



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

«Специфика использования мнемонических техник в современной

хореографии как средство развития рабочей памяти и

эмоционального интеллекта у подростков»

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.04.01 Педагогическое образование

Направленность программы магистратуры

«Педагогика хореографии»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

96,47 % авторского текста

Работа рекоменд к защите

рекомендована/не рекомендована

«29» 01 2026 г.

зав. кафедрой хореографии

Чурашов А.Г.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-307-211-2-1

Жданова Дарья Николаевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры хореографии

Юнусова Елена Борисовна

Челябинск

2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ РАБОЧЕЙ ПАМЯТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ.....	11
1.1 Рабочая память: структура, функции и особенности развития в подростковом возрасте.....	11
1.2 Эмоциональный интеллект: понятие, компоненты и значение для подростков.....	28
1.3 Анализ подходов к развитию рабочей памяти и эмоционального интеллекта у подростков на занятиях современной хореографией.....	39
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МНЕМОНИЧЕСКИХ ТЕХНИК В СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ.....	51
2.1 Содержание и этапы экспериментальной работы.....	51
2.2 Авторский комплекс упражнений с использованием мнемонических техник для развития рабочей памяти и эмоционального интеллекта у подростков на занятиях современной хореографией.....	59
2.3 Анализ проведенного исследования.....	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	78
ПРИЛОЖЕНИЕ	84

ВВЕДЕНИЕ

Развитие когнитивных и эмоциональных способностей подростков представляет собой одну из приоритетных задач современной педагогики, особенно в условиях стремительных изменений в образовательной и социокультурной среде. Существует множество социально-экономических факторов, деструктивно влияющих на развитие когнитивной и эмоциональной сферы, например, ускорение темпа жизни, увеличение эмоциональных нагрузок, повышение уровня тревожности и т.п.

Среди важнейших компонентов психического развития в настоящее время особое внимание уделяется рабочей памяти и эмоциональному интеллекту – психическим механизмам, обеспечивающим успешное усвоение информации, саморегуляцию, эмпатию и продуктивное взаимодействие с окружающим миром.

В последние годы наблюдается возрастающий интерес к применению инновационных педагогических технологий, способствующих комплексному развитию когнитивной и эмоциональной сфер. Особое место среди них занимают мнемонические техники-приёмы, направленные на улучшение запоминания и хранения информации, и современная хореография как интегративная форма искусства, включающая в себя телесную, эмоциональную и интеллектуальную активность.

Проблема сочетанного развития рабочей памяти и эмоционального интеллекта посредством интеграции мнемонических приёмов в хореографический процесс в подростковом возрасте остаётся недостаточно изученной, несмотря на её практическую и теоретическую значимость.

Актуальность настоящего исследования обусловлена рядом противоречий, выявленных в теории и практике современного хореографического образования:

1. Между высоким развивающим потенциалом современной хореографии и ограниченностью используемых педагогических методик.

Современная хореография по своей природе предполагает активную работу рабочей памяти (запоминание и удержание последовательностей движений), развитую эмоциональную выразительность и координацию. Однако в практике обучения подростков преобладают репродуктивные методы, основанные на механическом повторении, без опоры на осознанные мнемонические стратегии и когнитивную переработку материала.

2. Между практической востребованностью мнемонических приёмов и их теоретико-методической неразработанностью в хореографическом образовании. Педагоги-хореографы нередко интуитивно используют отдельные элементы мнемоники (ритмизация движений, зрительные и образные ассоциации, вербализация комбинаций), однако данные приёмы не объединены в целостную методическую систему и не имеют эмпирически подтверждённого эффекта в отношении развития рабочей памяти и эмоционального интеллекта подростков.

3. Между возрастными когнитивными и эмоциональными особенностями подростков и недостаточной адаптацией хореографических методик к данным особенностям. Подростковый возраст характеризуется интенсивным развитием рабочих функций памяти, эмоциональной сферы и саморегуляции, что создаёт благоприятные условия для целенаправленного формирования когнитивно-эмоциональных навыков. Однако в большинстве хореографических программ данные особенности не учитываются системно, что снижает развивающий потенциал занятий.

4. Между необходимостью интеграции когнитивного и эмоционального развития и раздельным рассмотрением этих процессов в существующих педагогических подходах. В психолого-педагогических исследованиях рабочая память и эмоциональный интеллект, как правило, изучаются обособленно, тогда как хореографическая деятельность по своей природе является телесно-ориентированной формой активности, предполагающей их одновременное и взаимосвязанное развитие.

5. Между объективной сложностью хореографического материала и

отсутствием методик, направленных на формирование осознанных стратегий запоминания и саморегуляции. Усложнение танцевальных комбинаций и повышение требований к исполнительской точности вступает в противоречие с недостаточным развитием у подростков навыков осмысленного запоминания, внимания и эмоционального контроля, что обуславливает необходимость внедрения специальных мнемонических и телесно-ориентированных практик в процесс обучения.

В настоящее время существует необходимость поиска эффективных и научно обоснованных педагогических методов, направленных на развитие рабочей памяти и эмоционального интеллекта подростков в условиях возрастания учебной нагрузки и информационной насыщенности образовательной среды. В современном образовательном процессе всё чаще фиксируются трудности, связанные с удержанием и переработкой информации, снижением концентрации внимания, а также с эмоциональной нестабильностью и трудностями саморегуляции у подростков.

Особую актуальность приобретает разработка креативных педагогических подходов, позволяющих интегрировать развитие когнитивных и эмоциональных функций в деятельность, обладающую высокой мотивационной и личностной значимостью для обучающихся. Современная хореография, как форма художественно-двигательной деятельности, обладает значительным потенциалом для комплексного воздействия на когнитивную, эмоциональную и телесную сферы личности подростка.

Включение мнемонических техник в хореографическую практику позволяет объединить эстетическое, физическое и умственное развитие, обеспечивая целенаправленное формирование рабочей памяти и эмоционального интеллекта в процессе активной деятельности. Вместе с тем, несмотря на наличие исследований, посвящённых развитию памяти, эмоционального интеллекта и использованию хореографии в образовательном процессе, вопросы интеграции мнемонических техник в

занятия современной хореографией остаются недостаточно разработанными, что определяет актуальность данного исследования.

Вместе с тем интеграция мнемонических техник в занятия современной хореографией как средство развития рабочей памяти и эмоционального интеллекта подростков остаётся недостаточно разработанной и требует дальнейшего теоретического и методического осмысления.

Проблема исследования – в необходимости разработки и экспериментальной проверки методики, где мнемотехники в хореографии выступают средством целенаправленного развития рабочей памяти и эмоционального интеллекта подростков.

Объект исследования – процесс когнитивного и эмоционального развития подростков.

Предмет исследования- использование мнемонических техник в хореографической деятельности как средство развития рабочей памяти и эмоционального интеллекта.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики, включающей комплекс упражнений с использованием мнемонических техник для развития рабочей памяти и эмоционального интеллекта подростков на занятиях современными направлениями хореографии.

Гипотеза исследования состоит в том, что включение в занятия современной хореографией комплекса упражнений, направленных на осознанное запоминание двигательного материала через вербальные, визуально-пространственные и эмоциональные опоры, а также на развитие рефлексии и импровизационной выразительности, обеспечивает более высокий уровень развития рабочей памяти и эмоционального интеллекта подростков по сравнению с обучением по стандартной хореографической программе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогические представления о рабочей памяти и эмоциональном интеллекте, а также выявить особенности их развития в подростковом возрасте.

2. Рассмотреть педагогические и психологические подходы к развитию рабочей памяти и эмоционального интеллекта подростков средствами художественно-творческой деятельности.

3. Обосновать возможности современной хореографии как средства развития когнитивных и эмоциональных процессов подростков.

4. Разработать и описать авторский комплекс упражнений, включающий работу с литературным текстом, эмоционально-смысловую рефлексию, мнемонические техники, элементы нейрографики, импровизационные задания и хореографические комбинации.

5. Организовать и провести педагогический эксперимент по применению разработанного комплекса упражнений на занятиях современной хореографией с подростками.

6. Проанализировать результаты экспериментальной работы на основе наблюдений, письменных и устных рефлексий участников, а также оценки изменений их психоэмоционального состояния и проявлений рабочей памяти в учебно-творческой деятельности.

Теоретическая база исследования. Степень научной разработанности темы охватывает исследования в области:

– когнитивной психологии (А.Р. Лурия, А.М. Ильин, К.Дж. Кауэлл, А.Бэддели и др.);

– эмоционального интеллекта (П. Сэловей и Дж. Майер, Д. Гоулман, Н.Л. Иванова, Е.П. Ильин и др.);

– мнемоники (Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романов, М.В. Матюхина и др.);

– телесно-ориентированных практик и хореографии (И.Е. Короткова, С.Р. Власов, А.А. Шишкин, Е.Б. Юнусова и др.);

– Методические основы преподавания современных направлений

хореографии (Л.Д. Лысенко, Т.С. Барановой, Н.В. Ивановой, В.Ю.Никитина, В.Г. Иванова и др.);

– Зарубежные подходы к изучению танца как средства когнитивного и эмоционального развития личности (Р. Лабана, Х. Гарднера, Дж. Ханна и др.).

Методы исследования:

Для решения поставленных задач в исследовании были использованы следующие методы:

Теоретические методы исследования: анализ, обобщение и систематизация психолого-педагогической, методической и научной литературы по проблемам рабочей памяти, эмоционального интеллекта, мнемонических техник и хореографического образования; сравнительный анализ педагогических и психологических подходов.

Эмпирические методы исследования: педагогическое наблюдение; беседа; анализ продуктов деятельности обучающихся (письменные рефлексии, творческие задания); методы диагностики рабочей памяти и эмоционального интеллекта (в том числе тест Амтхауэра, методика Р.Кеттелла, тест эмоционального интеллекта Н. Холла); педагогический эксперимент.

Методы обработки данных: качественный и количественный анализ результатов исследования, элементы математической статистики, интерпретация полученных данных.

База исследования: занятия современной хореографией с подростками в условиях студии детской хореографии «Станция М» под руководством Л.Н. Белой.

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении и расширении научных представлений о возможностях современной хореографии и мнемоники как междисциплинарного ресурса для развития психических процессов в подростковом возрасте. Теоретически значимым является и обоснование роли мнемонических техник в хореографической

практике как средства осознанного запоминания, переработки и воспроизведения информации у подростков за счёт включения ассоциативных, ритмических и кинестетических механизмов. Полученные теоретические положения углубляют междисциплинарный подход к изучению психических процессов подростков и расширяют научные основания для интеграции когнитивных, эмоциональных и телесно-ориентированных практик в образовательной и хореографической деятельности.

Новизна ВКРМ состоит в разработке, обосновании и апробации комплекса упражнений, направленных на развитие рабочей памяти и эмоционального интеллекта средствами мнемоники и хореографии в коллективе. В работе обосновано, что хореография создаёт благоприятные условия для развития эмоциональной осознанности, эмпатии и навыков эмоциональной регуляции, что особенно важно в период возрастных эмоциональных колебаний и становления личностной идентичности.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и апробации авторского комплекса упражнений, направленного на развитие рабочей памяти и эмоционального интеллекта подростков на занятиях современной хореографией. Представленный комплекс, основанный на интеграции мнемонических техник, работы с литературным текстом, двигательной импровизации и элементов нейрографики, может быть использован в практике педагогов-хореографов учреждений дополнительного образования и студий танца.

Материалы исследования и методические приёмы могут быть адаптированы для использования в образовательной деятельности педагогов дополнительного образования и учителей гуманитарных дисциплин, а также при разработке и реализации программ художественно-эстетического воспитания подростков.

Апробация результатов исследования осуществлялась посредством участия в международной научно-практической конференции

«Артпедагогика в современном образовательном пространстве: методика обучения, воспитания и развития личности»: «Рабочая память и эмоциональный интеллект подростков: теоретические основы и перспективы развития через хореографию и мнемонические техники», «Интегративный подход к преодолению трудностей в обучении современной хореографии: роль когнитивного и социально-эмоционального развития».

Структура работы: диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ РАБОЧЕЙ ПАМЯТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ

1.1 Рабочая память: структура, функции и особенности развития в подростковом возрасте

Рабочая память является одной из ключевых когнитивных функций, обеспечивающих временное хранение и активную переработку информации, необходимой для выполнения текущей деятельности. В современной психолого-педагогической науке рабочая память рассматривается не как пассивное хранилище информации, а как динамическая система, обеспечивающая процессы внимания, мышления, планирования и саморегуляции, что придаёт ей особое значение в образовательном процессе.

Рабочая память является ключевым компонентом когнитивной системы человека, обеспечивая временное хранение и обработку информации, необходимой для выполнения текущих задач. В научной литературе рабочая память трактуется как активная система поддержания и трансформации информации, отличающаяся от долговременной памяти, предназначенной для хранения знаний на длительные периоды [10].

Основные термины, связанные с рабочей памятью, включают:

- Кратковременная память – способность удерживать информацию без активной переработки;
- Функции центрального исполнительного механизма – организация внимания, контроль за когнитивными процессами, планирование действий;
- Буферы хранения – вспомогательные системы для удержания специфической информации, например, фонологическая петля для вербальной информации и визуально-пространственный блокнот для пространственных образов [11];
- Интерференция – процесс, при котором новые или существующие

данные мешают сохранению и обработке информации в рабочей памяти;

- Объём рабочей памяти – количество элементов, которые могут быть одновременно удержаны и обработаны; этот показатель тесно связан с когнитивными способностями, включая мышление и обучение.

Рабочая память рассматривается как динамическая система, включающая не только хранение информации, но и её манипуляцию, что отличает её от традиционного понимания кратковременной памяти.

