

**Научная статья****УДК 796.01, 37.037.1****DOI: 10.25683/VOLBI.2022.58.105****Elena Petrovna Sharina**

Candidate of Pedagogy, Associate Professor,  
Head of the Department of Theory, Methods  
and Practice of Physical Culture and Sports,  
Maritime State University  
named after G. I. Nevelskoy  
Vladivostok, Russian Federation  
skater.59@mail.ru

**Елена Петровна Шарина**

канд. пед. наук, доцент,  
заведующий кафедрой теории, методики и практики  
физической культуры и спорта,  
Морской государственный университет  
имени адмирала Г. И. Невельского  
Владивосток, Российская Федерация  
skater.59@mail.ru

**Olga Olegovna Shumskaya**

Candidate of Pedagogy,  
Associate Professor of the Department of Theory, Methods  
and Practice of Physical Culture and Sports,  
Maritime State University  
named after G. I. Nevelskoy  
Vladivostok, Russian Federation  
oo.shumskaya@yandex.ru

**Ольга Олеговна Шумская**

канд. пед. наук,  
доцент кафедры теории, методики и практики  
физической культуры и спорта,  
Морской государственный университет  
имени адмирала Г. И. Невельского  
Владивосток, Российская Федерация  
oo.shumskaya@yandex.ru

**Natal'ya Vasil'evna Belkina**

Candidate of Pedagogy, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports,  
Pacific National University  
Khabarovsk, Russian Federation  
belkina.natalia@gmail.com

**Наталья Васильевна Белкина**

канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры физической культуры и спорта,  
Тихоокеанский государственный университет  
Хабаровск, Российская Федерация  
belkina.natalia@gmail.com

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН 23—25 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕСА

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры

**Аннотация.** Авторы в своей научной статье рассматривают вопросы физической рекреации беременных женщин 23—25 лет средствами современного фитнеса. Одним из самых значимых периодов в жизни женщины является деторождение. В этот период необходимо более бережно относиться к своему здоровью: это и полноценное и правильное питание, витаминизация, отказ от вредных привычек, нельзя забывать и об оптимальной двигательной активности. Для этого подходят различные виды фитнеса. С помощью физкультурно-оздоровительных занятий решаются проблемы лишнего веса, отечности, улучшается тонус мышц, снижается риск возникновения варикозного расширения вен. Физические упражнения способствуют укреплению дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем, поэтому у женщин, занимающихся различными видами физической активности, роды протекают намного легче и реже возникают осложнения во время и после родов. Целенаправленная двигательная деятельность повышает и психоэмоциональное состояние беременных, что позволяет психологически легче перенести роды и препятствует возникновению послеродовой депрессии. Однако в доступной литературе недостаточно рассмотрена проблема использования физической рекреации для беременных женщин 23—25 лет во втором триместре беременности.

В ходе исследования изучены проблемы сохранения здоровья женщин на протяжении всех триместров

беременности и влияние занятий фитнесом на физическую подготовленность женского организма к родам и материнству. Проведено предварительное анкетирование, педагогическое тестирование состояния дыхательной системы, координационной способности и оценка текущего психоэмоционального состояния беременных женщин до и после занятия фитнесом. Для улучшения функционального и психоэмоционального состояния беременных женщин были подобраны группы специальных упражнений: фитнес с использованием футбола; дыхательная гимнастика; комплекс упражнений на увеличение подвижности в суставах и упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Итоги поисково-экспериментальной работы доказали обоснованность специально подобранных комплексов упражнений, а также эффективность их применения для улучшения психофункционального состояния исследуемых. В конце исследования у беременных женщин экспериментальной группы достоверно улучшились показатели функциональных проб и увеличился прирост показателей психоэмоционального состояния.

**Ключевые слова:** физическая рекреация, беременные женщины 23—25 лет, второй триместр беременности, функциональное состояние, психоэмоциональное состояние, функциональные пробы, фитнес, дыхательная гимнастика, подвижность в суставах, вестибулярный аппарат

Для цитирования: Шарина Е. П., Шумская О. О., Белкина Н. В. Физическая рекреация беременных женщин 23—25 лет средствами современного фитнеса // Бизнес. Образование. Право. 2022. № 1 (58). С. 272—276. DOI: 10.25683/VOLBI.2022.58.105.

