо двигательные упражнения, иногда и потанцевать.
 36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.
 37. У меня неплохая стереоаппаратура.
 38. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногой.
 39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
 40. Не выношу беспорядок.
 41. Не люблю синтетических тканей.
 42. Считаю, что атмосфера в помещении зависит от освещения.
 43. Часто хожу на концерты.
 44. Пожатие руки много говорит мне о данной личности.
 45. Охотно посещаю галереи и выставки.
 46. Серьезная дискуссия — это интересно.
 47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
 48. В шуме не могу сосредоточиться.
- А теперь обработайте полученные данные согласно ключу:

- Визуальный канал восприятия: положительные ответы на вопросы 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.
- Аудиальный канал восприятия: положительные ответы на вопросы 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.
- Кинестетический канал восприятия: положительные ответы на вопросы 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

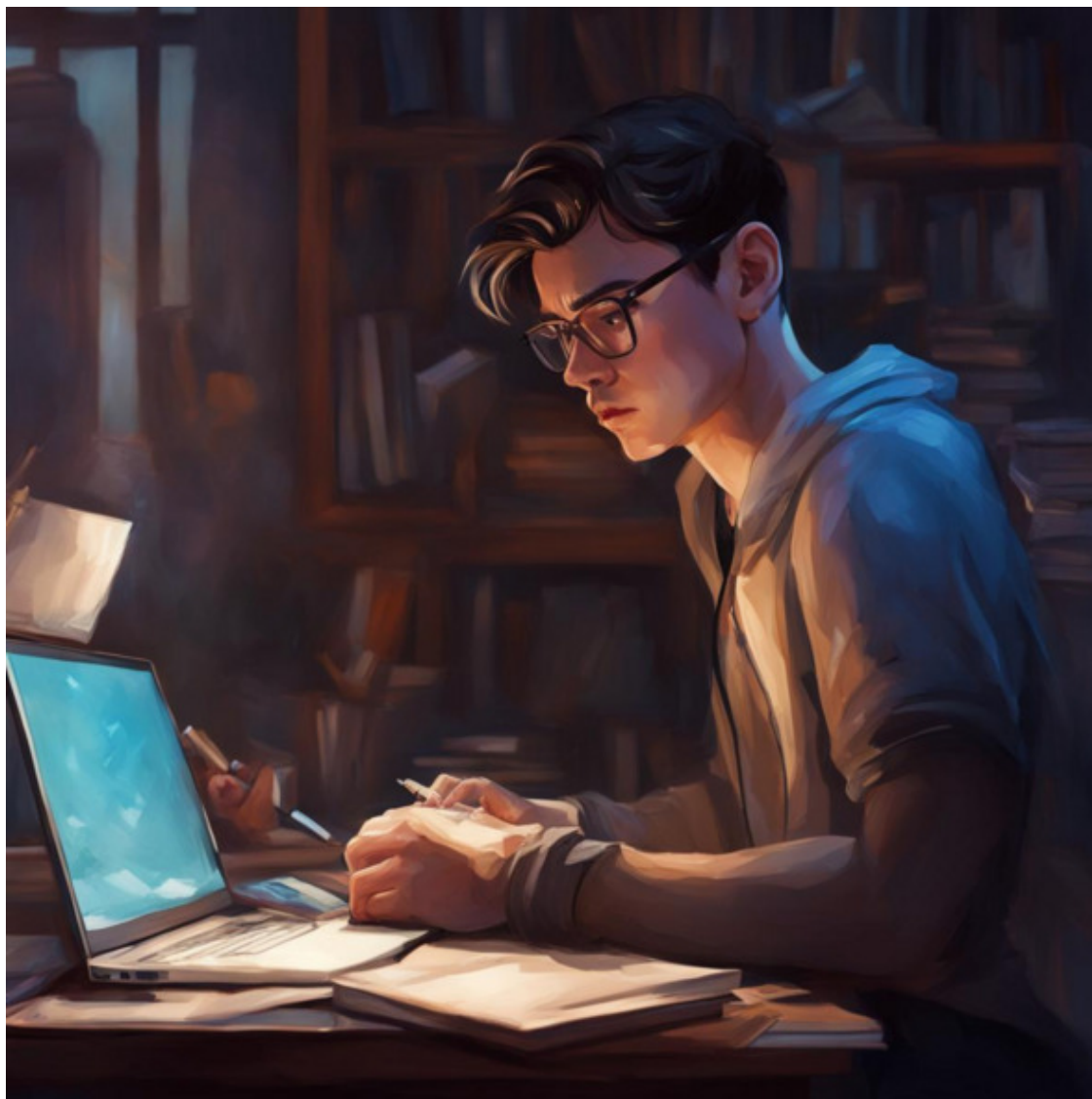
Уровни ведущего типа восприятия определяются в зависимости от баллов. Если количество баллов составляет 13 баллов и более — это высокий уровень данного типа восприятия. Если полученные баллы находятся в диапазоне от 8 до 12 баллов, это говорит о среднем уровне выраженности данного канала восприятия. Если же по какой-то шкале Вы набрали 7 баллов и менее, это свидетельствует о низком уровне выраженности данного канала восприятия.

