

Статья по теме: «Как дать совет на французском языке»
(на примере урока по теме «Спорт. Советы начинающему спортсмену»)

В жизни каждого иногда возникают ситуации, когда необходимо кому-то что-то посоветовать. Во французском языке есть различные способы, чтобы дать совет или что-то порекомендовать. Рассмотрим некоторые фразы, выражения и грамматические конструкции, которые используют французы.

1. Существуют глаголы, которые уже содержат в себе значение совета, они используются в связке с предлогом «de», после которого следует глагол в неопределенной форме:

conseiller + de + (infinitif) - Советовать что-то сделать

Je vous **conseille de** faire du sport. – Я вам советую заниматься спортом.

Je te **conseille de** choisir un sport qui te fait plaisir. – Я тебе советую выбрать спорт, который доставляет тебе удовольствие.

recommander + de + (infinitif) - Рекомендовать что-то сделать

Je vous **recommande de** marcher plus souvent. – Я вам рекомендую чаще ходить пешком.

Je te **recommande de** commencer ta journée par la gymnastique. – Я тебе рекомендую начинать день с зарядки.

2. Для выражения совета можно использовать модальные глаголы «pouvoir» (мочь) и «devoir» (быть должным), после которых ставится глагол в неопределенной форме. Причем, для вежливого совета французы используют их в условном наклонении (Conditionnel), так как при использовании в изъявительном наклонении (Indicatif) они имеют другие оттенки значений. Однако, в конкретных ситуациях они также могут рассматриваться в качестве совета или рекомендации. Сравните:

pouvoir + (infinitif) - Мочь что-то сделать

Tu **pourrais (Conditionnel)** commencer par des exercices les plus simples. – Ты мог бы начать с самых простых упражнений.

Tu **peux (présent de l'Indicatif)** t'inscrire dans un club sportif. – Ты можешь записаться в спортивный клуб.

Vous **pourriez (Conditionnel)** profiter de vos vacances pour faire du sport. – Вы могли бы воспользоваться каникулами, чтобы позаниматься спортом.

On **peut (présent de l'Indicatif)** pratiquer une activité sportive en famille. – Можно заниматься спортивной деятельностью в кругу семьи.

devoir + (infinitif) - Быть должным что-то сделать

Tu **devrais** (*Conditionnel*) t'entraîner chaque jour pour devenir un bon sportif. – Тебе следовало бы (ты должен был бы) тренироваться каждый день, чтобы стать хорошим спортсменом.

Vous **devez** (*présent de l'Indicatif*) vous entraîner chaque jour pour devenir de bons sportifs. – Вы должны тренироваться каждый день, чтобы стать хорошими спортсменами.

Tu **dois** (*présent de l'Indicatif*) suivre les conseils de ton entraîneur pour améliorer tes résultats. – Ты должен следовать советам своего тренера, чтобы улучшить свои результаты.

Tu **devrais** (*Conditionnel*) t'entraîner avec endurance si tu veux remporter la victoire. – Тебе следовало бы тренироваться с упорством, если ты хочешь одержать победу.

3. В качестве настоящего совета, рекомендации могут использоваться глаголы в повелительном наклонении (**Impératif**):

Si tu veux mon conseil, **suis** un régime! – Если хочешь моего совета, соблюдай режим!

Fais du sport régulièrement! – Занимайся спортом регулярно!

Essaie de faire du sport chaque jour! – Попытайся заниматься спортом каждый день!

N'oublie pas les conseils de ton entraîneur! – Не забывай советы твоего тренера!

Si vous voulez mon conseil, **pratiquez** un sport que vous aimez! – Если хотите моего совета, занимайтесь спортом, который вам нравится!

Gérez mieux votre temps! – Лучше организуйте свое время!

Tâchez de planifier votre emploi du temps! – Постарайтесь планировать свой распорядок дня!

Préférez l'eau! **Evitez** le thé, café, boissons gazeuses et énergisantes. – Предпочитайте пить воду! Избегайте чая, кофе, газированных и энергетических напитков.

Buvez 250ml d'eau toutes les 15 minutes et durant les 3h d'entraînement. – Пейте по 250 мл воды каждые 15 минут во время трехчасовой тренировки.

4. Как совет общего плана, рекомендацию или письменную инструкцию французы обычно используют неопределенную форму глагола (**Infinitif**):

Qu'est-ce que je peux vous conseiller? – Что я могу вам посоветовать?

Faire de la gymnastique le matin. – Делать по утрам зарядку.

Prendre un bon petit déjeuner. – Хорошо завтракать.

Boire suffisamment d'eau. – Пить достаточное количество воды.

Bien **se reposer pour** développer son endurance. – Хорошо отдыхать, чтобы развивать свою выносливость.

Ne pas se coucher tard. – Не ложиться спать поздно.

Bien **dormir**. – Хорошо высыпаться.