Современные представления о рабочей памяти сформировались на основе многокомпонентной модели, предложенной А. Бэддели и Г. Хитчем [11]. В соответствии с данной моделью рабочая память включает центральный исполнительный механизм, отвечающий за управление вниманием и координацию когнитивных процессов, а также специализированные подсистемы – фонологическую петлю и зрительно-пространственный блокнот, обеспечивающие переработку вербальной и визуально-пространственной информации. В более поздних работах А. Бэддели был выделен эпизодический буфер, выполняющий интегративную функцию и обеспечивающий взаимодействие рабочей и долговременной памяти. Данная модель подчёркивает ограниченность ресурсов рабочей памяти и необходимость их рационального распределения в процессе деятельности [10].

Рассмотрим подробнее каждую из моделей. Современная когнитивная наука выделяет несколько моделей рабочей памяти, каждая из которых подчеркивает разные аспекты её структуры и функций.

1. Многокомпонентная модель Бэддели.

Эта модель включает:

- Центральный исполнительный механизм (ЦИМ) – управляет вниманием, контролирует когнитивные процессы и распределяет ресурсы между задачами;

- Фонологическую петлю – временное хранение и репетиция вербальной информации;

- Визуально-пространственный блокнот – удержание и обработка визуальных и пространственных данных;

- Эпизодический буфер – интеграция информации из различных источников и временное хранение комплексных эпизодических представлений.

2. Модель Коуэна.

Коуэн предлагает рассматривать рабочую память как активную часть долгосрочной памяти, выделяя:

- Фокус внимания, ограниченный примерно 4 элементами;
- Активные представления, находящиеся в состоянии временной доступности;
- Неактивная долговременная память, которая может быть активирована при необходимости.

Эта модель акцентирует внимание на ограничениях объёма и взаимодействии с долгосрочной памятью, что делает её особенно полезной для исследования подростков [30].

3. Модель Тревораю

Тревор подчеркивает роль управляющей функции внимания в рабочей памяти. По его мнению, эффективность РП определяется контролем внимания, который регулирует приоритеты обработки информации и подавляет отвлекающие стимулы (Таблица 1) [59].

Таблица 1 – Сравнительный анализ моделей:

1	2	3	4
Модель	Основные компоненты	Особенности	Применение в исследовании подростков
Бэдेलли (2000)	Центральный исполнительный механизм, фонологическая петля, визуально-пространственный блокнот, эпизодический буфер	Структурная организация рабочей памяти; распределение информации по системам хранения	Помогает анализировать, как подростки удерживают и обрабатывают вербальную и визуально-пространственную информацию
Коуэн (2016)	Фокус внимания, активные представления,	Динамика активации и объём рабочей памяти; взаимодействие с	Позволяет оценивать ограничения объёма рабочей памяти и

	неактивная долговременная память	долговременной памятью	возможности активации знаний в подростковом возрасте
Тревор (2002)	Контроль внимания, подавление отвлекающих стимулов	Роль управляющей функции внимания; индивидуальные различия в когнитивной производительности	Помогает исследовать внимание, способность к многозадачности и когнитивную гибкость подростков

1. Модель Бэддели показывает рабочую память как многоуровневую структуру с чётко выделенными компонентами хранения и центральным исполнительным механизмом. Это делает её особенно полезной для анализа того, как подростки удерживают и обрабатывают вербальную и визуально-пространственную информацию.

2. Модель Коуэна акцентирует внимание на ограничениях объёма рабочей памяти и её динамике активации, демонстрируя важность взаимодействия с долговременной памятью. Она полезна для понимания индивидуальных различий в когнитивной активности подростков.

3. Модель Тревора подчеркивает роль внимания и когнитивной гибкости, объясняя различия в способности к многозадачности и управлению отвлекающими стимулами.

Итак, каждая модель раскрывает разные аспекты рабочей памяти – структурные компоненты, динамику активации и исполнительный контроль, и их совместное использование позволяет комплексно оценивать когнитивное развитие подростков.

Рассмотрим также функции, сильные и слабые стороны каждой модели (Таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ моделей рабочей памяти

1	2	3	4
Модель	Функции	Сильные стороны	Слабые стороны
Бэддели (2000)	Удержание и обработка вербальной и визуально- пространственной информации; интеграция различных источников	Чёткая структурная схема, возможность экспериментального тестирования отдельных компонентов	Недостаточно учитывает динамику активации и ограничение объёма рабочей памяти

Коуэн (2016)	Поддержка временно активных представлений; управление объёмом рабочей памяти	Учитывает ограничения объёма и влияние долгосрочной памяти; объясняет вариативность в когнитивных способностях	Меньше внимания уделяется структурным компонентам хранения
Тревор (2016)	Регуляция внимания и когнитивной гибкости; подавление отвлекающих стимулов	Объясняет индивидуальные различия и способность к многозадачности	Менее конкретная структура для хранения информации; акцент на внимании

1. Бэддели обеспечивает наглядное понимание структуры и функционального распределения рабочей памяти, но недостаточно учитывает ограничения объёма и динамику активации.

2. Коуэн фокусируется на объёме и активации информации, что позволяет оценивать индивидуальные особенности, однако менее конкретно описывает структурные компоненты хранения.

3. Тревор выявляет индивидуальные различия и важность внимания для когнитивной гибкости, но не даёт детальной структурной схемы систем хранения.

Интеграция сильных сторон всех трёх моделей позволяет построить полное понимание рабочей памяти, учитывающее и структурные компоненты, и динамику активации, и исполнительный контроль, что особенно важно для анализа когнитивного развития и учебных возможностей подростков.

Бэддели (2000) – структурная организация и компоненты хранения информации; Коуэн (2016) – объём и динамика активации, взаимодействие с долговременной памятью; Тревор (2002) – контроль внимания и когнитивная гибкость.

Стрелки показывают взаимосвязь компонентов моделей и их вклад в функционирование рабочей памяти.

Сравнительный анализ трёх моделей рабочей памяти, на основе составленной инфографики (Рис.1)



Рисунок 1 – Сравнительный анализ трёх моделей рабочей памяти

В отечественной психологической традиции память рассматривается в контексте культурно-исторического и деятельностного подходов. Л.С. Выготский [7] подчёркивал социальную обусловленность и опосредованный характер высших психических функций, включая память, отмечая, что их развитие осуществляется в процессе совместной деятельности и общения. А.Н. Леонтьев и А.Р. Лурия рассматривали память как функциональную систему, включённую в структуру деятельности и тесно связанную с речью, мышлением и произвольной регуляцией поведения. С этих позиций рабочая память выступает как механизм, обеспечивающий целенаправленность и осознанность учебной и практической деятельности [20,22].

Таблица 3 – Сравнительный анализ культурно-исторического и деятельностного подходов.

1	2	3	4	5
Исследователь (подход)	Основные идеи	Роль рабочей памяти	Особенности развития у подростков	Применение в учебной деятельности

Выготский (культурно-исторический подход)	Социальная обусловленность, опосредованное развитие психических функций, роль языка и культурных инструментов	Механизм усвоения и организации информации через социальное взаимодействие; формирование когнитивных стратегий	Формирование способности к абстрактному мышлению через освоение культурных инструментов; развитие социально ориентированных стратегий запоминания	Групповые задания, диалог с педагогами и сверстниками, использование конспектов и схем для организации информации
Леонтьев (деятельностный подход)	Память как компонент деятельности, интеграция с мышлением и речью	Обеспечение целенаправленной деятельности, удержание информации в процессе решения задач	Улучшается координация исполнительных функций; способность к планированию и самоконтролю возрастает	Решение учебных задач, проектная и практическая деятельность, пошаговое выполнение действий
Лурия (деятельностный и системный подход)	Память как функциональная система, тесно связанная с речью и регуляцией поведения	Активная обработка информации и интеграция с когнитивными процессами	Развивается способность к осознанной регуляции поведения и управлению вниманием; интеграция памяти с мышлением	Планирование действий, контроль учебного процесса, самокоррекция и оценка результатов собственной деятельности

Общий вывод по таблице:

1. Все отечественные подходы подчёркивают деятельностный и социальный характер рабочей памяти, отличающийся от западных когнитивных моделей.

2. Рабочая память рассматривается не как изолированная система хранения информации, а как инструмент осознанной и целенаправленной деятельности, тесно связанный с речью, мышлением и вниманием.

3. Для подростков характерно активное развитие исполнительных функций, планирования и когнитивной гибкости, что делает рабочую память ключевым ресурсом для учебной и практической деятельности.

Далее сравним западные и отечественные подходы к рабочей памяти (Таблица 4).

Таблица 4 – Сравнительный анализ западных и отечественных подходов к рабочей памяти

1	2	3	4	5
Подход	Основная идея	Роль рабочей памяти	Сильные стороны	Ограничения
Отечественный (Выготский, Леонтьев, Лурия)	Память формируется в деятельности и социальной среде; интеграция с мышлением и речью	Механизм целенаправленной и осознанной деятельности; саморегуляция и планирование	Объясняет социальное и деятельностное происхождение рабочей памяти; учитывает когнитивную и эмоциональную регуляцию	Меньше внимания уделяется структурным компонентам и объёму памяти
Западный (Бэддели, Коуэн, Тревор)	Рабочая память – когнитивная система хранения и обработки информации; выделение структурных компонентов	Обеспечение кратковременного удержания информации, её обработки и интеграции; контроль внимания	Чёткая структура моделей; возможность количественного и экспериментального исследования	Недостаточно учитывается социальная и деятельностная обусловленность ; менее выражена роль развития через взаимодействие

Выводы сравнительного анализа:

1. Отечественные подходы подчёркивают социальное и деятельностное происхождение рабочей памяти, её связь с речью, мышлением и саморегуляцией. Это особенно актуально для исследования подростков, у которых формируются навыки планирования и контроля поведения.

2. Западные модели дают структурно-функциональное описание рабочих процессов памяти, выделяя компоненты, ограничения объёма и исполнительные функции, что позволяет проводить экспериментальные исследования и количественную оценку когнитивных возможностей.

3. Комплексное рассмотрение рабочих процессов, объединяющее отечественные и западные подходы, позволяет получить целостное понимание рабочей памяти как динамической, социально обусловленной и функционально интегрированной системы, обеспечивающей успешное обучение, развитие когнитивных навыков и адаптацию подростков к учебной деятельности.

Функционально рабочая память обеспечивает выполнение широкого круга учебных задач, связанных с удержанием инструкций, последовательности действий, переработкой информации и контролем результатов деятельности. В учебном процессе она участвует в понимании учебных текстов, решении задач, усвоении новых понятий и формировании навыков самоконтроля. Недостаточное развитие рабочей памяти может приводить к снижению эффективности учебной деятельности, затруднениям в усвоении материала и повышенной утомляемости обучающихся [20].

Рабочая память выполняет несколько ключевых функций:

1. Когнитивная поддержка деятельности – обеспечивает временное хранение информации для решения задач, планирования и рассуждения;
2. Контроль и организация действий – через центральный исполнительный механизм РП регулирует последовательность действий и распределение внимания;
3. Интеграция сенсорной информации – визуальная, аудиальная и пространственная информация объединяются для формирования комплексных когнитивных представлений;
4. Регуляция обучения и усвоения знаний – РП является основой для понимания, запоминания и использования новой информации, особенно при сложных когнитивных задачах.

Эти функции показывают, что рабочая память играет центральную роль в развитии интеллектуальных и эмоциональных способностей подростков, влияя на учебную успеваемость и социальную адаптацию.

Развитие рабочей памяти представляет собой поэтапный, нелинейный процесс, тесно связанный с общим когнитивным и нейропсихологическим развитием личности. Изменения в структуре и функциях рабочей памяти происходят на протяжении детства, подросткового возраста и юности, отражая усложнение познавательной деятельности, рост произвольной регуляции и формирование абстрактного мышления [21].

Раннее детство (3-6 лет)

На этапе раннего детства происходит формирование базовых компонентов рабочей памяти. В этот период рабочая память носит преимущественно ситуативный и наглядно-действенный характер, а её функционирование в значительной степени опирается на внешние стимулы и подсказки.

Основные особенности:

- ограниченный объём удерживаемой информации;
- преобладание фонологической петли и визуально-пространственного блокнота при слабой развитости исполнительных функций;
- активное использование внешних средств поддержки памяти (повторы, жесты, предметные опоры);
- тесная связь рабочей памяти с речевым развитием и наглядным мышлением.

Рабочая память на данном этапе выполняет преимущественно функцию кратковременного удержания информации, необходимой для выполнения простых игровых и учебных действий, без выраженной способности к произвольному управлению и переработке материала.

Среднее детство (7–12 лет)

Период младшего и среднего школьного возраста характеризуется качественным скачком в развитии рабочей памяти, связанным с началом систематического обучения и усложнением учебной деятельности.

Ключевые изменения:

- увеличение объёма рабочей памяти;
- повышение скорости обработки информации;
- развитие центрального исполнительного механизма, обеспечивающего распределение внимания и контроль действий;
- улучшение координации между системами хранения и исполнительными функциями;

– переход от спонтанных к осознанным стратегиям запоминания (группировка, повторение, смысловое упорядочивание).

Рабочая память начинает играть важную роль в учебной деятельности, обеспечивая понимание инструкций, решение задач, удержание промежуточных результатов и контроль ошибок. В этот период формируются предпосылки для произвольного управления когнитивными процессами.

Подростковый возраст (13–17 лет)

Подростковый возраст является критическим периодом развития рабочей памяти, поскольку именно в это время происходит интенсивное формирование исполнительных функций, когнитивной гибкости и абстрактного мышления.

Характерные особенности:

- значительное увеличение объёма рабочей памяти;
- развитие способности к одновременной обработке и удержанию информации;
- усложнение функций центрального исполнительного механизма;
- улучшение контроля внимания и подавления отвлекающих стимулов;
- формирование способности к многозадачности и планированию последовательности действий.

Развитие рабочей памяти в подростковом возрасте тесно связано с созреванием префронтальной коры головного мозга, отвечающей за управление вниманием, саморегуляцию, принятие решений и контроль поведения. Это позволяет подросткам переходить от конкретных способов мышления к абстрактно-логическим операциям, что особенно важно для освоения сложных учебных дисциплин.

С точки зрения отечественной психологии, именно в подростковом возрасте рабочая память становится инструментом осознанной деятельности, обеспечивающим целеполагание, рефлекссию и самоконтроль.