Ведущая модальность — та, по которой Вы набрали больше всего ответов «да». Это Ваш тип ведущей модальности, или преобладающий тип восприятия. Именно на него Вы опираетесь в обучении.

Однако восприятие — это всего лишь одна часть сложной системы, которая помогает выучить иностранный язык. Не менее важно также внимание.

Внимание — это направленность и сосредоточенность сознания в данный момент времени на каком-то реальном или идеальном объекте. Например, если мы учим, как пишется слово, то внимание направлено на это слово, на буквы, из которых оно состоит. Если учимся произносить слово, то внимание сконцентрировано на произношении, на тех звуках, которые это слово составляют.

Внимание крайне важно для учебы. Благодаря вниманию человек отбирает именно ту информацию, которая нужна, отбрасывая остальное. Внимание активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы; отсортировывает информацию, отбрасывая неактуальную на данный момент; обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность на одной деятельности. «Топливом» для внимания являются наши потребности, мотивы, цели.



Интересно то, что внимание не существует как полностью отдельный психический процесс, оно включено в работу остальных процессов — восприятия, памяти, мышления.

Внимание бывает разным. Если мы переводим взгляд на что-то, мало осознавая зачем, то это *непроизвольное* внимание. Если же мы сознательно фиксируем взгляд, слух и концентрируемся на чем-то, то работает *произвольное* внимание.

Внимание характеризуют такие пять основных свойств: *устойчивость, концентрация (или сосредоточенность), переключаемость, распределение, объем*.

Устойчивость внимания — это способность длительно задерживать восприятие на определённых (крайне важных для самого человека) объектах. Т.е. устойчивость проявляется во времени, в течение которого человек может быть непрерывно сосредоточен на одном объекте. Противоположное устойчивости свойство называется отвлекаемостью и очень мешает учебе.

Сосредоточенность, или концентрация, внимания — это удержание внимания на одном объекте или одних действиях при отвлечении от всего остального. Сосредоточенность внимания зависит от возраста и опыта (с годами повышается), а также от состояния нервной системы. Если мы сосредоточимся на каком-то процессе или объекте, то можно назвать такое внимание *сосредоточенным*. Сосредоточенное внимание отличается высокой степенью интенсивности, что делает его необходимым условием успешности выполнения отдельных важных для человека видов деятельности.

Переключение внимания проявляется в преднамеренном переходе человека от одной деятельности к другой, от одного объекта к другому. Переключение внимания всегда сопровождается некоторым напряжением, которое выражается в волевом усилии. Внимание быстрее и легче переключается от менее важного для человека предмета или темы к более значимому. Способность переключаться сильно отличается у разных людей. Одни могут быстро перейти от одного занятия к другому, от одной темы к другой. Другим людям требуется довольно много времени, чтобы перенастроиться на новое занятие. Существуют также гендерные различия в способности переключаться: женщины переключаются быстрее мужчин.

Распределение внимания — это способность поддерживать достаточный уровень сосредоточенности столько времени, сколько нужно. Способность распределять внимание связано с таким свойством, как *избирательность*, т. е. способность к сосредоточению на наиболее важных объектах.

Очень важна для изучения иностранного языка такая характеристика внимания, как *объем*. Объем внимания — это количество объектов (элементов), воспринимаемых одномоментно. Объем внимания у взрослого человека в среднем равен 7—9 элементам. Иными словами, мы можем одновременно воспринимать от 7 до 9 слов, выражений, удерживать взглядом 7—9 предметов. Поэтому, когда Вам кажется, что Вы «могли бы и больше», помните об этих физиологических ограничениях, которые влияют на Вашу способность воспринимать и усваивать новое.

Безусловно, при разных условиях объем внимания может сильно варьироваться. Например, при восприятии чего-то интересного или частично знакомого объем внимания может возрасти. Если же материал труден, то стандартная цифра 7—9 может уменьшаться. Если материал правильно структурирован и грамотно изложен, то объем внимания также может возрасти.

Как тренировать объем внимания? Например, с помощью таблиц Шульте: <https://seria.ru/speedreading/schulte/>. Замечательная идея — искать цифры в прямом или обратном порядке, стараясь потратить как можно меньше времени. Что же касается собственно английского языка, Вы можете потренировать свое внимание, собирая буквы алфавита, прямо сейчас, перейдя по этой ссылке:

<https://1c7951e0f713f82c10d39c5e6fbd2c9d828eb37b6bf0399bddd6.ssl.cf1.rackcdn.com/abc/index.html>.

И, наконец, невероятно важный психический процесс, который обеспечивает запоминание, хранение информации и дает возможность ее воспроизвести в нужное время, — память. Именно на память чаще всего упирают в учебе. На память ссылаются, когда не могут что-либо вспомнить.