## Original article

### PHYSICAL RECREATION FOR PREGNANT WOMEN AGED 23—25 BY MEANS OF MODERN FITNESS

13.00.04 — Theory and methods of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture

**Abstract.** *The authors in their scientific article consider the issues of physical recreation of pregnant women aged 23—25 by means of modern fitness. One of the most significant periods in a woman's life is childbirth. During this period, it is necessary to take more care of your health: this includes full and proper nutrition, vitamin supplements, avoiding bad habits, and optimal physical activity should not be forgotten. Various types of fitness are suitable for this. With the help of physical fitness classes, the problems of excess weight and swelling are solved, muscle tone improves, the risk of varicose veins decreases. Physical exercises help strengthen the respiratory, nervous and cardiovascular systems, therefore, women engaged in various types of physical activity have much easier labor and fewer complications during and after childbirth. Purposeful motor activity also increases the psycho-emotional state of pregnant women, which makes it psychologically easier to go through childbirth and prevents the occurrence of postpartum depression. However, the available literature does not sufficiently address the problem of using physical recreation for pregnant women aged 23—25 in the second trimester of pregnancy.*

*The study examined the problems of preserving women's health throughout all trimesters of pregnancy and the impact of fitness classes on the physical fitness of the female body for childbirth and motherhood. A preliminary questionnaire, pedagogical testing of the respiratory system, coordination ability and assessment of the current psycho-emotional state of pregnant women before and after fitness classes were conducted. To improve the functional and psycho-emotional state of pregnant women, groups of special exercises were selected: fitness using a fitball; breathing exercises; a set of exercises to increase mobility in the joints and exercises for the development of the vestibular apparatus. The results of the research and experimental work proved the validity of specially selected sets of exercises, as well as their effectiveness for improving the psycho-functional state of the subjects. At the end of the study, pregnant women in the experimental group significantly increased their functional test scores and improved their psycho-emotional state.*

**Keywords:** *physical recreation, pregnant women aged 23—25, second trimester of pregnancy, functional state, psycho-emotional state, functional tests, fitness, respiratory gymnastics, joint mobility, vestibular apparatus*

**For citation:** Sharina E. P., Shumskaya O. O., Belkina N. V. Physical recreation for pregnant women aged 23—25 by means of modern fitness. *Business. Education. Law*, 2022, no. 1, pp. 272—276. DOI: 10.25683/VOLBI.2022.58.105.

#### Введение

**Актуальность.** По определению Ю. Ф. Курамшина (2010), «физическая рекреация (рекреация — отдых, развлечение) — использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т. п.) в целях физического развития и укрепления здоровья» [1]. Ее отличительной особенностью является учет интересов и потребностей личности человека или группы лиц и в связи с этим — «полная свобода выбора вида и характера занятий» [2]. По утверждению Л. Ю. Башта (2015), «общая цель физической рекреации — укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда» [там же].

Во время беременности малоподвижный образ жизни приводит к ухудшению состояния женщин, ослабляет мускулатуру, работу многих функциональных систем организма, что впоследствии затрудняет роды и ухудшает послеродовой период. Здоровье и физическое состояние плода напрямую связано с физическим состоянием и самочувствием матери [3—5].

По наблюдениям А. А. Карпенко, С. С. Немых (2014), «второй триместр обычно оказывается самым легким с точки зрения психоэмоционального состояния. Во втором триместре возникают существенные изменения в теле беременной, создающие благоприятные условия для родов, улучшаются сон, аппетит и настроение, повышается толерантность к физическим нагрузкам» [6]. В этот период

уже образовалась плацента и, как следствие, уменьшается угроза выкидыша [7]. Эти данные свидетельствуют о благоприятном периоде для беременных занятиями физкультурно-оздоровительной направленности.