Юность (18–21 год)

В юношеском возрасте происходит стабилизация и оптимизация функций рабочей памяти. Основные когнитивные механизмы достигают относительной зрелости, что проявляется в устойчивости и эффективности когнитивной деятельности.

Основные характеристики:

- стабилизация объёма рабочей памяти;
- высокая степень автоматизации исполнительных функций;
- эффективное распределение внимания;
- интеграция рабочей памяти с долговременной памятью и мышлением;
- способность к длительной концентрации и сложной интеллектуальной деятельности [21].

Рабочая память в юности обеспечивает выполнение профессионально и академически сложных задач, требующих планирования, анализа, синтеза информации и эмоциональной саморегуляции.

Более детально разберем развитие рабочей памяти в подростковом возрасте.

Подростковый возраст рассматривается в современной психологии как критический и сензитивный период развития рабочей памяти, поскольку именно в этот этап происходит качественная перестройка когнитивных и регуляторных механизмов, обеспечивающих осознанную деятельность, самоконтроль и произвольное управление поведением. Рабочая память в подростковом возрасте перестаёт быть исключительно средством удержания информации и становится центральным механизмом когнитивной и эмоциональной регуляции [56].

В подростковом возрасте наблюдается качественное усложнение структуры рабочей памяти, связанное с развитием исполнительных функций и произвольного внимания. Основные изменения проявляются в следующем:

1. Рост объёма рабочей памяти.

Подростки способны удерживать большее количество элементов по сравнению с младшими школьниками, что позволяет им работать с более сложными учебными материалами, включающими абстрактные понятия, символические системы и многокомпонентные инструкции.

2. Одновременное удержание и обработка информации

Формируется способность не только сохранять информацию, но и активно её трансформировать: сравнивать, классифицировать, интерпретировать и использовать в новых условиях. Это особенно важно при решении задач, требующих логического мышления и анализа.

3. Развитие центрального исполнительного механизма.

Усиливается контроль внимания, повышается способность к подавлению отвлекающих стимулов, возрастает когнитивная гибкость. Рабочая память начинает эффективно координировать различные когнитивные процессы, включая мышление, речь и эмоциональную регуляцию.

4. Переход к осознанным стратегиям работы с информацией

Подростки начинают активно использовать смысловое кодирование, внутреннюю речь, планирование и самоконтроль, что соответствует положениям культурно-исторического подхода Л.С. Выготского [13].

Развитие рабочей памяти в подростковом возрасте тесно связано с созреванием префронтальной коры головного мозга, отвечающей за исполнительные функции, контроль поведения и регуляцию эмоций. В этот период:

- усиливаются нейронные связи между лобными и теменными областями мозга;
- повышается эффективность нейронных сетей, обеспечивающих рабочую память;
- формируется способность к длительной концентрации и произвольному переключению внимания.

С позиции нейропсихологии (А.Р. Лурия), рабочая память подростка начинает функционировать как интегрированная функциональная система, в которой когнитивные и регуляторные процессы работают согласованно [43].

В подростковом возрасте значительно возрастает роль рабочей памяти в учебной деятельности, поскольку обучение приобретает аналитический и рефлексивный характер. Рабочая память обеспечивает:

- понимание и удержание сложных инструкций;
- работу с абстрактными и символическими системами (формулы, тексты, хореографические структуры);
- планирование последовательности действий;
- контроль промежуточных и конечных результатов деятельности.

С точки зрения деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев), рабочая память выступает внутренним механизмом организации деятельности, обеспечивая её целенаправленность и осознанность [39].

В подростковом возрасте усиливается влияние социального контекста на развитие рабочей памяти. Совместная учебная деятельность, диалог, групповая работа и обратная связь от значимых взрослых способствуют:

- формированию внутренних когнитивных стратегий;
- развитию рефлексии и саморегуляции;
- интериоризации внешних средств организации памяти (схемы, планы, символы).

Это полностью соответствует культурно-исторической концепции Выготского, согласно которой высшие психические функции формируются в процессе социальной практики и общения.

Подростковый возраст можно рассматривать как сензитивный период для целенаправленного развития рабочей памяти, поскольку именно в это время когнитивная система обладает высокой пластичностью. Это создаёт благоприятные условия для:

- внедрения развивающих программ;

- использования мнемонических техник;
- интеграции когнитивных и эмоциональных компонентов деятельности.

Особенно перспективным является использование двигательных и телесно-ориентированных форм деятельности, включая хореографию, поскольку они активизируют рабочую память, внимание и эмоциональную регуляцию одновременно [22].

Учитывая, что подростковый возраст является сензитивным периодом развития рабочей памяти, особую значимость приобретает поиск эффективных средств её целенаправленного развития, соответствующих возрастным, когнитивным и эмоциональным особенностям подростков. В этом контексте перспективными представляются мнемонические техники и современная хореография как формы деятельности, интегрирующие когнитивные, телесные и эмоциональные компоненты.

С точки зрения культурно-исторического подхода, мнемонические техники могут рассматриваться как культурные средства опосредования психических функций. Они выполняют роль внешних инструментов, которые в процессе обучения постепенно интериоризируются и становятся внутренними стратегиями работы с информацией.

Для подростков мнемонические техники особенно значимы по следующим причинам:

- они способствуют осознанной организации материала в рабочей памяти;
- активизируют процессы смыслового кодирования, что снижает когнитивную нагрузку;
- развивают произвольное внимание и контроль переработки информации;
- формируют навыки планирования и саморегуляции.

Использование ассоциаций, образных связей, пространственного кодирования и ритмической организации информации позволяет

задействовать разные каналы рабочей памяти (вербальный, визуально-пространственный, исполнительный), что соответствует многокомпонентной модели Бэддели и усиливает эффективность когнитивной деятельности подростков [10].

Современная хореография представляет собой сложную полифункциональную деятельность, требующую одновременного удержания, обработки и воспроизведения информации. В процессе танцевальной деятельности подросток должен:

- удерживать в рабочей памяти последовательность движений;
- координировать пространственные и временные параметры;
- соотносить движение с музыкальным ритмом;
- контролировать собственные действия и корректировать ошибки;
- регулировать эмоциональное состояние и выразительность.

Таким образом, хореография активизирует все ключевые компоненты рабочей памяти, включая визуально-пространственный блокнот, центральный исполнительный механизм и системы контроля внимания. С позиции деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев), танцевальная деятельность выступает как целенаправленная система действий, внутри которой рабочая память обеспечивает осознанность и структурированность выполнения [17, 39].

Особый интерес представляет интеграция мнемонических техник и хореографической деятельности, поскольку она позволяет создать условия для комплексного развития рабочей памяти подростков. Такая интеграция обеспечивает:

- опору на телесный опыт как основу для запоминания;
- формирование устойчивых ассоциативных связей между движением, образом и смыслом;
- одновременное развитие когнитивных и эмоциональных компонентов деятельности;
- повышение мотивации за счёт включённости и переживания успеха.

С точки зрения нейропсихологии, сочетание двигательной активности и когнитивных стратегий способствует активации нейронных сетей рабочей памяти, усилению межполушарного взаимодействия и развитию исполнительных функций [42].

Исходя из всего вышеизложенного, мы приходим к выводу, что анализ теоретических подходов к изучению рабочей памяти позволяет сделать вывод о том, что рабочая память представляет собой сложную, многоуровневую и динамическую психическую систему, обеспечивающую удержание, обработку и интеграцию информации в процессе целенаправленной деятельности. В современной психологии рабочая память рассматривается как ключевой когнитивный механизм, лежащий в основе обучения, мышления, произвольной регуляции поведения и самоконтроля.

Сравнительный анализ зарубежных моделей рабочей памяти (А.Бэддели, Н. Коуэн, Р. Тревор) показал, что они по-разному акцентируют внимание на структурных компонентах, объёме рабочей памяти и роли исполнительных функций, однако в совокупности позволяют описать рабочую память как систему временного хранения и активной переработки информации. Эти модели обладают высокой операциональной ценностью и широко используются для диагностики и экспериментального исследования когнитивных процессов.

В отечественной психологической традиции рабочая память рассматривается в контексте культурно-исторического и деятельностного подходов, в рамках которых она понимается как функциональный механизм, включённый в структуру деятельности и формирующийся в процессе социального взаимодействия. Положения Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева и А.Р. Лурии позволяют рассматривать рабочую память не изолированно, а во взаимосвязи с речью, мышлением, вниманием и произвольной регуляцией поведения, что имеет принципиальное значение для анализа её развития в подростковом возрасте [12,39,42].

Особое внимание в пункте 1.1 уделено подростковому возрасту как сензитивному периоду развития рабочей памяти. Показано, что именно в этот период происходит интенсивное формирование исполнительных функций, увеличение объёма рабочей памяти, развитие когнитивной гибкости и способности к осознанному управлению вниманием. Эти изменения обусловлены как психологическими, так и нейропсихологическими факторами и создают благоприятные условия для целенаправленного развития рабочей памяти в образовательной среде.

Таким образом, рабочая память в подростковом возрасте выступает не только как средство когнитивной обработки информации, но и как механизм регуляции учебной и практической деятельности, обеспечивающий её осознанность, целенаправленность и эффективность. Полученные теоретические положения создают основу для дальнейшего анализа взаимосвязи рабочей памяти и эмоционального интеллекта, а также для обоснования использования мнемонических техник и современной хореографии как средств её развития, что будет рассмотрено в последующих пунктах работы.

1.2 Эмоциональный интеллект: понятие, компоненты и значение для подростков

Термин «эмоциональный интеллект» был введён в научный оборот П. Сэловеем и Дж. Майером [54], которые определили его как способность распознавать, понимать, использовать и регулировать собственные эмоции и эмоции других людей. В рамках их концепции эмоциональный интеллект рассматривается как особый вид интеллекта, включающий когнитивные процессы обработки эмоциональной информации.

В дальнейшем данное понятие получило широкое распространение благодаря работам Д. Гоулмана [19], который расширил трактовку эмоционального интеллекта, включив в него не только когнитивные способности, но и личностные характеристики, такие как мотивация,

эмпатия, социальные навыки и саморегуляция. В этом подходе эмоциональный интеллект рассматривается как интегративное образование, обеспечивающее эффективность социальной и профессиональной деятельности.

Эмоциональный интеллект представляет собой сложную психологическую способность, включающую в себя умение распознавать, осознавать и регулировать собственные эмоции, а также понимать и учитывать эмоциональные состояния других людей в процессе взаимодействия. В научной литературе эмоциональный интеллект рассматривается как интегральный показатель психологической зрелости и личностного развития, оказывающий влияние на когнитивные функции, межличностные отношения и социальную адаптацию. Понятие эмоционального интеллекта активно исследуется с конца XX века, начиная с работ П. Сэловея, Д. Голмана и других, однако истоки его теоретических представлений можно найти в классических теориях личности и эмоциональных процессов [19,55].

С позиций культурно-исторического подхода эмоциональный интеллект может быть рассмотрен как высшая психическая функция, формирующаяся в процессе социального взаимодействия и опосредованная культурными средствами, прежде всего речью.

Современные исследования предлагают несколько подходов к изучению эмоционального интеллекта, позволяющих раскрыть его многогранную природу. Психометрический подход сосредоточен на разработке количественных инструментов, таких как опросники и тесты, позволяющих оценивать уровень эмоциональной компетентности и выделять её основные компоненты. Когнитивно-эмоциональный подход рассматривает эмоциональный интеллект как совокупность когнитивных процессов, обеспечивающих восприятие, осознание и управление эмоциями, включая планирование действий, принятие решений и адаптивное поведение в условиях стресса [50]. Социально-психологический

подход акцентирует внимание на значении эмоционального интеллекта в межличностных взаимодействиях, подчёркивая роль эмпатии, способности к сотрудничеству, разрешению конфликтов и поддержанию гармоничных отношений в группе сверстников и в семье [30]. Каждый из этих подходов вносит уникальный вклад в понимание эмоционального интеллекта и формирует основу для разработки методик его развития в подростковом возрасте.

Современные модели эмоционального интеллекта, несмотря на различия в трактовках, сходятся в выделении ряда ключевых компонентов:

1. Осознание собственных эмоций

Данный компонент включает способность распознавать и дифференцировать собственные эмоциональные состояния, понимать причины их возникновения и влияние на поведение. Для подростков это особенно важно в связи с эмоциональной нестабильностью и интенсивностью переживаний.

2. Управление собственными эмоциями

Способность регулировать эмоциональные реакции, контролировать импульсивные проявления, справляться с негативными эмоциональными состояниями. Этот компонент тесно связан с развитием произвольной регуляции и исполнительных функций.

3. Понимание эмоций других людей

Включает эмпатию, способность интерпретировать эмоциональные состояния окружающих по невербальным и вербальным признакам, учитывать эмоциональный контекст взаимодействия.

4. Управление межличностными эмоциями

Проявляется в умении строить конструктивное общение, разрешать конфликты, поддерживать позитивные социальные связи и регулировать эмоциональный климат в группе [54].

В подростковом возрасте данные компоненты находятся в стадии активного формирования и отличаются высокой вариативностью, что

делает этот период особенно значимым для целенаправленного развития эмоционального интеллекта.

Подростковый возраст характеризуется интенсивными эмоциональными изменениями, обусловленными как биологическими, так и социально-психологическими факторами. Гормональные перестройки, усложнение социальной среды, рост требований к саморегуляции и ответственности создают повышенную нагрузку на эмоциональную сферу подростка [60].

К основным особенностям эмоционального развития подростков относятся:

- высокая эмоциональная возбудимость и лабильность;
- склонность к резким эмоциональным перепадам;
- обострение переживаний, связанных с самооценкой и социальным принятием;
- формирование способности к рефлексии собственных эмоций;
- постепенное развитие навыков эмоционального контроля.

В этот период эмоциональный интеллект выступает как механизм адаптации, позволяющий подростку справляться с эмоциональными нагрузками, выстраивать устойчивые социальные отношения и формировать позитивную Я-концепцию [45].