Память — это целый ряд важных процессов: запечатление и сохранение, узнавание и воспроизведение, а также забывание

Память бывает разная. В зависимости от вида психической активности память бывает *образная* (зрительная, слуховая, двигательная и т. п.), *эмоциональная* и *вербально-логическая*.

Образная память основана на зрительных, слуховых, вкусовых образах. Это наиболее активный вид памяти свидетелей, очевидцев происшествий. Пережитые эмоции и чувства, которые сохранились в наших воспоминаниях, составляют эмоциональную память. Двигательная память связана с мышечной активностью, с передвижением в пространстве. Вербально-логическая память включает наши мысли, выраженные в словесной форме.

Все эти виды памяти взаимосвязаны: например, зрительные образы могут по цепочке включать эмоции, мысли и даже движения.

В зависимости от стоящих перед человеком целей память подразделяется на произвольную и произвольную.

Непроизвольная память работает, когда у нас нет цели запомнить и сохранить все происходящее. Мы просто запоминаем это, не прилагая никаких усилий. Как правило, это нечто для нас важное или интересное. Возможно, что-то, что вызывает у нас сильные эмоции и не дает отключиться. Это не всегда нужная для нас информация.

Когда есть цель что-то запечатлеть, сохранить, удержать, значит, работает *произвольная* память. Это наиболее продуктивный вид памяти, потому что благодаря ему мы запоминаем нечто значимое для нас. Это значимое не связано с текущей жизнью и актуальными задачами, однако оно важно для реализации поставленной цели, для чего-то отсроченного.

В учении задействованы оба вида памяти. Непроизвольная память захватывает наше внимание, удерживает его, пока мы не наполнимся новой информацией. Чем больше у человека интересов, чем больше его увлекает окружающий мир, тем чаще в обучении задействована непроизвольная память. Эта же память преобладает в обучении детей.



В обучении взрослых чаще задействована произвольная память. Взрослому человеку проще заставить себя сосредоточиться на каких-то неактуальных темах, выучить не связанные с повседневной жизнью слова или выражения. Однако, обучение более эффективно тогда, когда используются и произвольная, и непроизвольная память. Поэтому поездки за границу и

общение с реальными людьми не менее важны при изучении языка, как и чтение учебников и заучивание неправильных глаголов.

Память подразделяется также в зависимости от того, насколько долго в ней удерживается информация. Она бывает кратковременной, долговременной и оперативной.

Кратковременная память работает очень непродолжительное время, всего лишь первые несколько секунд после восприятия. Чтобы информация сохранилась дольше, необходимы повторения. Повторения актуализируют долговременную память.

Долговременная память — это хранилище разной информации и навыков, которые мы запоминали и повторяли в течение жизни. Это хранилище безгранично и бесконечно: мы можем вспомнить, как ездить на велосипеде в 50 лет, хотя последний раз катались в 5 лет. Или же вспомнить какое-то школьное правило много лет спустя после окончания школы.

Работа долговременной памяти — самое интересное, что есть в человеческой психике с точки зрения обучения. Дело в том, что все, что попало в долговременную память, не лежит там отдельной кучей, а сложным образом обрабатывается и организуется. Происходит смысловое структурирование информации, попавшей в долговременную память. Слово, событие, выражение попадает в определенную группу (или несколько групп), создавая сложные связи с другими группами слов или событий. Именно поэтому мы можем при помощи ключевых слов, имеющих смысловую связь с информацией в долговременной памяти, извлечь нужные сведения. В долговременной памяти хранится очень большой объем информации. Вся сложность состоит в том, чтобы получить доступ к ней.

Что же касается *оперативной* памяти, то она обеспечивает сохранение и воспроизведение той информации, которая необходима для достижения конкретной цели. После достижения цели она перестает работать. Это некий промежуточный между кратковременной и долговременной памятью вариант.

В учебе память задействована очень широко. Между тем, мнемическая деятельность, это не просто запоминание. Работа памяти включает в себя процессы запоминания, воспроизведения, забывания.

Запоминание — начальный процесс, в результате которого происходит закрепление и сохранение новой информации. Запоминание начинается с запечатления различных сенсорных признаков, образов. Далее происходит их отбор, кодирование и включение в систему уже усвоенных знаний.

Основой запоминания является объем памяти, определенный психологами экспериментально. В среднем человек запоминает 7 (± 2) отдельных элементов из десяти. Люди с хорошей памятью удерживают 7—9 элементов, а люди с плохой памятью всего лишь 4—5 изолированных элементов. То есть, то же самое число, которое уже встречалось при описании объема внимания!

Если мы пытаемся «достать» что-то из памяти, это называется *воспроизведением*. В результате воспроизведения актуализируется ранее усвоенный материал.

Психологи выделяют два основных вида воспроизведения: узнавание и собственно воспроизведение (припоминание). При *узнавании* объект (например, слово или выражение) воспроизводится при повторном восприятии с опорой на запечатленный образ. Вам написали или произнесли вспоминаемое слово — и Вы понимаете, что его знаете. На самом элементарном уровне узнавание проявляется как ощущение знакомости, когда смотришь на написанное слово или слышишь какую-то фразу. Однако отождествить его на данном уровне невозможно.