**Изученность проблемы.** Изучению физической рекреации посвящен ряд исследований Г. П. Виноградова (2015), А. В. Лотоненко, А. В. Бугакова, С. И. Филимоновой, А. А. Лотоненко (2015), М. А. Эльмурзаева, К. Ш. Дунаева, М. К. Дунаева, Т. С. Шаухалова (2017) [8—10]. Однако в данных работах представлен в основном общий аспект физической рекреации. При этом методические аспекты физической рекреации для разных возрастов и категорий людей разработаны недостаточно.

**Целесообразность разработки темы.** Проблемой настоящего исследования является поиск оптимальных средств для занятий физической рекреацией беременных женщин 23—25 лет с целью улучшения их психофункционального состояния, что обусловило выбор темы исследования.

**Научная новизна.** Получены новые данные о влиянии занятий по специально подобранным комплексам физических упражнений с использованием современного фитнеса на улучшение психофункционального состояния беременных женщин 23—25 лет.

**Цель исследования** — изучение влияния специально подобранных комплексов физических упражнений на функциональное и психоэмоциональное состояние беременных женщин 23—25 лет.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературу, провести анкетирование, а также разработать комплексы упражнений с элементами современного фитнеса для беременных во втором триместре женщин 23—25 лет.

2. Исследовать факторы влияния разработанных комплексов упражнений на беременных женщинах 23—25 лет во втором триместре на основе анализа анкетирования.

3. Провести анализ воздействия и доказать результативность разработанных комплексов упражнений с элементами современного фитнеса.

**Теоретическая и практическая значимость.** Проведенное исследование позволило уточнить факт повышения уровня психофункционального состояния беременных женщин с использованием специально подобранных комплексов физических упражнений. Результаты исследования могут быть использованы в практической деятельности инструкторов фитнес-центров, специалистов в области физической рекреации и оздоровительной физкультуры.

**Основная часть**

**Методология.** В работе были использованы следующие методы исследования: анализ информационных источников; анкетирование; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Исследование проходило с декабря 2020 г. по март 2021 г. на базе фитнес-клуба «E.v.a» г. Владивостока. В эксперименте участвовала группа беременных женщин из восьми человек в возрасте от 23 до 25 лет, которые находились на втором триместре беременности. При проведении педагогического тестирования были использованы следующие функциональные пробы: проба Штанге и проба Генче, проба Ромберга (четыре положения) [11, 12].

**Результаты.** На подготовительном этапе нашего исследования было проведено анкетирование для определения: возраста и срока беременности, занятием физической культурой и (или) спортом до беременности, цели посещения занятий фитнесом для беременных женщин, ожидания от тренировок, выбора направлений фитнеса, определения рекомендации от врачей женщин.

Среди опрошенных 40 % женщин находились на 15—19 неделе беременности, 40 % — на 20—23 неделе и 20 % — на 12—14 неделе. На представленный выше вопрос о занятиях физической культурой до беременности выяснилось, что две женщины посещали фитнес от 3 до 7 месяцев, одна занималась легкой атлетикой в течение восьми лет. Для остальных беременных фитнес был первым опытом физической нагрузки.

На вопрос о факторах, мешающих заниматься физической культурой раньше, большинство отвечающих указали пункты «нехватка времени» или «отсутствие желания». На вопрос «Какова Ваша цель посещения занятий?» беременным было предложено на выбор несколько вариантов ответа. Наибольшее количество набрали пункты «улучшение самочувствия», «снятие мышечного напряжения» и «оздоровление организма». 75 % девушек отметили пункт «получение положительных эмоций», а вопросы «новые знакомства» и «получение знаний» — 40 % и 25 % соответственно.

На вопрос «Предпочтение по видам нагрузки» беременным женщинам можно было выбрать до трех вариантов ответов. Лидировали ответы «фитнес с использованием фитбола» и «стретчинг» (100 % ответов). Третье место заняли «дыхательные упражнения».

Следующий вопрос — «Оцените свое настроение в данный момент по шкале от 1 до 5». Так как анкета была дана до тренировки, результаты неудовлетворительные: 80 % девушек выбрали отметку «3», 10 % — отметку «4» и 10 % обозначили «5».