5. В разговоре люди часто ставят себя в ситуацию собеседника и используют свой личный опыт. Поэтому в разговорной речи для того, чтобы дать совет, часто используются глаголы в условном наклонении (**Conditionnel**) в сочетании с выражениями типа «на твоём месте», «если бы я был на твоём месте» и т.п., которые могут как произноситься, так и подразумеваться:

(Moi) à ta place, je **commencerais** la journée par la gymnastique. – Я на твоём месте начинал бы день с зарядки.

A votre place, je ne **mangerais** pas trop de sucreries. – На вашем месте я бы не ел слишком много сладкого.

Si j'étais à ta place, je **demanderais** mes amis quels sports ils pratiquent. – Если бы я был на твоём месте, я бы расспросил своих друзей, какими видами спорта занимаются они.

Si j'étais à votre place, je ne **prendrais** pas l'ascenseur, je **monterais** l'escalier à pied. – Если бы я был на вашем месте, я бы не пользовался лифтом, а поднимался бы по лестнице пешком.

6. В качестве совета-предположения с положительной эмоциональной окраской может использоваться конструкция с глаголом «быть» (“être”) в условном наклонении (Conditionnel) в сочетании с предлогом “de” и неопределённой формой глагола :

Ce serait (bien) + de + (infinitif)

Ce serait bien d'aller à la piscine avec ses amis. – Было бы хорошо ходить в бассейн вместе со своими друзьями.

Ce serait super de participer au championnat du monde. – Было бы здорово участвовать в чемпионате мира.

Ce serait pratique de s'inscrire dans un club sportif situé non loin de l'école. – Было бы удобно записаться в спортивный клуб, расположенные недалеко от школы.

7. Довольно часто в качестве совета общего плана с оттенком назидательности используются **безличные конструкции**. Например:

Il faut + (infinitif) / il faudrait + (infinitif) – более мягкая и вежливая форма

Pour réussir **il (te) faut** savoir se maîtriser. – Чтобы преуспеть (тебе) надо уметь владеть собой.

Pour gagner **il (vous) faudrait** être au régime avant les compétitions. – Чтобы выиграть (вам) надо было бы посидеть на диете перед соревнованиями.

Pour pratiquer ce sport **il (vous) faut / faudrait** avoir un équipement spécial. – Чтобы заниматься этим спортом (вам) надо/надо было бы иметь специальное снаряжение.

il est nécessaire + de + (infinitif)

Pour gagner **il est nécessaire d'**avoir une volonté de fer. – Чтобы выиграть, необходимо иметь железную волю.

Pour être en bonne forme **il est nécessaire de** suivre le régime alimentaire. – *Чтобы быть в хорошей форме, необходимо следить за пищевой диетой.*

il est indispensable + de + (infinitif)

Il est indispensable de bien organiser sa journée. – *Крайне необходимо правильно организовать свой день.*

Il est indispensable d’être persévérant et endurant. – *Необходимо быть настойчивым и выносливым.*

il est important + de + (infinitif)

Il est important d’avoir un bon entraîneur. – *Важно иметь хорошего тренера.*

Il est important de suivre un régime spécial sportif. – *Важно соблюдать специальный спортивный режим.*

il est préférable + de + (infinitif)

Il est préférable de s’entraîner en plein air. – *Предпочтительнее тренироваться на свежем воздухе.*

Il est désirable + de + (infinitif)

Il est désirable de participer aux compétitions différentes. – *Желательно участвовать в различных соревнованиях.*

il vaut mieux + (infinitif) / il vaudrait mieux + (infinitif)

Il vaut mieux ne pas manquer les entraînements. – *Лучше не пропускать тренировки.*

Il vaudrait mieux bouger plus. – *Было бы лучше больше двигаться.*

*Обратите внимание, что с безличными выражениями, имеющими значение необходимости, суждения, оценки, желания может также использоваться и другая конструкция с союзом «que», которая требует употребления сослагательного наклонения (Subjonctif) :

Il faut + que + (subjonctif)

Il faut que tu sois persévérant et endurant. – *Надо, чтобы ты был настойчивым и выносливым.*

Il faut que tu saches te maîtriser. – *Надо, чтобы ты умел владеть собой.*

Il faudrait + que + (subjonctif)

Il faudrait que vous soyez au régime avant les compétitions. – *Вам надо бы соблюдать режим перед соревнованиями.*

Il faudrait que tu dormes au moins 8 heures par jour. – *Тебе надо бы спать по меньшей мере 8 часов в сутки.*

Il vaut mieux + que + (subjonctif)

Il vaut mieux que tu fasses du vélo pendant les vacances. – *Было бы лучше, чтобы ты катался на велосипеде на каникулах.*

Il est important + que + (subjonctif)

Il est important que tu t’entraînes régulièrement. – *Важно, чтобы ты тренировался регулярно.*

Il est nécessaire + que + (subjonctif)

Il est nécessaire que vous sachiez bien organiser votre journée. – *Необходимо, чтобы вы умели правильно организовать свой день.*