Собственно воспроизведение проявляется, когда никаких внешних «опор» нет. Выученные слова или фразы извлекаются из памяти самостоятельно.

В тех случаях, когда воспроизведение затруднено и требуются значительные усилия, чтобы что-то вспомнить, говорят о *припоминании*.

Разумеется, самым желанным при изучении иностранного языка является собственно воспроизведение. Однако не менее важно для успешной работы памяти забывание. *Забывание* — обратный запоминанию и сохранению процесс. Если бы мы не забывали информацию или события, которые с нами происходили, нервная система давно бы истощилась от перегрузки. То есть, забывание — это естественный психический процесс, который обеспечивает сохранность психики. Однако это регулируемый процесс. Чтобы не забыть то, что мы выучили, но не используем, мы должны это регулярно повторять.

Еще один важный для обучения иностранному языку процесс — мышление. *Мышлением* в психологии называют интеллектуальный познавательный процесс опосредованного и обобщенного отражения существенных связей и отношений между предметами и явлениями действительности.

Мышление бывает разным. В зависимости от решаемых человеком задач оно бывает *теоретическим* (когда познаются общие закономерности какого-то процесса) и *практическим* (направленным на физическое преобразование изучаемого).

В зависимости от средств познания связей и отношений между явлениями мышление бывает

- *наглядно-действенное*. Это мышление ребёнка до трех лет, когда дети успешнее всего устанавливают связи между предметами, непосредственно действуя с ними (собирая пирамидку, например). Мышление этого типа ограничено практическими действиями с предметами в наглядной ситуации «здесь и сейчас»;

- *наглядно-образное* мышление. Это мышление детей дошкольного возраста. Размышляя, ребёнок опирается на представления и образы;

- *словесно-логическое* мышление. Это мышление ребёнка от 7—8 до 11—12 лет. При этом типе мышление осуществляется при помощи логических операций с понятиями;

- *абстрактно-логическое* мышление, или стадия формальных операций. Это мышление подростков 12—15 лет, юношества и взрослых людей. Данный тип мышления отличает возможность выполнять операции в уме с использованием логических рассуждений и абстрактных понятий.

Исходя из вышеописанного, становится понятно, почему наглядные пособия для учеников и студентов разного возраста так отличаются друг от друга. Чем младше ребёнок, тем больше в обучении используются картинки, рисунки, иллюстрации. При обучении подростков применяются таблицы, графики, диаграммы. Студенты постарше замечательно воспринимают информацию в виде схем. Безусловно, что каждый последующий уровень мышления не отменяет предыдущий, и взрослые студенты также способны воспринимать информацию через рисованные плакаты. Однако они могут учиться и с помощью абстрактных схем, потому что обладают достаточным уровнем мышления.



По степени развернутости мышление подразделяется на *аналитическое* и *интуитивное*. В первом случае предполагается опора на реальные факты и использование логики в суждениях, во втором — на внутренние ощущения, на «схватывание» ситуации.

Мышление различается также по степени оригинальности и новизны. Мышление, способное создать нечто новое, называется *продуктивным*. Мышление, направленное на воспроизводство по образцу, — *репродуктивным*.

Итак, успех в обучении во многом зависит от работы познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти и мышления. Каждый из них имеет свои особенности и играет определенную роль в изучении английского языка. Конечный успех складывается из сложного взаимодействия всех процессов.

Что Вы можете сказать о своих познавательных процессах? Напишите ответы в пустом поле:

Как они помогают Вам в учебе? _____

Какой у Вас преобладающий канал восприятия? _____

Какое внимание у Вас преобладает? _____

Насколько хорошо работает долговременная память?

Насколько быстро Вам удастся запоминать слова и выражения? на английском языке?

Какой тип мышления у Вас преобладает? _____

Что такое методика обучения языку и почему она важна

Причина, по которой самостоятельно учиться труднее, чем в школе или на курсах, кроется в стандартизации. Точнее, в ее отсутствии. Чем отличается стандартизированное обучение от обучения в естественной среде? Пример обучения в естественной среде — так учатся дети, когда начинают говорить. Или дети после переезда в другую страну, язык которой им неизвестен, но хочется играть со сверстниками, так что приходится быстро осваивать новые слова и фразы. При таком подходе язык усваивается как бы «сам собой».

Иначе обстоит дело, когда речь идет о стандартизированном обучении — в школе, на курсах. Оно основано на методике. Выражаясь научным языком, **методика обучения** (в приложении к иностранным языкам) — это совокупность целей, содержания, методов и средств обучения (и воспитания) на материале иностранного языка.

Это целая наука, которая базируется на огромном опыте предыдущих поколений учеников и учителей. Этот опыт освоен, изучен, проанализирован и по итогу разработаны стандарты того, чему, как и когда учить.