В ходе эксперимента нами были разработаны и опробованы комплексы упражнений, которые имели следующее содержание:

*1-й комплекс. Фитнес с использованием фитбола.* Данный вид занятия очень полезен для беременной женщины, так как разгружается позвоночник, формируя при этом правильную осанку; снижается мышечный тонус вокруг позвоночного столба; укрепляются сосуды и стабилизируется сердцебиение; активизируется деятельность кровеносной системы, что обеспечивает полноценное кислородное обогащение всех внутренних органов мамы и ребенка; помогает в развитии мышечной ткани промежности, гарантируя тем самым минимальную вероятность ее травмирования в процессе родов.

*2-й комплекс. Увеличение подвижности в суставах (упражнения для развития гибкости).* При растяжке кровообращение улучшается, а риск возникновения гипоксии плода уменьшается, поддерживается тонус тела, его эластичность; происходит подготовка мышц к родам, избавление от отеков, расслабление тела, избавление от стресса и нервозности.

*3-й комплекс. Дыхательная гимнастика.* Польза дыхательной гимнастики для организма беременной женщины: улучшение кровообращения, психологическая релаксация, устранение лишней тревожности, обучение методам расслабления и успокоения, совершенствование способности к одновременному напряжению и релаксации мышц брюшного пресса в сочетании с грудным типом дыхания, улучшение и стимуляция работы органов и систем организма [13].

Для обоснования эффективности разработанных комплексов и отдельных упражнений, направленных на функциональное изменение беременных женщин 23—25 лет во втором триместре, нами было проведено педагогическое тестирование до и после проведения педагогического эксперимента, результаты которого представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Показатели функционального состояния беременных женщин 23—25 лет в начале и конце исследования**

Показатель	В начале исследования	В конце исследования
Проба Штанге, с	40,9	45,7
Проба Генче, с	25,1	28,3
Проба Ромберга, тест 1, с	13,8	15,6
Проба Ромберга, тест 2, с	12,3	14,5
Проба Ромберга, тест 3, с	10,7	12,7
Проба Ромберга, тест 4, с	7,7	9,1

Для того чтобы определить темпы прироста показателей по пробам Штанге, Генче и Ромберга, мы воспользовались формулой прироста физических качеств S. Brody в интерпретации В. И. Усакова [14]:

$$W = \frac{100 (V_2 - V_1)}{0,5 (V_1 + V_2)},$$

где  $W$  — темпы прироста показателей физических качеств, %;

$V_1$  — исходный уровень;

$V_2$  — конечный уровень.

По В. И. Усакову, до 8 % прироста считается неудовлетворительным; 8...10 % — удовлетворительным; 10...15 % — хорошо; свыше 15 % — отлично. Полученный результат может нам определить эффективность работы (табл. 2).

Таблица 2

**Показатели темпа прироста функциональных показателей беременных женщин 23—25 лет и их оценка в начале и конце исследования**

Показатель	Тем прироста	Оценка
Проба Штанге, с	11	Хорошо
Проба Генче, с	12	Хорошо
Проба Ромберга, тест 1, с	12	Хорошо
Проба Ромберга, тест 2, с	16	Отлично
Проба Ромберга, тест 3, с	17	Отлично
Проба Ромберга, тест 4, с	16	Отлично