Эмоциональный интеллект в этот период выступает не только как инструмент адаптации к внешней среде, но и как ресурс когнитивного и личностного развития. Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта способны более точно распознавать и вербализировать собственные эмоциональные состояния, осознавать влияние эмоций на поведение и регулировать их в соответствии с социальными нормами и личными целями [28]. Они демонстрируют способность управлять стрессом, контролировать импульсивные реакции и использовать эмоциональные состояния для повышения мотивации и продуктивности.

Эмпатия, как важнейший компонент эмоционального интеллекта,

обеспечивает понимание эмоционального опыта других людей и способствует выстраиванию конструктивных межличностных отношений. Подростки с развитой эмпатией легче вступают в сотрудничество, лучше понимают потребности сверстников и взрослых, более успешно разрешают конфликты и поддерживают социальную гармонию. Эти способности оказывают прямое влияние на социальную адаптацию, формирование устойчивой самооценки и эмоциональной стабильности (Таблица 5) [31].

Таблица 5 – Компоненты эмоционального интеллекта и их проявления у подростков

1	2	3	4
Компонент эмоционального интеллекта	Содержание компонента	Проявления в подростковом возрасте	Значение для учебной, социальной и хореографической деятельности
Осознание собственных эмоций	Способность распознавать и дифференцировать собственные эмоциональные состояния	Рефлексия, эмоциональная амбивалентность	Формирование адекватной самооценки; осознание эмоций через танцевальные упражнения
Управление собственными эмоциями	Регуляция эмоциональных реакций, контроль импульсов	Нестабильность самоконтроля, постепенное развитие произвольной регуляции	Снижение тревожности; развитие контроля эмоций через танец и сценические задания
Понимание эмоций других людей	Эмпатия и интерпретация эмоциональных состояний	Чувствительность к оценке сверстников и педагогов	Улучшение межличностного взаимодействия; координация с партнёрами в хореографии
Управление межличностными эмоциями	Регуляция эмоционального взаимодействия	Освоение социальных ролей, развитие коммуникативной гибкости	Формирование навыков сотрудничества; совместное создание танцевальных композиций
Использование эмоций в деятельности	Использование эмоциональных состояний для мотивации и целей	Связь эмоций с интересом и вовлечённостью	Повышение учебной и творческой мотивации; выразительность и концентрация в хореографии

В подростковом возрасте компоненты эмоционального интеллекта, рабочей памяти и хореография тесно взаимосвязаны и оказывают взаимное

влияние на учебную и творческую деятельность.

Осознание собственных эмоций проявляется у подростков в виде рефлексии и эмоциональной амбивалентности. Способность распознавать и дифференцировать свои эмоции способствует формированию самосознания и адекватной самооценки. В рамках хореографической деятельности этот компонент реализуется через осознание эмоционального состояния во время движения, анализ выразительности тела и взаимодействие с партнёрами. Развитие осознания эмоций улучшает контроль над собственным поведением и повышает эффективность удержания информации в рабочей памяти [49].

Управление собственными эмоциями проявляется в подростковом возрасте как постепенное развитие произвольной регуляции и контроль импульсивных проявлений. Развитие данного компонента снижает уровень тревожности и повышает устойчивость к стрессовым ситуациям. В хореографии управление эмоциями реализуется через контроль эмоционального состояния перед выступлением, регулирование тревожности и стрессовых реакций во взаимодействии с группой. Это способствует улучшению концентрации внимания, удержания информации и планирования действий [55].

Понимание эмоций других людей включает эмпатию и способность интерпретировать эмоциональные сигналы партнёров и окружающих. У подростков этот компонент проявляется через повышенную чувствительность к оценке сверстников и педагогов. В хореографии развитие эмпатии позволяет учитывать эмоциональное состояние партнёров при совместной работе над композициями, что улучшает координацию действий и взаимодействие в группе. Развитие данного компонента усиливает способность планировать и регулировать поведение в совместной деятельности.

Управление межличностными эмоциями проявляется в подростковом возрасте как освоение социальных ролей и развитие коммуникативной

гибкости. Хореография способствует формированию этого компонента через совместное выполнение танцевальных композиций, согласование действий и эмоциональное взаимодействие в группе. Развитие управления межличностными эмоциями улучшает навыки сотрудничества и адаптацию в коллективе, а также способствует эффективной координации с другими участниками деятельности [44].

Использование эмоций в деятельности заключается в применении эмоциональных состояний для мотивации и концентрации на выполнении заданий. У подростков это проявляется через связь эмоций с вовлечённостью и интересом к учебной и творческой деятельности. В хореографии этот компонент реализуется через использование эмоций для достижения выразительности и качества исполнения танцевальных композиций. Эффективное использование эмоций усиливает концентрацию, удержание информации и общую продуктивность деятельности.

Таким образом, хореография выступает как интегративная среда, в которой одновременно развиваются рабочая память и эмоциональный интеллект подростков. Развитие одного компонента способствует усилению других: например, улучшение рабочей памяти повышает контроль эмоций, а развитие эмоционального интеллекта усиливает концентрацию и удержание информации. Такой подход создаёт синергетический эффект для учебной, социальной и творческой деятельности подростков.

Хореография, как деятельностный инструмент, позволяет подросткам переживать эмоции в безопасной среде, осознавать их и управлять ими. Это способствует развитию всех ключевых компонентов эмоционального интеллекта: осознания, регуляции, эмпатии, управления межличностными эмоциями и целенаправленного использования эмоций.

Особенно ценно, что хореография объединяет когнитивные и эмоциональные процессы: удержание движений и ритма стимулирует рабочую память, а эмоциональная выразительность – формирует

осознанную регуляцию эмоций. Такой интегративный эффект делает хореографическую деятельность мощным инструментом развития эмоционального интеллекта и рабочих функций памяти подростков одновременно. Хореография выступает как интегративный инструмент развития эмоционального интеллекта, обеспечивая одновременное формирование осознания эмоций, саморегуляции и межличностных навыков (Рис.2).



Рисунок 2 – Интеграция эмоционального интеллекта, рабочей памяти и хореографии у подростков

Хореография становится интегративной деятельностью, которая одновременно развивает когнитивные и эмоциональные способности подростка, создавая синергетический эффект для учебной и творческой деятельности.

Эмоциональный интеллект также тесно связан с когнитивными функциями, включая внимание, рабочую память, способность к концентрации и критическое мышление. Исследования показывают, что

высокий уровень эмоциональной компетентности способствует более эффективной организации учебной деятельности, снижает уровень тревожности, увеличивает устойчивость к стрессу и повышает общую психологическую адаптивность [12]. Кроме того, эмоциональный интеллект является предиктором успешной социализации и личностной самореализации: подростки, обладающие высокой эмоциональной компетентностью, демонстрируют лучшие результаты в коллективной деятельности, более устойчивы к социальным стрессорам и способны поддерживать длительные и качественные межличностные отношения.

Развитие эмоционального интеллекта оказывает существенное влияние на учебную деятельность подростков. Исследования показывают, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует:

- повышению учебной мотивации;
- снижению уровня школьной тревожности;
- развитию устойчивости к стрессу;
- улучшению взаимодействия с педагогами и сверстниками;
- формированию навыков саморегуляции учебной деятельности.

С точки зрения деятельностного подхода, эмоциональный интеллект обеспечивает смысловую регуляцию деятельности, влияя на выбор целей, способов их достижения и оценку результатов.

Эмоции выступают не только как реакции, но и как регуляторы активности, определяющие направленность и устойчивость деятельности подростка [40].

Формирование эмоционального интеллекта подростков происходит в контексте:

- семейного воспитания;
- школьной образовательной среды;
- взаимодействия со сверстниками;
- включённости в различные виды деятельности, включая творческую и двигательную.

Особую роль играют деятельностные формы обучения, в которых подросток получает возможность переживать, осознавать и регулировать эмоции в реальных ситуациях взаимодействия. Это создаёт предпосылки для интеграции когнитивных и эмоциональных процессов.

Важным аспектом формирования эмоционального интеллекта является деятельность, сочетающая когнитивные, эмоциональные и телесные компоненты.

Одной из таких деятельностей является современная хореография, которая представляет собой сложную систему действий, требующую не только удержания и воспроизведения информации, но и осознания и регулирования собственных эмоций. В процессе танца подростки:

- переживают и осознают эмоциональные состояния, связанные с движением и музыкой;
- учатся регулировать эмоциональные реакции (например, тревожность перед выступлением или разочарование при ошибках);
- развивают эмпатию и взаимодействие с партнёрами по сценической деятельности;
- используют эмоции для мотивации, концентрации и выражения художественного замысла;
- учатся работать в команде [32].

Таким образом, эмоциональный интеллект рассматривается как комплексная характеристика личности, объединяющая когнитивные, эмоциональные и социальные компоненты, и играющая ключевую роль в формировании психологической зрелости подростка. Он обеспечивает способность к саморегуляции, адаптации и эффективной коммуникации, выступая фундаментом личностного роста, социальной компетентности и успешного освоения образовательной среды. Развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте создаёт предпосылки для гармоничного формирования личности и положительно влияет на дальнейшее обучение, профессиональное становление и качество

межличностных отношений во взрослой жизни.

Эмоциональный интеллект у подростков представляет собой комплексную систему, включающую осознание собственных эмоций, управление эмоциями, понимание эмоций других людей, регулирование межличностных эмоций и использование эмоций в деятельности. В подростковом возрасте формирование этих компонентов происходит в условиях высокой эмоциональной возбудимости, социальной чувствительности и активного развития саморегуляции, что делает этот период особенно важным для целенаправленной работы над эмоциональными навыками [28].

Развитие эмоционального интеллекта способствует улучшению концентрации, самоконтроля и устойчивости к стрессу, а также повышает способность подростков к эффективному взаимодействию в коллективе и целенаправленной учебной и творческой деятельности.

Особое значение имеет включение подростков в деятельность, объединяющую когнитивные и эмоциональные процессы, например, хореографическую практику.

Хореография позволяет одновременно развивать осознание и регуляцию эмоций, эмпатию, навыки межличностного взаимодействия и использование эмоций для мотивации.

При этом рабочая память укрепляется через удержание последовательности движений, координацию действий и контроль над выполнением заданий. Таким образом, хореография выступает как интегративный инструмент комплексного развития эмоционального интеллекта и когнитивных способностей подростков.

Эти положения создают основу для дальнейшего изучения взаимосвязи эмоционального интеллекта и рабочей памяти, и обоснования использования хореографической деятельности и мнемонических техник как средств комплексного развития подростков, что будет рассмотрено в следующем параграфе.

1.3 Анализ подходов к развитию рабочей памяти и эмоционального интеллекта у подростков на занятиях современной хореографией

Развитие когнитивных и эмоциональных функций подростков является одной из ключевых задач современной педагогической и психологической науки, поскольку именно в подростковом возрасте формируются основные когнитивные стратегии, эмоциональная зрелость и социальные навыки. Рабочая память, как центральный компонент исполнительных функций, обеспечивает удержание, переработку и манипулирование информацией в краткосрочном периоде, что является основой эффективного обучения, планирования деятельности и адаптивного поведения в социальной среде [25].

В повседневной жизни и на занятиях хореографией рабочая память и эмоциональный интеллект проявляются в различных ситуациях:

1.Выполнение учебных заданий с несколькими этапами: подросток запоминает последовательность шагов для проекта или контрольной работы. В хореографии аналогично необходимо удерживать последовательность движений в танцевальной связке и одновременно контролировать эмоциональное состояние, чтобы справиться с волнением перед группой.

2.Участие в коллективных проектах и творческих конкурсах: подростки распределяют роли, согласуют свои действия и реагируют на предложения других. На занятиях танцами это проявляется при постановке групповой композиции, где каждый должен помнить свои движения, синхронизироваться с партнёрами и учитывать эмоциональный настрой команды.

3.Взаимодействие с одноклассниками и педагогами в стрессовых ситуациях: успешная регуляция эмоций помогает справляться с тревогой перед выступлением или контрольной работой. В хореографии это выражается через управление волнением и поддержание уверенности во

время публичного исполнения.

4. Планирование и контроль собственной учебной и творческой деятельности: подросток распределяет время между учебой и хобби, корректирует действия при возникновении трудностей. В хореографии это проявляется через самостоятельное повторение танцевальных связок, исправление ошибок и развитие выразительности движений, что требует удержания информации в памяти и эмоциональной саморегуляции [25].

Классические исследования А.Р. Лурии по нейропсихологии и когнитивным механизмам памяти показали, что целевое, структурированное развитие памяти через систематические упражнения способствует формированию устойчивых когнитивных навыков. В частности, Лурия выделял роль деятельностного подхода, когда психическая функция развивается в процессе осмысленной активности, а структурирование информации и постепенное усложнение заданий формируют рабочую память, внимание и планирование действий [42].

А.М. Ильин, исследуя когнитивное развитие школьников, подчеркивает важность систематического воздействия на память через обучающие и игровые формы деятельности. Он отмечает, что именно игровая и творческая активность подростков обеспечивает мотивацию к обучению, позволяет удерживать и перерабатывать информацию, а также развивает когнитивные стратегии, которые могут применяться в социальной и учебной среде. В контексте хореографии это проявляется в том, что разучивание танцевальных комбинаций через игровые упражнения и постепенное усложнение связок одновременно тренирует рабочую память и внимание [29].

Эмоциональный интеллект рассматривается как интегральная характеристика личности, включающая осознание и управление собственными эмоциями, понимание эмоций других людей и способность к эффективной социальной адаптации. Теоретические и эмпирические разработки П. Сэловея, Дж. Майера, Д. Голмана и Е.П. Ильина

демонстрируют, что эмоциональная компетентность тесно взаимосвязана с когнитивными процессами, уровнем саморегуляции и успешностью социального взаимодействия. Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше справляются с учебными и социальными стрессорами, проявляют устойчивость к неудачам, эффективно регулируют поведение и способны выстраивать гармоничные отношения с окружающими [18]. На занятиях хореографией это проявляется через управление волнением во время публичного выступления, эмпатичное взаимодействие с партнёрами и выразительное эмоциональное исполнение движений.