То есть, когда Вы приходите в школу или на курсы, все эти вещи (в идеале) лежат в голове у преподавателя. Он (или она) знает

- в какой последовательности рассказывать про времена в иностранном языке;
- слова на какие темы разумнее изучать при изучении конкретной грамматической конструкции;
- каких тем лучше избегать на конкретном этапе, чтобы не выйти за рамки изучаемого материала и не перегрузить учеников;
- как на каждом уровне давать материал и насколько углубляться в детали;
- в какой момент лучше давать тексты для чтения, а когда лучше слушать;
- как вводить фразы для общения и для развития навыков восприятия устной речи и так далее.

Когда человек учится сам, о методике он не знает. Это печально не потому, что преподаватели остаются без работы, а потому, что нередко зря теряются время и силы. Что, как известно, расстраивает очень сильно.

Чему же следует научиться тому человеку, который занимается самостоятельно?

Эти «чему» профессиональные преподаватели называют аспектами языка. В любом языке есть 4 аспекта: разговорная речь (speaking), восприятие речи на слух (listening), чтение (reading), письмо (writing). Иногда к ним добавляют еще 2 аспекта: грамматика (правила построения предложений) grammar и лексика (словарный запас) vocabulary. Вот именно эти сферы нам и нужны, когда мы пытаемся освоить чужой язык.



Успешность освоения в немалой степени зависит от того, какой подход использован в обучении.

Самый исторически ранний подход к обучению любому языку — *интуитивный*. В этом случае человек слушает и интуитивно усваивает услышанное. Такой подход отлично работает в ситуации полного погружения в новую языковую среду, где не встретишь родной речи, и все общение происходит на языке той страны, в которой находишься. Освоению языка способствует факт, что человеку надо как-то объясниться в быту, выполнять какую-то работу, узнавать информацию и т. п. Тут важную роль играет стресс и необходимость, которые во многом ускоряют обучение. Интуитивный подход часто практикуют на интенсивных курсах, мотивируя это тем, что при ограничении времени человек быстрее учится.

В общеобразовательных школах долгое время обучение иностранному языку базировалось на *грамматико-переводческом* подходе. При нем важно выучить какое-то количество слов и правила построения предложений в разных временах. Затем, используя для незнакомых слов словарь, переводить предложения. Обычно ученикам и студентам предлагались отрывки из художественных произведений или (около) научные тексты. Для будущих переводчиков такой подход, может быть, и был идеален, а для реальной жизни не подходил вовсе, потому что разговорной практики не давал.

Идея преобладания общения над остальными аспектами языка реализовалась в *коммуникативном* подходе. В этом случае ученик, получая какие-то знания, сразу же применяет их на практике — слушает диалоги и сам разговаривает с другими учениками. Такой подход нельзя назвать идеальным, потому что упор в данном случае делался на практическое применение только что узнанного, а грамматика и словарный запас оказываются второстепенными, зато он снижает «языковой барьер», который мешает многим ученикам заговорить на любом уровне с любым словарным запасом. Большой плюс этого подхода в том, что ученик получает задание объясниться с тем количеством слов и на том уровне грамматики, которые у него в данный момент есть. В дальнейшем появляется возможность применять синонимы, использовать более сложные слова и выражения, т.е. коммуникативная компетентность еще более возрастает. А с нею возрастает и уровень владения языком.

Помимо вышеперечисленных, есть *лексический* подход, в котором утверждается, что беглость в разговоре будет тем выше, чем более словосочетаний, выражений и разного рода «клише» будет знать человек. Этот подход популяризовал идею заучивать не отдельные слова, а выражения. Во-первых, устойчивые клише быстрее воспроизводятся в памяти. Во-вторых, значение многих слов зависит от слов-соседей. Я уже не говорю о «крылатых выражениях», которые чаще всего вовсе далеки от исходных слов!

Какой же подход выбрать при изучении иностранного языка? Разумеется, каждый из них пережил свой пик популярности и имеет как сторонников, так и противников, но все же?.. Ни один из подходов нельзя считать идеальным: у каждого есть свои достоинства и недостатки. Например, грамматико-переводческий важен тем, кто хочет стать переводчиком или читать сложную научную или художественную литературу. Здесь без изучения множества терминов и сложных конструкций никак не обойтись. Коммуникативный подход идеален для тех, кому надо быстро научиться говорить на иностранном языке. Однако если предстоит сдавать экзамен, который включает в себя не только диалог, но и грамматические тесты и написание эссе, он малопригоден. Лексический подход помогает расширять словарный запас и перейти на новый уровень знания языка, но не снимает коммуникативного барьера и все-таки требует разговорной практики.

Что в итоге? Важно чередование и применение разных вариантов, для того, чтобы все аспекты языка оказались усвоены в примерно равной степени. И, как Вы понимаете, без системности овладеть иностранным языком в полной мере невозможно.