Таким образом, прирост показателей свидетельствует об эффективности применения разработанных комплексов в тренировочном процессе беременных женщин 23—25 лет во втором триместре. Следовательно, составленная программа может быть использована в практике тренеров и инструкторов для улучшения функциональных возможностей у заявленного нами контингента.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Теория и методика физической культуры : учеб. / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. М. : Советский спорт, 2010. 464 с.
2. Башта Л. Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учеб. пособие. Омск : Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2015. 132 с.
3. Кудашова Л. Т. Методические рекомендации по фитнесу для беременных // Гимнастика : сб. науч. тр. Вып. 4. СПб., 2006. С. 46—51.
4. Абрамченко В. В., Шамхалова И. А. Подготовка к безопасному материнству. СПб. : ЭЛБИ СПб., 2005. 204 с.
5. Молодид О. М. Физическая культура и беременность // Молодой ученый. 2019. № 16(254). С. 71—73.
6. Карпенко А. А., Немых С. С. Особенности психоэмоционального состояния женщин в период беременности // Прикладные информационные аспекты медицины. 2014. № 1. С. 68—71.
7. Казанцева А. Ю. Беременность и фитнес до и после родов. СПб. : Нева, 2003. 186 с.
8. Виноградов Г. П. Физическая рекреация : учеб. М. : Академия, 2015. 240 с.
9. Физическая рекреация в пространстве физической культуры / А. В. Лотоненко, А. И. Бугаков, С. И. Филимонова, А. А. Лотоненко // Культура физическая и здоровье. 2015. № 1(52). С. 52—56.
10. Физкультурно-рекреационная деятельность: понятие, содержательные компоненты / М. А. Эльмурзаев, К. Ш. Дунаев, М. К. Дунаев, Т. С. Шаухалов // Ученые зап. ун-та П. Ф. Лесгафта. 2017. № 1(143). С. 227—232.
11. Александрова В. А. Физическое состояние занимающихся оздоровительной аэробикой в период беременности // Материалы науч. конф. Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма. М., 2014. С. 44.
12. Чекулаева Л. В. Фитнес в системе оздоровительной физической культуры : сб. науч. тр. Ульяновск, 2016. 325 с.
13. Лаврухина Г. М., Горбунова Т. В. Дыхательные упражнения «Бодифлекс» как средство оздоровления женщин зрелого возраста (второго периода) // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 2(55). С. 397—402.
14. Усаков В. И. Педагогический контроль в физическом воспитании : учеб. пособие. Красноярск : Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, 2011. 84 с.

## REFERENCES

1. *Theory and methodology of physical culture. Textbook.* Ed. by Yu. F. Kuramshin. Moscow, Sovitskii sport, 2010. 464 p. (In Russ.)
2. Bashta L. Yu. *Theoretical and practical foundations of motor recreation.* Omsk, Siberian State University of Physical Culture and Sports, 2015. 132 p. (In Russ.)
3. Kudashova L. T. Methodical recommendations on fitness for pregnant women. In: *Gymnastics: collection of sci. papers.* Iss. 4. Saint Petersburg, 2006. Pp. 46—51. (In Russ.)
4. Abramchenko V. V., Shamkhalova I. A. *Preparation for safe motherhood.* Saint Petersburg, ELBI — SPb., 2005. 204 p. (In Russ.)
5. Molodid O. M. Physical culture and pregnancy. *Young scientist*, 2019, no. 16, pp. 71—73. (In Russ.)

Для непосредственной оценки психоэмоционального состояния беременных женщин до и после занятия фитнесом мы предлагали респондентам ответить на вопросы. Мы проследили, что большинство женщин оценили свое настроение на 3 балла («удовлетворительно»). После нашего эксперимента был проведен повторный опрос. Почти единогласно респонденты ответили, что чувствуют себя на «отлично».

Также из результатов опроса были подсчитаны темпы прироста показателей психоэмоционального состояния, которые в конце исследования увеличились до 15.

## Заключение

Информационные источники свидетельствуют о том, что беременность является одним из самых важных и особенных периодов в жизни женщины. Занятия фитнесом во время беременности физически подготавливают женский организм к родам и материнству, развивая функциональные возможности организма, положительно воздействует на психическое состояние женщины.

Проведенное исследование показало эффективность разработанных комплексов упражнений физической рекреации для улучшения психофункционального состояния беременных женщин 23—25 лет во втором триместре беременности.

Данные комплексы могут быть рекомендованы для занятий физической рекреацией данного контингента беременных для их подготовки к родам с учетом интересов и индивидуальных возможностей женщин.