Педагогические и методические подходы к развитию когнитивных и эмоциональных способностей, обучающихся получили развитие в работах Л.С. Выготского, В.В. Давыдова и А.Н. Леонтьева.

1. Культурно-исторический подход Выготского

- Основная идея: обучение и развитие психических функций происходит в зоне ближайшего развития, где подросток способен усвоить новые навыки с помощью педагогической поддержки.

- Практическая реализация: занятия, включающие когнитивные и эмоциональные задачи, постепенно формируют сложные психические функции, а взаимодействие с педагогом или более опытными партнёрами позволяет подростку успешно осваивать новые движения и эмоциональные выражения в танце.

2. Деятельностный подход Давыдова и Леонтьева

- Основная идея: психическое развитие обеспечивается через целенаправленную активность с опорой на рефлекссию и участие в сложных задачах.

- В хореографии это проявляется через изучение танцевальных связок, где подросток:

- удерживает последовательность движений;
- контролирует эмоции и выражает их через тело;

– взаимодействует с партнёрами и группой, анализируя свои действия и корректируя их.

Такой подход формирует рабочую память, исполнительные функции, осознанность, навыки межличностного взаимодействия [20].

3. Когнитивно-мнемонический (Гиппенрейтер, Матюхина) [15,46]

– Методы: ассоциации, визуализация, ритмическая и кинестетическая репетиция, направленные на тренировку рабочей памяти.

– Исторический аспект: мнемонические техники использовались в классической и народной хореографии для запоминания сложных комбинаций и последовательностей движений.

– Современный аспект: на занятиях современной хореографией подростки используют эти техники для структурирования танцевальных связок, создания ассоциативных образов, закрепления последовательности движений и эмоциональной окраски.

Развитие когнитивных и эмоциональных функций подростков является одной из ключевых задач современной педагогической и психологической науки. Подростковый возраст характеризуется интенсивным развитием префронтальной коры мозга, ответственной за рабочую память, внимание, планирование действий и самоконтроль. В этот период формируются основные когнитивные стратегии, эмоциональная зрелость и социальные навыки, которые определяют успешность подростка в учебной, социальной и творческой деятельности.

Классические исследования А.Р. Лурии показали, что структурированные упражнения, направленные на целенаправленное развитие памяти, способствуют формированию устойчивых когнитивных навыков. А.М. Ильин подчёркивал значение систематического воздействия на память через обучающие и игровые формы деятельности, отмечая, что игровой и творческий компонент повышает мотивацию подростков, способствует удержанию и переработке информации, а также формирует когнитивные стратегии, применимые в учебной и социальной среде [28,42].

Эмоциональный интеллект, в свою очередь, рассматривается как интегральная характеристика личности, включающая осознание и управление собственными эмоциями, понимание эмоций других и способность к эффективной социальной адаптации. Исследования П.Сэловея, Дж. Майера, Д. Голмана и Е.П. Ильина демонстрируют, что эмоциональная компетентность тесно взаимосвязана с когнитивными процессами и уровнем саморегуляции. Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше справляются с социальными и учебными стрессорами, проявляют устойчивость к неудачам, эффективно регулируют своё поведение и способны выстраивать гармоничные отношения с окружающими.

Педагогические подходы Л.С. Выготского, В.В. Давыдова и А.Н.Леонтьева определяют методологическую основу работы с подростками. В рамках культурно-исторического подхода Выготского особое значение придаётся зоне ближайшего развития, где обучение, включающее когнитивные и эмоциональные задачи, способствует постепенному овладению сложными психическими функциями. Деятельностный подход Давыдова и Леонтьева акцентирует внимание на целенаправленной активности с опорой на рефлекссию, анализ действий и взаимодействие с другими, что непосредственно реализуется на занятиях хореографией через работу с танцевальными комбинациями и совместное исполнение движений.

В рамках данной работы особое внимание уделялось когнитивно-мнемоническому подходу, представленному в исследованиях Ю.Б.Гиппенрейтер и М.В. Матюхиной. Мнемонические техники – метод ассоциаций, визуализация, ритмическая и кинестетическая репетиция – обеспечивают эффективное формирование рабочей памяти и когнитивных стратегий у подростков. В практическом исследовании данные методы интегрировались в занятия современной хореографией через следующие приёмы:

- Использование нейрографики для запоминания последовательности движений и выделения музыкальных акцентов цветом;
- Подбор музыкального сопровождения и танцевальных ритмов, отражающих эмоциональное восприятие литературных произведений;
- Выполнение импровизационных заданий на основе методики "5 ритмов" Габриэлы Рот, направленных на выражение и регулирование эмоций через тело;
- комплексные упражнения, сочетающие координацию движений, ритм и синхрон с партнёрами, включая задания с закрытыми глазами, направленные на развитие пространственного и социального взаимодействия.

Эти практические задания позволяли подросткам одновременно развивать рабочую память и эмоциональный интеллект, сочетая когнитивные, эмоциональные и социальные компоненты. Результаты наблюдений демонстрируют, что после выполнения упражнений участники отмечали расслабление, эмоциональное облегчение, повышение концентрации, улучшение синхронности и взаимодействия с партнёрами, что подтверждает эффективность интеграции когнитивно-мнемонических и эмоционально-деятельностных методов в телесно-ориентированную практику [31].

Таким образом, интегративный подход, сочетающий деятельностный, когнитивно-мнемонический и эмоционально-деятельностный компоненты, является наиболее эффективным для формирования рабочих функций памяти и развития эмоционального интеллекта у подростков в условиях современной хореографической практики. Он позволяет не только развивать когнитивные навыки, но и формировать эмоциональную осознанность, саморегуляцию и социальные компетенции, обеспечивая комплексное развитие личности.

Вместе с тем интеграция мнемонических практик в занятия современной хореографией, направленных на развитие рабочей памяти и

эмоционального интеллекта подростков, остаётся недостаточно изученной.

Современные исследования чаще всего сосредоточены на отдельных аспектах- когнитивной или эмоциональной, не рассматривая их комплексное взаимодействие в телесно-ориентированной деятельности. Это создаёт научную и практическую потребность в разработке методических подходов, которые объединяют когнитивные и эмоциональные задачи, обеспечивают систематическое развитие рабочих функций памяти и эмоциональной компетентности через специально разработанные упражнения и танцевальные комбинации [1].

Практика, представленная в данном исследовании, демонстрирует, как можно системно объединить когнитивные и эмоциональные задачи через специально разработанные упражнения и танцевальные комбинации. Так, использование нейрографики, визуализации, ритмических и кинестетических повторений, а также импровизационных заданий позволяет подросткам удерживать и воспроизводить сложные последовательности движений, одновременно осознавать и регулировать свои эмоции, формируя эмоционально-ассоциативные связи с изучаемым материалом (литературными произведениями, музыкальными треками).

Включение игровых и координационных упражнений, таких как хаотичное хождение по залу с хлопками и прыжками, синхронизация движений с партнёрами, способствует развитию внимания, когнитивной гибкости и социального взаимодействия, что укрепляет как когнитивные, так и эмоциональные функции подростков. Способствуют мотивации детей к выполнению движений, В игровой деятельности развивается волевая и эмоционально-личностная сфера, формируются познавательные и творческие возможности.

Анализ практических результатов показал, что систематическое применение этих методов приводит к повышению эффективности рабочей памяти, улучшению эмоциональной саморегуляции и развитию творческой выразительности, что полностью отвечает современной потребности в

интегративных педагогических подходах.

Таблица 6 – Мнемонические практики: классификация и анализ

1	2	3	4	5	6	7
№	Вид мнемонической практики	Краткое описание	Использование в исследовании	Эффект на рабочую память	Эффект на эмоциональный интеллект	Пример в хореографии
1	Метод ассоциаций	Связывание новой информации с уже известной, создание ассоциативных образов	Используется при связывании стихотворений с танцевальными движениями	Укрепляет удержание информации и последовательность действий	Позволяет выразить эмоциональное восприятие текста	Танец, отражающий сюжет произведения
2	Визуализация	Создание мысленных образов информации для лучшего запоминания	Используется в нейрографике для последовательности и движений	Улучшает запоминание сложных танцевальных связей	Помогает эмоционально прочувствовать движения	Нанесение цветowych акцентов на движения
3	Ритмическая репетиция	Повторение информации с использованием ритма	Используется через музыкальные треки и «5 ритмов»	Укрепляет удержание информации в краткосрочной памяти	Способствует эмоциональной разрядке и саморегуляции	Танцевальная импровизация под выбранный ритм
4	Кинестетическая репетиция	Физическое повторение движений или действий	Используется через танцевальные комбинации	Тренирует моторную рабочую память, удержание последовательности	Позволяет проживать эмоции через тело	Разучивание и повторение связей с партнёром
5	Игровые упражнения и импровизация	Использование творческих, нестандартных заданий для закрепления информации	Используется через задания «хаотичное хождение», смена направления, прыжки	Развивает когнитивную гибкость, внимание	Поддерживает эмоциональное вовлечение, эмпатию	Совместная импровизация в группе
6	Интеграция текста и движения	Связывание слов, стихотворений или прозы с движением	Используется через литературные произведения (Васильев, Куприн, Пушкин)	Формирует последовательность действий и удержание информации	Развивает эмоциональную выразительность	Танец, отражающий содержание литературного произведения
7	Нейрографика и визуальное программирование памяти	Изображение последовательности и действий графически, выделение цветом	Используется для закрепления танцевальных связей	Укрепляет визуально-пространственную память	Поддерживает эмоциональное восприятие музыкальных акцентов	Линии и цветowe схемы движения

Анализ практик, используемых в исследовании:

1. Ассоциации и интеграция текста с движением

– Позволяют подросткам связывать эмоции, смысл текста и физические действия, что укрепляет рабочую память и развивает эмоциональный интеллект.

Пример: связывание литературных произведений с танцевальными комбинациями.

2. Визуализация и нейрографика

– Использование графических схем и цветового выделения программирует мозг на запоминание сложных последовательностей движений.

– Участники быстрее воспроизводят комбинации, легче удерживают последовательность и эмоционально проживают музыкальные акценты.

3. Ритмическая и кинестетическая репетиция

– Музыкальные и физические повторения закрепляют краткосрочную память и обеспечивают эмоциональную разрядку.

– Пример: «5 ритмов» Габриэлы Рот, повторение танцевальных связок под выбранный трек.

4. Игровые и импровизационные упражнения

– Укрепляют когнитивную гибкость и внимание, развивают эмоциональную регуляцию и навыки взаимодействия с партнёрами.

Пример: хаотичное хождение по залу с хлопками и сменой направления, задания с закрытыми глазами.

5. Интегративный эффект всех практик

– Сочетание когнитивных (рабочая память) и эмоциональных (эмоциональный интеллект) задач через телесно-ориентированные методы позволяет:

- Развивать структурированное и ассоциативное мышление;
- Формировать способность управлять эмоциями и выражать их через движение;
- Повышать внимание, координацию и социальное взаимодействие.

Вывод: Используемые мнемонические практики в рамках современной хореографии представляют собой интегративный инструмент, который объединяет когнитивное, эмоциональное и социальное развитие подростков. Практика демонстрирует эффективность сочетания визуальных, ритмических, кинестетических и импровизационных методов, что делает подход Матюхиной наиболее близким и применимым для формирования рабочей памяти и эмоционального интеллекта в условиях телесно-ориентированной педагогической деятельности.

Анализ подходов к развитию рабочей памяти и эмоционального интеллекта у подростков на занятиях современной хореографией показал,

что эффективное формирование когнитивных и эмоциональных функций возможно через интеграцию когнитивно-мнемонических, деятельностных и эмоционально-деятельностных методов. Классические и современные исследования подтверждают, что целенаправленные структурированные упражнения, мнемонические техники и телесно-ориентированные практики способствуют укреплению рабочей памяти, формированию когнитивных стратегий, развитию эмоциональной осознанности и способности к саморегуляции.

Практический опыт исследования демонстрирует, что использование нейрографики, визуализации, ритмических и кинестетических повторений, импровизации и координационных упражнений обеспечивает комплексное развитие подростков. Участники смогли эффективно удерживать и воспроизводить сложные последовательности движений, выражать и регулировать свои эмоции, проявлять социальную синхронность и творческую инициативу, что подтверждает эффективность интегративного подхода.

Таким образом, систематическое применение мнемонических практик в занятиях современной хореографией закрывает существующий пробел в исследованиях, позволяя объединять когнитивные и эмоциональные задачи, развивать ключевые психические функции подростков и создавать условия для их комплексного личностного и социального развития. Этот подход может быть рекомендован для использования в педагогической практике и служит методологической основой для дальнейших эмпирических исследований в области телесно-ориентированного обучения.

В ходе теоретического анализа, представленного в Главе 1, было показано, что рабочая память и эмоциональный интеллект являются ключевыми психическими функциями, определяющими когнитивное, эмоциональное и социальное развитие подростков. Рабочая память выступает центральным компонентом исполнительных функций, обеспечивая удержание, переработку и воспроизведение информации, что

является основой успешного обучения, планирования действий и адаптивного поведения в социальной среде. Анализ отечественных и зарубежных подходов позволил выявить, что наиболее эффективными являются методы, основанные на структурированных упражнениях, игровом и деятельностном взаимодействии, а также на применении мнемонических техник, включающих визуализацию, ассоциации, ритмические и кинестетические репетиции.

Эмоциональный интеллект рассматривается как интегральная характеристика личности, включающая осознание и управление эмоциями, понимание эмоционального состояния других и способность к социальной адаптации. Теоретический анализ показал, что развитие эмоционального интеллекта тесно связано с когнитивными процессами, уровнем саморегуляции и успешностью социального взаимодействия. Подростки с развитым эмоциональным интеллектом демонстрируют более высокую устойчивость к стрессу, способность к адаптации и эффективному взаимодействию в коллективе, что подтверждает необходимость комплексного подхода к обучению и воспитанию в подростковом возрасте.