Итак, при самостоятельном изучении иностранного языка огромным препятствием оказывается незнание методики и, как следствие, отсутствие системы в обучении. Эта проблема решается, когда занимающийся понимает, что ему необходимо заниматься всеми аспектами языка: разговорной речью (*speaking*), восприятием речи на слух (*listening*), чтением (*reading*), письмом (*writing*), изучать правила построения предложений в разных временах (*grammar*) и расширять словарный запас (*vocabulary*). Предпочитаемый при этом подход зависит от цели обучения.

Уровни владения языком

Любое действие подразумевает какой-то результат. В случае, если Вы учите иностранный язык — владеть этим языком на определенном уровне. Конечно, приятно думать, что «я только начал учить английский, а уже знаю, что там «Рабинович напел». Или сказать знакомым, что «на английском говорю свободно», но адекватность в этом деле не помешает. Тем более если в океане чужого языка Вы барахтаетесь самостоятельно.

Объективную оценку знания языка дают признанные стандарты. Например, европейская шкала оценивания (Common European Framework of Reference, CEFR), которую с 1990 года повсеместно применяют для оценки уровня владения иностранным языком (не только английским; для большинства европейских языков разработаны такие уровни). С 2001 года принято решение использовать CEFR для оценивания языковой компетенции в любом языке, который изучается в качестве иностранного.

В системе CEFR знания иностранного языка делят на 3 группы, а каждую из этих групп — еще на 2 группы. Так что всего существует 6 уровней владения английским.

1. А — Элементарное владение, или Basic User
 - A1— Elementary / уровень выживания
 - A2— Pre-Independent / предпороговый уровень
2. В — Самостоятельное владение, или Independent User
 - B1— Intermediate / пороговый уровень
 - B2— Upper-Intermediate / пороговый продвинутый уровень
3. С — свободное владение, или Proficient User
 - C1— Advanced / уровень профессионального владения
 - C2— Proficiency / уровень владения в совершенстве.

Каждый уровень отличает определенный набор знаний, умений и навыков. Иными словами, Вам дают понять, насколько Вы продвинулись как студент, изучающий незнакомый ранее язык. Такой «набор» существует для всех составляющих языка: говорения, чтения, письма и аудирования, грамматики и словарного запаса.



Опишем подробно, что включает каждый аспект языка на каждом уровне.

На уровне **A1** изучающий язык может

Speaking

приветствовать и прощаться на английском языке; благодарить за услуги; рассказать о себе и о своей семье в нескольких фразах, о своей профессии, хобби, о любимой музыке, о домашнем питомце, о родном городе; задавать вопросы собеседнику на эти темы; говорить о том, что нравится и не нравится.

Reading

читать элементарные предложения из 7—9 слов на основе уже изученных, а также небольшие тексты и диалоги; распознавать и понимать знакомые слова и простые фразы в рекламных объявлениях и на открытках.

Listening

воспринимать на слух короткие предложения с элементарной лексикой; понимать на слух самые простые и наиболее часто употребляемые слова и фразы, короткие инструкции.

Writing

написать свое имя, дату рождения, национальность, краткие сведения о себе (например, на таможне или при заселении в отель); писать короткие поздравительные открытки, письма.

Grammar

На этом уровне изучающие язык

- знакомятся с глаголом to be;
- могут задать простые WH-вопросы (специальные вопросы);
- осваивают времена группы Simple: Present, Past, Future Simple;
- узнают о конструкции to be going to;
- изучают единственное и множественное число существительных, знакомятся с исчисляемыми и неисчисляемыми существительными;
- знакомятся с неправильными глаголами и начинают их применять.

Vocabulary

Словарный запас на этом уровне включает в себя, как правило, в основном простые существительные, глаголы, прилагательные, местоимения. Однако их количество довольно велико — около 1000—1500 слов.

Если говорить о затратах времени на овладение, то уровень A1 — это примерно 90—100 часов изучения с преподавателем (в группе или индивидуально, включая выполнение домашних заданий). Так считают специалисты CEFR.

На уровне **A2** изучающий язык может

Speaking

рассказать о себе, о работе и хобби несколькими предложениями; высказывать мнение, прочитав текст или объявление; принимать участие в простом диалоге на бытовые темы (знакомство, покупки и т. д.); спрашивать о направлении, местонахождении, просить об услуге.

Reading

читать тексты объемом в 400—500 слов с небольшим количеством незнакомых слов, что не мешает общему пониманию текста.

Listening

распознавать и понимать на слух числа; понимать диалоги с уже знакомой лексикой, а также сообщения с небольшим количеством новых слов.

Writing

писать сообщения или короткие записки на основе уже изученных слов или с привлечением словаря (примерно 10—15 предложений).

Grammar

изучать на этом уровне такие времена и грамматические конструкции:

- Present Continuous;
- Word Order;
- Past Continuous;
- Future Simple;
- Present Perfect;
- Verb + ing or to-infinitive;
- Modal Verbs (have to, must);
- Conditional Sentences (1, 2).