6. Karpenko A. A., Nemykh S. S. Peculiarities of the psycho-emotional state of women during pregnancy. *Applied and IT Research in Medicine*, 2014, vol. 17, no. 1, pp. 67—71. (In Russ.)
7. Kazantseva A. Yu. *Pregnancy and fitness before and after childbirth*. Saint Petersburg, Neva, 2003. 186 p. (In Russ.)
8. Vinogradov G. P. *Physical recreation. Textbook*. Moscow, Academia, 2015. 240 p. (In Russ.)
9. Lotonenko A. V., Bugakov A. I., Filimonova S. I., Lotonenko A. A. Physical recreation in the space of physical culture. *Physical culture and health*, 2015, no. 1, pp. 52—56. (In Russ.)
10. Elmurzaev M. A., Dunaev K. Sh., Dunaev M. K., Shaukhalov T. S. Physical culture and recreational activity: concept, content components. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 2017, no. 1, pp. 227—232. (In Russ.)
11. Aleksandrova V. A. Physical condition of those engaged in recreational aerobics during pregnancy. In: *Materials of the scientific conference of the Russian State University of Physical Culture, Sports and Tourism*. Moscow, 2014. P. 44. (In Russ.)
12. Chekulaeva L. V. Fitness in the system of health-improving physical culture. In: *Collection of sci. papers*. Ulyanovsk, 2016. 325 p. (In Russ.)
13. Lavrukhina G. M., Gorbunova T. V. Breathing exercises “Bodyflex” as a means of improving the health of women of mature age (second period). *Business. Education. Law*, 2021, no. 2, pp. 397—402. (In Russ.)
14. Usakov V. I. *Pedagogical control in physical education*. Krasnoyarsk, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev, 2011. 84 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 08.11.2021; одобрена после рецензирования 21.11.2021; принята к публикации 22.11.2021.  
The article was submitted 08.11.2021; approved after reviewing 21.11.2021; accepted for publication 22.11.2021.

**Научная статья**  
**УДК 378.02.37.016**  
**DOI: 10.25683/VOLBI.2022.58.110**

**Елена Ивановна Черкашина**  
Candidate of Philology, Associate Professor,  
Head of the Department of Romance Philology,  
Institute of Foreign Languages,  
Moscow City University  
Moscow, Russian Federation  
cherkashinaei@mgpu.ru

**Елена Ивановна Черкашина**  
канд. филол. наук, доцент,  
заведующий кафедрой романской филологии  
института иностранных языков,  
Московский городской педагогический университет  
Москва, Российская Федерация  
cherkashinaei@mgpu.ru

**Светлана Сергеевна Дьячкова**  
Senior lecturer of the Department of Romance Philology,  
Institute of Foreign Languages,  
Moscow City University  
Moscow, Russian Federation  
ssd\_19@mail.ru

**Светлана Сергеевна Дьячкова**  
старший преподаватель кафедры романской филологии  
института иностранных языков,  
Московский городской педагогический университет  
Москва, Российская Федерация  
ssd\_19@mail.ru

## СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ АНГЛИЙСКОГО И ИСПАНСКОГО ЯЗЫКОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИСПАНСКОМУ КАК ВТОРОМУ ИНОСТРАННОМУ В ЯЗЫКОВОМ ВУЗЕ

13.00.02 — Теория и методика обучения и воспитания

**Аннотация.** В статье представлен опыт преподавания испанского языка как второго иностранного студентам языкового вуза. Рассматривается процесс обучения второму иностранному языку с опорой на знания в первом иностранном языке (английском) при обучении фонетике, грамматике, правилам чтения и лексике испанского языка на уровне А1—А2. Популярность испанского языка среди студентов ИИЯ МГПУ ставит перед преподавателями задачу эффективного обучения студентов языкового вуза испанскому языку как второму иностранному, используя их практический опыт, умения и навыки, полученные при овладении первым иностранным языком (английским). Многолетний опыт преподавания испанского языка как второго иностранного наглядно показал эффективность приемов введения лексики и грамматики с опорой на английский язык. Создается установка на то, что студенты смогут использовать полу-

ченный опыт в овладении первым иностранным языком при дальнейшем изучении других языков. Опора на знания языковой системы английского языка значительно облегчает обучающимся процесс овладения испанским языком. Снятие трудностей на первом этапе обучения новому иностранному языку является методическим приоритетом, как и опора на базис знаний о языковой системе первого языка. При этом перед преподавателем ставится задача оптимизации процесса обучения, эффективного формирования межкультурной компетенции, используя знания первого иностранного языка, в данном случае английского. Полученные результаты могут быть использованы при проектировании программ обучения испанскому языку как второму иностранному в языковом вузе на основе взаимосвязанного обучения двух языков.

**Ключевые слова:** преподавание испанского языка, второй иностранный язык, межъязыковая интерференция,