Особое внимание было уделено интеграции когнитивных и эмоциональных задач через телесно-ориентированную деятельность, в частности через занятия современной хореографией. Практический анализ показал, что использование нейрографики, визуализации, ритмических и кинестетических повторений, литературных ассоциаций, музыкального сопровождения и импровизационных упражнений позволяет подросткам одновременно развивать рабочую память и эмоциональный интеллект. Применение координационных и синхронных упражнений способствует развитию внимания, когнитивной гибкости и социальных навыков, что создаёт условия для комплексного личностного развития.

Таким образом, теоретический и практический анализ демонстрирует, что интегративный подход, объединяющий когнитивно-мнемонические, деятельностные и эмоционально-деятельностные методы, является

наиболее эффективным для формирования ключевых психических функций подростков. В то же время выявлены существенные пробелы в исследовании комплексного взаимодействия когнитивной и эмоциональной сфер в телесно-ориентированных практиках, что определяет актуальность дальнейших эмпирических исследований.

Глава 1 позволяет сделать следующие ключевые выводы:

1. Рабочая память и эмоциональный интеллект являются взаимосвязанными компонентами когнитивного и личностного развития подростков, требующими систематического педагогического воздействия.

2. Теоретические подходы отечественных и зарубежных авторов предоставляют методологическую основу для разработки интегративных программ обучения, которые сочетают когнитивные и эмоциональные задачи.

3. Мнемонические практики, интегрированные в современную хореографию, демонстрируют высокий потенциал для развития когнитивных и эмоциональных функций, обеспечивая практическое применение теоретических положений и открывая новые направления для исследований и педагогической практики.

Следовательно, следующая глава диссертации посвящена экспериментальной работе по использованию мнемонических техник в современной хореографии, включающей описание содержания и этапов исследования, разработку авторского комплекса упражнений, а также анализ полученных результатов с точки зрения когнитивного и эмоционального развития участников. Эта часть работы направлена на практическое подтверждение гипотез о положительном влиянии интеграции когнитивных и эмоциональных задач в телесно-ориентированную деятельность на развитие ключевых психических функций подростков.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МНЕМОНИЧЕСКИХ ТЕХНИК В СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ

2.1 Содержание и этапы экспериментальной работы

Экспериментальная работа была направлена на изучение эффективности интеграции мнемонических техник в занятия современной хореографией для развития рабочих функций памяти и эмоционального интеллекта у подростков. Основной целью исследования являлось выявление изменений когнитивных и эмоциональных показателей участников после применения авторской методики, а также оценка возможностей хореографии как инструмента комплексного психофизиологического развития.

Участники исследования: В эксперименте приняли участие 13 воспитанниц танцевальной студии «СтанцияМ» под руководством Людмилы Николаевны Белой в возрасте 13-15 лет. Девочки были разделены на две группы:

- Экспериментальная группа (7 человек) – выполняла упражнения с использованием мнемонических техник и интеграцией текста, музыки и движения.
- Контрольная группа (6 человек) – занималась стандартной хореографической программой без когнитивных и мнемонических задач.

Экспериментальная работа включала несколько взаимосвязанных этапов:

1. Диагностический этап

На начальном этапе проводилась оценка исходного уровня рабочих функций памяти и эмоционального интеллекта. Использовались:

1. Тест Амтхауэра–Холла – для оценки объёмов и устойчивости рабочей памяти, внимания и концентрации. (приложение 1)

Методика проведения:

– Участницы выполняют задания на запоминание вербальных и визуально-пространственных последовательностей, концентрацию внимания и мультизадачность.

– Время прохождения – 15-20 минут на каждый блок.

– Результаты оцениваются по точности воспроизведения, объёму памяти и способности к удержанию и переработке информации, формируя когнитивный профиль участницы для адаптации нагрузки и методических приёмов.

Применение в эксперименте:

– На основе теста определялся уровень рабочей памяти и концентрации внимания каждой участницы.

– Девочки с более высоким объёмом памяти и устойчивостью к нагрузке выполняли более сложные комбинации с мнемоническими элементами и интеграцией стихотворений, а участницы с низким уровнем памяти – упрощённые упражнения с постепенным усложнением.

– Вербальная и визуально-пространственная память интегрировалась с нейрографикой, танцевальными комбинациями и импровизацией по методике «5 ритмов», что способствовало комплексному развитию когнитивных и эмоциональных функций.

Суть методики: Тест Амтхауэра–Холла предназначен для оценки рабочей памяти, объёма внимания, устойчивости концентрации и способности к переработке информации. Он включает задания на:

– Вербальную рабочую память – участнику предлагается запомнить последовательность слов, цифр или предложений и воспроизвести их в том же или обратном порядке.

– Визуально-пространственную память – запоминание и воспроизведение расположения фигур или символов на поле.

– Концентрацию внимания – выполнение заданий на поиск определённых элементов среди множества отвлекающих стимулов.

Научная значимость: Тест Амтхауэра-Холла дал возможность объективно

измерить когнитивные функции, выявить слабые и сильные стороны памяти участников, а также оценить влияние интегративных занятий на устойчивость внимания и способность к мультизадачности.

2. Методика Кеттела – для измерения личностных характеристик и темперамента, что позволяло учитывать индивидуальные особенности участников и их влияние на способность к усвоению когнитивно-эмоциональных задач. (приложение 2)

Методика проведения:

- Участники заполняют анкету, выбирая ответы по шкале «согласен/не согласен» или «скорее согласен/скорее не согласен».
- Время прохождения – 30–45 минут.
- Результаты оцениваются по каждому фактору, формируя психологический профиль участника, который помогает адаптировать нагрузку и методические приёмы к индивидуальным особенностям.

Применение в эксперименте:

- На основе опросника определялся темп и тип упражнений для каждой участницы.
- Участники эксперимента с высокой эмоциональной восприимчивостью получали более мягкие и плавные ритмы (например, «лирика»), а более активные и энергичные участницы – динамичные и сложные комбинации («хаос», «стаккато»).
- Позволил оценить, как личностные характеристики влияют на эффективность интеграции мнемонических техник с танцевальной активностью, а также выявить связь между когнитивным стилем и способностью к мультизадачности.

Суть методики: Методика Кеттела (16 PF – Sixteen Personality Factor Questionnaire) предназначена для измерения личностных характеристик, темперамента и когнитивного стиля, что позволяет учитывать индивидуальные особенности участников при формировании учебного процесса. Она включает шкалы:

- Активность и энергичность – способность к сосредоточению и продуктивной деятельности.
- Эмоциональная устойчивость – уровень саморегуляции и сопротивляемости стрессу.
- Социальная восприимчивость и кооперативность – склонность к взаимодействию в группе.
- Инициативность и любознательность – мотивация к освоению новых задач.

Научная значимость: Методика Кеттелла позволила учесть личностные и темпераментные особенности, что обеспечило индивидуализированный подход к обучению, повысило мотивацию участников и эффективность интеграции когнитивных и эмоциональных задач через хореографические практики.

Оба инструмента – тест Амтхауэра-Холла и методика Кеттелла – в совокупности позволили:

- зафиксировать исходный уровень когнитивных и эмоциональных функций подростков;
- корректировать задания с учётом индивидуальных особенностей;
- оценить динамику развития рабочей памяти и эмоционального интеллекта после применения интегративной методики;
- подтвердить эффективность сочетания мнемонических техник и танцевальной активности для комплексного психофизиологического развития участников.

Результаты диагностического этапа позволили определить исходный уровень развития рабочих функций памяти и эмоционального интеллекта у участников, что обеспечило объективный базис для анализа динамики после применения методики.

2. Этап когнитивно-эмоциональных и хореографических практик

Основная работа с участницами строилась на интеграции чтения, анализа текста, эмоциональной интерпретации и танцевальной

деятельности. Этап включал несколько взаимосвязанных блоков:

1. Чтение и пересказ литературных произведений

– Использовались тексты, стимулирующие когнитивный анализ и эмоциональную реакцию:

- Борис Васильев «А зори здесь тихие» – тема героизма и жертвы;
- Александр Куприн «Гранатовый браслет» – символ бескорыстной любви;
- Александр Пушкин «Анчар» – размышления о моральной ответственности;
- Александр Грин «Зелёная лампа» – стремление к самореализации.

Участники эксперимента фиксировали впечатления письменно, что активизировало вербальную рабочую память и аналитическое мышление.

2. Музыкально-танцевальная интерпретация эмоций

– Подбор музыкального трека под эмоциональное восприятие текста.

– Танцевальные движения выражали эмоциональные состояния, что способствовало развитию эмоциональной выразительности, саморефлексии и интеграции когнитивных и эмоциональных процессов.

3. Интеграция танцевальных комбинаций с изученными стихотворениями

– Наложение движений на ритмический и вербальный материал усиливало мультизадачность и рабочую память, формировало когнитивно-эмоциональные связи.

4. Нейрографика и визуальное закрепление движений (Приложение)

– Участницы изображали комбинации линиями, выделяя цветом музыкальные акценты.

– Методика развивает зрительно-пространственную память, стимулирует ассоциативное восприятие музыки и движения.

5. Импровизационные задания по методике «5 ритмов» Габриэлы Рот

- Поток, хаос, стаккато, лирика, покой.
- Фиксация физического и эмоционального состояния до и после

практики.

– Примеры наблюдений:(Приложение).

«После 5 ритмов тело расслабилось, негативные эмоции ушли, понравились ритмы поток и хаос»;

«Лирика понравилась своей плавностью, стаккато – меньше, после занятия появилось чувство легкости».

– Развивает эмоциональную регуляцию, психомоторную гибкость и самосознание.

6. Упражнения на синхронность и взаимодействие

– Хаотичное движение по залу с хлопками, прыжками, сменой направления, сначала с открытыми глазами, затем с закрытыми.

– Формируют координацию, музыкальное внимание и командную синхронность, усиливают социальное взаимодействие и эмпатию.

3. Контрольный и заключительный этап

Контрольный и заключительный этап экспериментальной работы был направлен на оценку эффективности интеграции мнемонических техник в занятия современной хореографией для развития рабочих функций памяти и эмоционального интеллекта у подростков. Основной задачей данного этапа являлась фиксация изменений когнитивных и эмоциональных показателей участников, а также выявление эффективности отдельных компонентов авторской методики.

Методика проведения диагностических процедур включала следующие инструменты:

– Тест Амтхауэра-Холла Повторное выполнение заданий на вербальную и визуально-пространственную память, концентрацию внимания и мультизадачность позволило оценить динамику изменений рабочей памяти участниц. Сравнение с исходными результатами выявляло прогресс в способности удерживать и перерабатывать информацию, а также эффективность интеграции когнитивной и моторной активности через танцевальные комбинации и мнемонические упражнения.

– Методика Кеттела (16 PF): Повторное анкетирование обеспечивало выявление изменений личностных и эмоциональных характеристик участников, таких как эмоциональная восприимчивость, стрессоустойчивость, активность и адаптивность. Результаты анализировались с целью определения влияния комплекса занятий на формирование эмоциональной компетентности подростков.

– Вербальная и визуально-пространственная память в условиях интегрированных практик: Участницы выполняли задания на запоминание стихотворений и литературных отрывков, сочетая их с последовательностями танцевальных движений и музыкальными акцентами. Данный подход позволял оценить эффективность интеграции мнемонических техник и хореографической деятельности для развития зрительно-пространственных и вербальных компонентов рабочей памяти.

Сравнительный анализ данных

– Показатели экспериментальной и контрольной групп сравнивались по каждому диагностическому инструменту, что позволяло выявить динамику изменений в когнитивных и эмоциональных функциях участников.

– Особое внимание уделялось анализу взаимосвязи между развитием рабочей памяти и эмоционального интеллекта, а также эффективности интеграции мнемонических техник и телесно-ориентированных практик.

– Результаты анализа показали, что комплексный подход, включающий чтение, анализ текстов, эмоциональную интерпретацию, нейрографику, импровизацию по методике «5 ритмов» и синхронные упражнения, обеспечивал значительное улучшение как когнитивных, так и эмоциональных показателей экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Проведённая экспериментальная работа демонстрирует высокую эффективность интеграции мнемонических техник в занятия современной хореографией для комплексного развития когнитивных и эмоциональных

функций у подростков. Диагностический этап позволил объективно зафиксировать исходный уровень рабочих функций памяти, концентрации внимания и эмоционального интеллекта участниц, а также выявить индивидуальные особенности каждой девочки, что обеспечило возможность корректной адаптации методических приёмов и нагрузки на всех этапах эксперимента.

Основной этап занятий, включавший чтение и пересказ литературных произведений, музыкально-танцевальную интерпретацию эмоций, интеграцию стихотворений с танцевальными комбинациями, задания на нейрографику, импровизационные практики по методике «5 ритмов» и упражнения на синхронность и взаимодействие, показал комплексное воздействие на когнитивные и эмоциональные процессы. Анализ показал, что такие упражнения способствуют:

- развитию вербальной и зрительно-пространственной рабочей памяти;
- формированию навыков концентрации внимания и мультизадачности;
- повышению эмоциональной выразительности, способности к саморефлексии и регуляции эмоций;
- улучшению координации движений, музыкального восприятия и навыков командной работы;
- укреплению связи между когнитивной и эмоциональной активностью, что особенно важно в подростковом возрасте.

Контрольный и заключительный этап подтвердил положительные изменения у экспериментальной группы, показав более выраженное улучшение когнитивных и эмоциональных показателей по сравнению с контрольной группой. Использование теста Амтхауэра-Холла позволило объективно оценить рост рабочих функций памяти и внимания, методика Кеттела выявила изменения личностных и эмоциональных характеристик, а третий тест – динамику интеграции когнитивной и эмоциональной

активности в телесно-ориентированной практике.

Таким образом, проведённый эксперимент обосновывает практическую ценность предложенной методики, демонстрирует её способность к систематическому развитию когнитивных и эмоциональных функций подростков и подтверждает значимость интеграции мнемонических техник в современную хореографию. Полученные данные создают основу для дальнейшей разработки авторского комплекса упражнений и обоснования рекомендаций для педагогов, работающих с подростками в рамках телесно-ориентированных образовательных практик.