Vocabulary

Словарный запас этого уровня включает примерно 1500 — 2000 слов, по темам: праздники, знаменитости, одежда и мода, животные в нашей жизни, спорт и разные виды активности, люди в разных странах, еда и фестивали, здоровье.

Для овладения всеми знаниями, умениями и навыками уровня A2 требуется 180—200 часов.

На уровне **B1** появляется возможность

Speaking

описывать события или опыт; выражать свое мнение, подкрепляя его примерами, в течение 2—3 минут; участвовать в спонтанном диалоге в бытовых и профессиональных ситуациях, включая обмен короткими фразами, выражающими личное отношение к происходящему.

Reading

читать тексты разных типов без специальной тематики (статьи, письма, эссе); понимать основную идею текста, даже в случае, если 10% слов в тексте незнакомы; а также понимать сюжет, главных героев, их поступки.

Listening

слушать диалоги продолжительностью около 2 минут, понимая точку зрения говорящих;

понимать незнакомые или особые слова из контекста.

Writing

писать личные письма или небольшой связный текст с сюжетом объемом более 20 предложений, при этом не пользуясь словарем.

Grammar

изучить и применять такие конструкции и времена:

- Passive Voice;
- Future Forms;
- Present Perfect & Present Perfect Continuous;
- Comparatives & Superlatives;
- Modal Verbs (can, could);
- Gerund/Infinitive;
- Conditional Clauses.

Vocabulary

По окончании этого уровня изучающий знает уже 2000 — 3000 слов, в том числе по таким темам, как: еда и рестораны; спорт; деньги, транспорт и путешествия; внешность человека; образование; жилье; дружба; эмоции; работа; кино; покупки.

Чтобы овладеть знаниями, умениями и навыками уровня B1, требуется 350—400 часов.

На уровне **B2** изучающий может

Speaking

выражать свое мнение не только понятно, но и детально описывать события, развивать диалог, предлагая новые темы, а также подтверждать свое мнение примерами;

демонстрировать довольно высокий уровень спонтанности в диалогах.

Listening

понимать носителей языка;

реагировать на услышанное в типичных ситуациях;

воспринимать относительно свободно длинные тексты на слух на стандартном английском, например, радиопередачи, интервью.

Reading

читать с почти полным пониманием тематические статьи и отчеты;

читать неадаптированные художественные произведения.

Writing

владеть разными стилями письма (формальный и неформальный);

писать детальные и доступные для понимания тексты на разные бытовые темы;

писать сочинения и статьи на разные темы.

Grammar

На данном уровне предполагается, что изучающий повторит такие времена и конструкции:

- Question Formation;
- Present Tenses;
- Past Tenses;
- Future Tenses;
- Phrasal Verbs.

Освоить предстоит такие времена и конструкции:

- Mixed Conditionals;
- Modal Verbs
- Gerund/Infinitive.

Vocabulary

При завершении данного уровня словарный запас изучающего составит 3000—4000 слов, которые дополняют уже изученные темы «Одежда и мода», «Путешествия», «Чувства и эмоции», а также новые темы: «Болезни и лечение», «Преступление и наказание», «Тело».

На овладение этим уровнем языка потребуется 500—600 часов.

На уровне **C1** изучающий получает возможность

Speaking

выражать свое мнение на свободную тему спонтанно, используя сложные грамматические структуры, синонимы;

общаться с носителями языка в любой ситуации, используя развернутые аргументы и умея доказать свою точку зрения.

Reading

читать неадаптированные статьи и тексты на английском языке с полным пониманием смысла;

анализировать прочитанное.

Listening

воспринимать речь любой продолжительности, в том числе особые акценты, диалекты с полным пониманием услышанного.

Writing

вести бизнес-переписку;

писать статьи и сочинения на любую заданную тему, используя продвинутую грамматику и стилистически окрашенную лексику.

Grammar

На данном уровне изучающему предстоит освоить:

- The Past: narrative tenses, used to & would;
- Stylistic Inversion;
- Inversion in Conditionals;
- Causative Form.

Vocabulary

После завершения данного уровня изучающий знает и применяет порядка 4000—6000 слов по таким темам, как: работа; эмоции; окружающая среда; спорт и здоровье; политика; путешествия; образование и способы учения; прогресс и технологии; культура.

На освоение уровня C1 уйдет примерно 700—800 часов.

На уровне **C2** изучающий может

Speaking

выражать свое мнение свободно, без подготовки, на любую тему, в том числе узко ориентированную — медицина, юриспруденция;

использовать идиомы и стилистические фигуры речи.

Reading

читать без усилий любой текст, как из художественного произведения, так и из научно-популярной статьи.

Listening

понимать разговорный язык без проблем, даже если говорящий имеет проблемы с дикцией или говорит очень быстро;

воспринимать любые аудио программы на английском языке.

Writing

свободно и без подготовки излагать свои мысли на заданную тему, проанализировав предварительно информацию;

писать в формальном и неформальном стиле.

Grammar

На этом уровне происходит отработка и закрепление сложных грамматических структур, а также изучаются особенности употребления фразеологических оборотов.

Vocabulary

Словарный запас этого уровня включает такие темы, как: кино и телевидение; реклама и потребление; профилактика преступлений и разные виды наказаний; городской и деревенский стили жизни; спорт; работа и карьера; будущее.

На овладение языком на уровне C2 уйдет приблизительно 1000 — 1200 часов.

Вышеописанная градация владения английским языком признана в Европе. Однако есть и другие. В Великобритании принята своя система определения уровня владения языком базирующаяся на экзамене TOEFL, а в США — на экзамене IELTS. Каждый из экзаменов тестирует все аспекты языка — разговорную речь, чтение, письмо, восприятие речи на слух.

Такое пристальное внимание чиновников англоязычных стран к уровню владения английским у потенциальных работников или мигрантов связано с необходимостью быстрой адаптации на новом месте. Естественно, что чем выше уровень языка у сотрудника или мигранта, тем выше вероятность одобрения визы.

Итак, существуют стандартизированные системы для определения уровня владения языком. Эти системы определяют знание грамматики, количество и преобладающую тематику словарного запаса, умение воспринимать речь на слух и говорить самостоятельно, а также читать и писать.

Воля как двигатель учебы

Мы привыкли, если дело не ладится или нет особого желания им заниматься, подключать дополнительные усилия, заставлять себя (или другого). То есть, мы подключаем волю.



Влияние воли на жизнь взрослого человека очень велико. Считается, что взрослый способен к самодетерминации и длительным действиям в условиях препятствий и при минимальной поддержке извне. Целеустремленность, самостоятельность, выдержка, решительность, дисциплинированность, самоконтроль — эти и многие похожие качества ценят в наше время, как никогда. И все они имеют сходную основу — волю.

Следуя признанной в психологии терминологии, можно сказать, что **воля** — это способность человека сознательно и целенаправленно регулировать и контролировать свое поведение и свои действия. Эта способность проявляется в умении мобилизовать психические и физические возможности для преодоления трудностей и препятствий, стоящих на пути к поставленной цели.

Применяя волю, человек сам заставляет себя что-то сделать. Считается, что именно *произвольность поведения* и *надситуативность* (т. е. возможность действовать, несмотря на ситуацию) — основополагающие принципы волевого поведения.

В воле объединены три основных свойства сознания: познание, отношение и переживание. Воля может побуждать и распоряжаться этими процессами, выполняя активизирующую или тормозящую функции. Это видно в проявлении разных волевых состояний: активности-пассивности, сдержанности-несдержанности, уверенности-неуверенности, решительности-нерешительности и др.

Побудительная (активизирующая) функция воли обеспечивается активностью человека. В отличие от реактивности, когда действие происходит по необходимости и из-за предшествующего действия, активность порождает действие в силу специфики внутреннего состояния человека, обнаруживающегося в момент самого действия.

Тормозящая функция воли выступает в единстве с побудительной. Тормозящая функция проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности. Человек способен тормозить реализацию мотивов и выполнение действий, которые не соответствуют его мировоззрению, идеалам, убеждениям.

Как же работает воля?

Сначала возникает побуждение к действиям. Оно создает определенную упорядоченную иерархию, в которой наиболее значимые потребности занимают приоритетное место, а менее значимые находятся как бы «внизу». К волевому усилию человека подталкивает конкретная потребность, которая становится предпосылкой всякой деятельности, если превращается в мотив. В этой схеме волевое усилие — это акт проявления потребности, направленный на мобилизацию психических и физических возможностей человека, необходимых для преодоления препятствий в процессе деятельности.

Иными словами, воля включается, когда спонтанная реализация того, что человек хочет, невозможна. Не хватает физических или умственных усилий. Не достает мастерства. Или задуманное происходит в условиях острой нехватки времени, и надо сильно «подвинуть» все остальные дела и потребности, чтобы реализовать задуманное. В общем, причин для того, чтобы воля включилась, очень много.

Способность заставить себя — крайне важное изобретение эволюции. Вряд ли известные нам животные заставят себя что-либо сделать. Ими движут инстинкты, каким бы разумным ни казалось их поведение. Человек же в буквальном смысле слова способен «скрутить себя в бараний рог» при желании.

Разумеется, «скручивание в бараний рог» происходит не всегда. Дело в том, что волевые действия бывают разными. Есть простые волевые действия — когда человек идет к поставленной цели без колебаний: наметил что-то сделать — составил график или подготовил все нужное и делает. Но нередко между побуждением к действию и самим действием происходит борьба мотивов. И в конечном итоге этот сложный волевой акт выглядит так:

первая фаза — возникновение побуждения и предварительная постановка цели; вторая фаза — обсуждение и борьба мотивов (внутри человека, разумеется);

третья фаза — принятие решения;

четвертая фаза — исполнение решения.

Выглядит довольно сложно, правда? И так-то жизнь «не по инерции» — штука сложная, а тут еще какая-то внутренняя борьба. Все это сильно осложняет жизнь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.