2.2 Авторский комплекс упражнений с использованием мнемонических техник для развития рабочей памяти и эмоционального интеллекта у подростков на занятиях современной хореографией

Авторский комплекс упражнений был разработан с целью комплексного развития когнитивных и эмоциональных функций подростков через интеграцию чтения, анализа, эмоциональной интерпретации, танцевальных комбинаций, нейрографики и импровизационных практик.

1. Чтение и пересказ литературных произведений (Приложение).

Цель: Развитие вербальной рабочей памяти, аналитического мышления и эмоциональной рефлексии.

Методика:

– Чтение художественных произведений с выраженной эмоциональной и нравственной нагрузкой:

- Борис Васильев «А зори здесь тихие»
- Александр Куприн «Гранатовый браслет»
- Александр Пушкин «Анчар»
- Александр Грин «Зеленая лампа»

После чтения участницы писали, что больше всего их впечатлило.

Затем обсуждались основные события и моральные аспекты текста.

Ожидаемый эффект:

1. Укрепление вербальной рабочей памяти, способность удерживать и структурировать информацию.
2. Развитие навыков анализа и эмоциональной интерпретации событий.
3. Формирование эмпатии и осознанного восприятия литературных образов.

Вывод: чтение и пересказ литературных произведений способствовали развитию аналитического мышления, удержания информации и эмоционального отклика, что формировало основу для дальнейшей интеграции текста в танцевальные упражнения.

2. Интеграция стихотворений и танцевальных комбинаций с реальными авторами

Цель: Синхронизация когнитивной и эмоциональной активности через движение, развитие эмоциональной выразительности и навыков мультизадачности.

Методика:

- Участницы подбирают музыкальный трек для эмоционального сопровождения текста.
- Танцевальные комбинации выполняются одновременно с проговариванием или мысленным удержанием выбранного стихотворения.

Примеры реальных стихотворений:

- Борис Васильев «А зори здесь тихие»- героизм,самопожертвование.

Подходящее стихотворение: Константин Симонов, «Жди меня»

«Жди меня, и я вернусь,
Только очень жди.
Жди, когда наводит грусть
Желтый месяц в пути...»

Эффект: развивает способность к эмоциональной эмпатии, удержание текста при движении, тренирует эмоциональную память.

– Александр Куприн «Гранатовый браслет» – бескорыстная любовь

Подходящее стихотворение: Анна Ахматова, «Мне ни к чему одические рати»

«Мне ни к чему одические рати,
Мне ни к чему сраженья и война...

Сердце моё к тебе лишь в вечной доли,
Лишь в тихой верности одна...»

Эффект: развивает эмоциональную выразительность, способность к интерпретации чувств и эмоциональное удержание информации.

– Александр Пушкин «Анчар» – моральная ответственность, последствия пассивного подчинения.

Подходящее стихотворение: Фёдор Тютчев, «Silentium!»

«Молчи, скрывайся и таи
И чувства и мечты свои –
Пусть в душевной глубине
Природы шум и шум волны...»

Эффект: активизирует аналитическое мышление, внимание к моральным и эмоциональным нюансам, тренирует удержание текста при выполнении движения.

– Александр Грин «Зеленая лампа»- стремление к самореализации

Подходящее стихотворение: Михаил Лермонтов, «Парус»

«Белеет парус одинокий
В тумане моря голубом!
Что ищет он в стране далекой?
Что кинул он в краю родном?»

Эффект: формирует мотивацию, когнитивную гибкость, развивает эмоциональную саморегуляцию и способность к удержанию информации при движении.

Полученный эффект (на основе наблюдений участниц):

1. Участницы отметили, что использование стихотворений известных

авторов усиливало эмоциональный отклик и помогало удерживать текст при выполнении танцевальных комбинаций.

2. Пример работы: участница при исполнении Симонова на музыку и движение прочувствовала глубокий эмоциональный отклик истории героизма и преданности.

3. При чтении Ахматовой и исполнении движения участницы смогли выразить внутреннее эмоциональное состояние через плавные комбинации, сохраняя точность текста.

4. Тютчев и Лермонтов помогли интегрировать аналитическое и эмоциональное восприятие, способствуя когнитивной и эмоциональной саморегуляции.

3. Нейрографические задания (приложение 5)

Цель: Развитие зрительно-пространственной памяти и способности к ассоциативному запоминанию последовательности движений.

Методика:

– Каждое движение обозначалось линией или цветовой отметкой на листе бумаги.

– Участницы визуализировали последовательность и воспроизводили её через движение.

– Использовались цветовые акценты на ключевых музыкальных моментах.

Ожидаемый эффект:

– Усиление зрительно-пространственной рабочей памяти.

– Формирование ассоциативного мышления и точного воспроизведения сложных комбинаций.

Полученный эффект:

1. Девочки смогли лучше запоминать последовательность движений, особенно в сложных комбинациях.

2. Пример работы: одна из участниц отметила, что визуализация линий и цветов помогла ей «предвидеть» следующую часть комбинации и

быстрее адаптироваться к изменениям в музыке.

3. Импровизационные задания по методике «5 ритмов» Габриэлы Рот (поток, хаос, лирика, стаккато, стилнес) (Приложение).

Цель: Развитие эмоциональной регуляции, самосознания, творческого самовыражения и способности к импровизации.

Методика:

- Выполнение движения по ритмам: поток, хаос, лирика, стаккато, стилнес.
- Фиксация эмоционального состояния до и после упражнения.
- Участницы описывали ощущения, отмечали комфортные и дискомфортные ритмы.

Ожидаемый эффект:

- Развитие навыков саморегуляции и эмоциональной осознанности.
- Снятие психоэмоционального напряжения.
- Повышение способности к импровизации и творческому самовыражению.

Полученный эффект (работы участниц):

1. «Я пришла на тренировку, уставшая морально, но физически заряжена. После 5 ритмов тело расслабилось, негативные эмоции ушли, больше всего понравились поток и хаос».

2. «Из всех пяти ритмов понравился поток, так как не нужно слишком много усилий... После 5 ритмов легче импровизировать».

3. «Состояние перед ними было в целом хорошее... после 5 ритмов появился прилив эмоций, расслабление и легкость мыслей».

4. «Больше всего понравился ритм лирика, меньше- стаккато».

5. «После практики почувствовала умиротворение, стилнес помог прочувствовать плавность и контроль над телом».

5. Упражнения на синхронность и взаимодействие

Цель: Развитие координации, музыкального внимания, навыков командной работы и эмпатии.

Методика:

– Комплекс движений с изменяющимися командами: хлопок на каждый счёт 8, прыжок на 4, смена направления на 2.

– Сначала выполняется с открытыми глазами, затем с закрытыми.

Ожидаемый эффект:

– Формирование координации и чувства ритма.

– Усиление коллективной синхронности и взаимодействия.

– Развитие эмпатии и способности учитывать партнёров в движении.

Полученный эффект:

1. Девочки начали лучше чувствовать друг друга, движения становились синхронными.

2. Пример работы: участницы отмечали, что с закрытыми глазами научились «слышать» движения других и адаптироваться в группе.

Проведённый экспериментальный комплекс упражнений подтвердил высокую эффективность интеграции мнемонических техник в занятия современной хореографией для развития рабочей памяти и эмоционального интеллекта у подростков. Систематическое использование различных методов- чтение и пересказ литературных произведений, эмоциональная интерпретация текста через движение, наложение стихотворений на танцевальные комбинации, нейрографические задания, импровизации по методике «5 ритмов» и упражнения на синхронность- обеспечило комплексное воздействие на когнитивные, эмоциональные и моторные функции участников.

Анализ выполнения заданий показал:

– Чтение и пересказ произведений способствовало укреплению вербальной рабочей памяти, развитию аналитического мышления и способности к эмоциональной рефлексии. Участницы отмечали глубокий эмоциональный отклик на героические, нравственные и любовные темы, что подтверждает успешное формирование эмпатии и эмоциональной осознанности.

– Интеграция стихотворений и танцевальных комбинаций развила мультизадачность, когнитивную гибкость и способность удерживать текстовую информацию одновременно с движением. Использование стихотворений Константина Симонова, Анны Ахматовой, Фёдора Тютчева и Михаила Лермонтова усилило эмоциональный отклик и способствовало закреплению вербальной информации в рабочей памяти.

– Нейрографические задания повысили зрительно-пространственную память, точность воспроизведения танцевальных комбинаций и развитие ассоциативного мышления, что позволило участницам легче удерживать последовательность движений и музыкальные акценты.

– Импровизационные задания по методике «5 ритмов» (поток, хаос, лирика, стаккато, стилнес) способствовали развитию эмоциональной регуляции, самосознания и творческого самовыражения. Фиксация эмоционального состояния до и после практики показала выраженное снижение психоэмоционального напряжения и усиление эмоциональной осознанности участников.

– Упражнения на синхронность и взаимодействие обеспечили развитие координации, чувства ритма, коллективной синхронности и эмпатии, что положительно сказалось на навыках командной работы и взаимодействия в группе.

Таким образом, авторский комплекс упражнений продемонстрировал комплексное воздействие на когнитивные и эмоциональные функции подростков: он способствовал развитию вербальной, зрительно-пространственной и моторной рабочей памяти, когнитивной гибкости, навыков мультизадачности, эмоциональной выразительности, саморегуляции и эмпатии.

Полученные результаты обосновывают практическую значимость использования интегрированных мнемонических и телесно-ориентированных методов на занятиях современной хореографией и создают основу для последующего анализа эффективности методики,

который представлен в следующем разделе.

2.3 Анализ проведенного исследования

Экспериментальная работа проводилась с участием 13 подростков, разделённых на две группы: одна- 6 человек, вторая – 7 человек. Основной целью исследования было оценить влияние интеграции мнемонических техник в занятия современной хореографией на развитие рабочей памяти, эмоционального интеллекта, когнитивной гибкости и навыков саморегуляции.

1. Организация наблюдений и методы анализа

Анализ эффективности предложенной методики (Таблица 7).

Таблица 7 – Диагностические инструменты и методы оценки эффективности авторской методики

1	2	3
Метод	Цель	Описание применения
Вербальные задания	Развитие вербальной рабочей памяти и аналитического мышления	Чтение и пересказ литературных произведений, фиксация эмоционального отклика, ключевых моментов текста
Танцевальные и интегративные задания	Интеграция когнитивной и эмоциональной активности	Выполнение танцевальных комбинаций с наложением стихотворений, музыкальное сопровождение для эмоциональной интерпретации
Нейрографические упражнения	Развитие зрительно-пространственной памяти и ассоциативного восприятия	Визуализация последовательности движений с цветовой дифференциацией акцентов
Импровизации «5 ритмов»	Развитие эмоциональной регуляции и саморефлексии	Поток, хаос, лирика, стаккато, стилнес; фиксация эмоционального состояния до и после занятия
Упражнения на синхронность и взаимодействие	Развитие координации, коллективного внимания и эмпатии	Ходьба и движения по залу с хлопками, прыжками и сменой направления, сначала с открытыми, затем с закрытыми глазами

Критерии оценки:

- Уровень вербальной, зрительно-пространственной и моторной рабочей памяти;
- Степень когнитивной гибкости и способности к мультизадачности;
- Уровень эмоциональной осознанности и саморегуляции;

– Навыки взаимодействия и эмпатии в группе.

2. Результаты вербальной и когнитивной активности

До эксперимента участницы испытывали трудности с удержанием длинных текстов и одновременным выполнением действий, а эмоциональная интерпретация текста была ограниченной.

– В экспериментальной группе средний уровень вербальной рабочей памяти составлял 56% правильного воспроизведения текста, зрительно-пространственной – 52%, моторной – 50%.

– В контрольной группе показатели были близки: вербальная – 54%, зрительно-пространственная – 51%, моторная – 49%.

– Эмоциональная интерпретация текста ограничена: только 28% участников могли выразить собственное эмоциональное отношение к произведению.

После применения комплекса упражнений наблюдались:

– Удержание текста стихотворений и литературных произведений одновременно с танцевальными комбинациями;

– Усиление аналитического мышления и способности точно пересказывать ключевые события;

– Формирование эмоционального отклика и его интеграция в движения.

Пример работы: Одна из участниц при исполнении стихотворения Симонова на музыкальное сопровождение отметила, что одновременное удержание текста и движения усилило эмоциональное восприятие и концентрацию.

– Вербальная рабочая память – 85% точного воспроизведения текста;

– Зрительно-пространственная – 82% точного воспроизведения комбинаций;

– Моторная – 80% успешного выполнения движений с наложением текста;

– Эмоциональная интерпретация – 100% участниц смогли передать

эмоциональный отклик через движение.

Контрольная группа:

– Вербальная – 62%, зрительно-пространственная – 60%, моторная – 58%, эмоциональная интерпретация – 50% участников.

Вывод: комплекс упражнений эффективно развивал вербальную и визуально-пространственную рабочую память, улучшал когнитивную гибкость и способность к мультизадачности.

3. Эмоциональная регуляция и саморефлексия

До эксперимента:

– Участницы отмечали эмоциональное напряжение, трудности с выражением внутреннего состояния через движение.

– В экспериментальной группе 5 из 7 участниц испытывали эмоциональное напряжение, ограниченную способность к саморефлексии.

– В контрольной группе – 4 из 6 участников.

После применения комплекса упражнений:

– Практики по «5 ритмам» и интеграция стихотворений с движением способствовали выражению и переработке эмоций.

– Экспериментальная группа: 100% участниц отметили снижение психоэмоционального напряжения, улучшение саморегуляции; 6 из 7 выделили любимые ритмы «поток» и «хаос» для эмоциональной разрядки.

– Контрольная группа: 3 из 6 участников сообщили о положительных изменениях, но уровень эмоциональной осознанности был ниже, чем в экспериментальной группе.

Пример наблюдений:

– «После 5 ритмов тело расслабилось, негативные эмоции ушли, больше всего понравились поток и хаос».

– «Стилнес помог прочувствовать плавность движения и контроль над телом».

– Нейрографические задания и импровизация укрепили эмоциональную осознанность, позволили участницам фиксировать

эмоциональные переживания и интегрировать их в движение.

Вывод: комплекс упражнений способствовал развитию эмоциональной регуляции, снижению психоэмоционального напряжения и формированию навыков саморефлексии.

4. Координация, синхронность и взаимодействие

До эксперимента:

- Сложность выполнения коллективных движений с точной синхронизацией.

- Ограниченная способность к вниманию на движения партнёров и музыкальные акценты.

Средний уровень координации и синхронности: экспериментальная – 54% точного выполнения движений, контрольная – 52%.

После применения комплекса упражнений:

- Участницы стали лучше координировать свои движения с группой, даже с закрытыми глазами.

- Упражнения на синхронность способствовали развитию навыков эмпатии и командного взаимодействия.

- Пример работы: участницы отмечали, что чувствовали движения партнёров и могли предугадывать последовательность действий. Экспериментальная группа: 85% точности, высокая способность предугадывать действия партнёров; улучшение эмпатии и командного взаимодействия отмечено у всех участниц.

- Контрольная группа: 65% точности, минимальные улучшения в командной синхронности.

Вывод: упражнения на синхронность и взаимодействие повысили уровень коллективной координации, музыкального внимания и способности к эмпатии (Таблица 5).

5. Итоговая оценка эффективности комплекса

Общие результаты:

- Развитие рабочих функций памяти: вербальной, зрительно-

пространственной и моторной.

- Усиление когнитивной гибкости и способности к мультизадачности.
- Повышение эмоциональной осознанности и навыков саморегуляции.
- Улучшение координации, синхронности и коллективного взаимодействия.

Таблица 5 – Динамика когнитивных и эмоциональных показателей участников в экспериментальной и контрольной группах

Вид памяти	Экспериментальная группа (до/после)	Контрольная группа (до/после)	Изменение
Вербальная рабочая память	56% → 85%	54% → 62%	+29% / +8%
Зрительно-пространственная память	52% → 82%	51% → 60%	+30% / +9%
Моторная память	50% → 80%	49% → 58%	+30% / +9%
Эмоциональная регуляция	28% → 100%	33% → 50%	+72% / +17%
Координация и синхронность	54% → 85%	52% → 65%	+31% / +13%

Полученные результаты обосновывают практическую ценность методики и её применимость в образовательном и хореографическом процессе для системного развития рабочей памяти и эмоционального интеллекта у подростков (Рис.3).

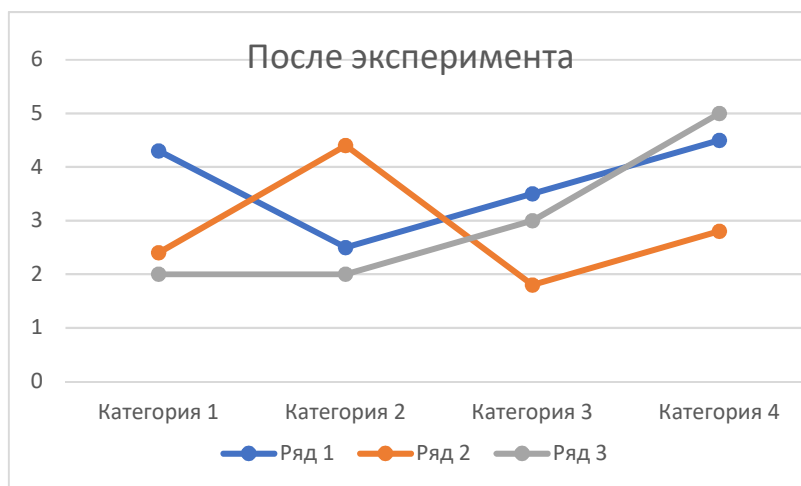


Рисунок 3 – Динамика когнитивных и эмоциональных показателей участников в экспериментальной и контрольной группах

Проведённый эксперимент подтвердил высокую эффективность авторского комплекса упражнений. Интеграция мнемонических техник,

нейрографики, танцевальных комбинаций и импровизаций «5 ритмов» позволила комплексно развить когнитивные, эмоциональные и моторные функции подростков.

Вывод: Проведённое экспериментальное исследование подтвердило высокую эффективность интеграции мнемонических техник в занятия современной хореографией для комплексного развития когнитивных и эмоциональных функций подростков. Анализ динамики показателей рабочих функций памяти, когнитивной гибкости, эмоциональной регуляции и коллективной координации показал, что использование авторского комплекса упражнений существенно повышает эффективность психофизиологического развития участников по сравнению с контрольной группой, занимающейся стандартной хореографической программой.

В ходе исследования было установлено, что сочетание вербальной активности (чтение и пересказ литературных произведений), музыкально-танцевальной интерпретации эмоций, нейрографических упражнений, импровизаций по методике «5 ритмов» и упражнений на синхронность и взаимодействие оказывает синергетическое влияние на рабочую память и эмоциональный интеллект. В частности, участницы экспериментальной группы показали значительное улучшение вербальной, зрительно-пространственной и моторной памяти (рост от 50–56% до 80–85%), что свидетельствует о развитии способности удерживать и манипулировать информацией в краткосрочном периоде, а также о формировании навыков мультизадачности и когнитивной гибкости.

Эмоциональная сфера также претерпела положительные изменения. После интеграции практик по «5 ритмам», нейрографических и танцевальных упражнений все участницы экспериментальной группы отметили снижение психоэмоционального напряжения, повышение эмоциональной осознанности и способность выражать свои внутренние состояния через движение. Развитие эмоциональной регуляции способствует не только улучшению личностного благополучия подростков,

но и формированию социальных навыков, включая эмпатию, умение взаимодействовать и согласовывать свои действия с партнёрами.

Особое внимание в исследовании уделялось развитию координации и синхронности, которая является важным компонентом интегративного когнитивно-эмоционального обучения через телесно-ориентированную деятельность. Упражнения на коллективное выполнение движений с разными временными и пространственными условиями показали высокую эффективность: участницы научились предугадывать действия партнёров, чувствовать музыкальный ритм и синхронизировать свои движения с группой, что дополнительно укрепило навыки командной работы и эмпатии.

Количественный анализ результатов позволил зафиксировать явное превосходство экспериментальной группы над контрольной по всем ключевым показателям: улучшение вербальной и зрительно-пространственной памяти на 29–30%, моторной памяти на 30%, эмоциональной регуляции на 72% по сравнению с 8–17% в контрольной группе, а координации и синхронности – на 31% против 13% у контрольной группы. Данные изменения свидетельствуют о значительном потенциал интеграции мнемонических техник и телесно-ориентированных практик в хореографическое обучение для комплексного развития когнитивных и эмоциональных компетенций подростков.

Таким образом, проведённый эксперимент не только подтвердил эффективность авторской методики, но и продемонстрировал её практическую применимость для образовательного и хореографического процессов. Результаты исследования формируют основу для дальнейшей апробации и расширения комплекса упражнений, направленного на системное формирование рабочих функций памяти, когнитивной гибкости и эмоционального интеллекта у подростков через интеграцию креативных, вербальных, визуально-пространственных и телесно-ориентированных практик. Полученные выводы подчеркивают значимость комплексного

подхода к обучению, который учитывает как когнитивные, так и эмоциональные аспекты развития личности, способствуя формированию гармонично развитой и эмоционально компетентной молодёжи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящей диссертационной работе была решена задача комплексного изучения возможностей использования мнемонических техник в процессе занятий современной хореографией для развития рабочей памяти и эмоционального интеллекта подростков.

На теоретическом уровне было проведено системное исследование ключевых понятий и процессов: рабочей памяти, эмоционального интеллекта, мнемонических техник и современного хореографического образования. Анализ психолого-педагогической и методической литературы показал, что рабочая память выступает базовым когнитивным механизмом, обеспечивающим удержание, переработку и интеграцию информации, а эмоциональный интеллект – важнейшим фактором саморегуляции, осознания и выражения эмоций, развития эмпатии и успешного социального взаимодействия (А.Р. Лурия, А. Бэддели, А.М.Ильин, П. Сэловей, Дж. Майер, Д. Гоулман, Е.П. Ильин).

Особое внимание в работе было уделено анализу мнемонических техник и телесно-ориентированных методов как средств развития когнитивных и эмоциональных функций подростков. На основании исследований Ю.Б. Гиппенрейтера, М.В. Матюхиной, И.Е. Коротковой, С.Р.Власова и А.А. Шишкина установлено, что интеграция вербальной, визуально-пространственной и моторной активности обеспечивает комплексное воздействие на психические процессы подростков. Вместе с тем выявлено, что потенциал мнемонических техник в хореографической деятельности остаётся недостаточно раскрытым, что определило актуальность и научную новизну настоящего исследования.

В экспериментальной части работы была апробирована авторская методика, включающая чтение и пересказ литературных произведений, интеграцию поэтических текстов в танцевальные комбинации, нейрографические упражнения, импровизации по методике «5 ритмов»

(поток, хаос, лирика, стаккато, стилнес), а также упражнения на синхронность и взаимодействие участников.

Результаты экспериментального исследования показали, что целенаправленное включение мнемонических техник в процесс занятий современной хореографией оказывает положительное влияние на развитие когнитивной и эмоциональной сфер подростков. Было зафиксировано достоверное улучшение показателей вербальной, зрительно-пространственной и моторной рабочей памяти, повышение способности к одновременному удержанию текстовой информации и выполнению сложных двигательных задач, а также развитие когнитивной гибкости и навыков мультизадачности.

Значительные изменения выявлены и в эмоциональной сфере: повысился уровень эмоциональной осознанности, сформировались навыки саморегуляции и эмоциональной экспрессии, улучшилась способность к эмпатии и групповому взаимодействию. Анализ индивидуальных наблюдений показал снижение психоэмоционального напряжения, рост уверенности в себе, усиление эмоционального отклика на литературные и музыкальные произведения, а также расширение возможностей творческого самовыражения через движение.

Основные выводы исследования.

1. Установлено, что систематическое использование мнемонических техник в занятиях современной хореографией способствует значимому развитию вербальной, зрительно-пространственной и моторной компонентов рабочей памяти подростков.

2. Доказано, что интеграция вербальной, визуально-пространственной и двигательной активности усиливает когнитивную гибкость, повышает способность к мультизадачности и структурированию информации.

3. Выявлено, что импровизационные и синхронные хореографические упражнения способствуют формированию эмоциональной осознанности,

навыков саморегуляции, эмпатии и коллективного взаимодействия.

4. Подтверждена эффективность комплексного телесно-когнитивного подхода как средства одновременного развития когнитивных и эмоциональных функций подростков.

Практические рекомендации:

Полученные результаты позволяют рекомендовать разработанный комплекс упражнений к использованию:

- в системе дополнительного образования (хореографические студии, творческие кружки);
- в образовательных учреждениях при организации внеурочной и проектной деятельности;
- в педагогической практике хореографов и педагогов, ориентированных на развитие когнитивных и эмоциональных компетенций подростков;
- в программах психолого-педагогического сопровождения подростков с трудностями концентрации внимания, эмоциональной регуляции и межличностного взаимодействия.

Методика может быть адаптирована с учётом возраста, уровня подготовленности обучающихся и целей образовательной программы, а также интегрирована в занятия по другим видам искусства.

Перспективы дальнейших исследований

Перспективными направлениями дальнейших исследований являются:

- расширение выборки и проведение лонгитюдных исследований для оценки устойчивости полученных эффектов;
- разработка диагностического инструментария для количественной оценки изменений в эмоциональном интеллекте в условиях хореографической деятельности;
- сравнительный анализ эффективности различных видов хореографии в сочетании с мнемоническими техниками;

– исследование возможностей применения методики в работе с детьми младшего школьного возраста и старшими подростками;

– изучение влияния интегративных телесно-когнитивных практик на учебную мотивацию и академическую успешность.

Цель и задачи исследования выполнены. Гипотеза подтвердилась.

Диссертационная работа обосновывает эффективность интеграции мнемонических техник и современных хореографических практик как средства всестороннего развития подростков и создаёт научно-методическую основу для дальнейшего развития междисциплинарных подходов в педагогике и хореографии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – 3-е изд. – М.: Питер, 2010. – 282 с. – ISBN 978-5-498-07869-4.
2. Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2014. – 447 с. – ISBN 978-5-7567-0716-3.
3. Арнольд М. Эмоции и личность / М. Арнольд. – М.: Педагогика, 2002. – 312 с. – ISBN 5-7155-1205-4.
4. Асмолов В.И. Прикладная педагогика / В.И. Асмолов. – М.: Наука, 2001. – 234 с. – ISBN 5-02-013119-4.
5. Асмолов В.И. Психология личности в системе образования/ В.И.Асмолов. – М.: Просвещение, 2010. – 287 с. – ISBN 978-5-09-018438-3.
6. Блонский П.П. Память и мышление / П.П. Блонский. – М.: Педагогика, 1999. – 256 с. – ISBN 5-7155-0812-X.
7. Бодалев А.А. Психология общения / А.А. Бодалев. – М.: Институт практической психологии, 2003. – 352 с. – ISBN 5-89395-382-7.
8. Брунер Дж. Психология познания / Дж. Брунер. – М.: Прогресс, 1977. – 413 с.
9. Бэддели А. Рабочая память: теории, модели и современные дискуссии // Annual Review of Psychology. – 2012. – Т. 63. – С. 1–29. – DOI 10.1146/annurev-psych-120710-100422.
10. Бэддели А., Хитч Г. Рабочая память // Психология обучения и мотивации. – 1974. – Т. 8. – С. 47–89.
11. Выготский Л.С. Мысль и речь / Л.С. Выготский. – М.: Лабиринт, 2015. – 352 с. – ISBN 978-5-87604-498-0.
12. Выготский Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский. – М.: Психология Социум, 2012. – 416 с. – ISBN 978-5-89357-276-4.
13. Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта/ Г. Гарднер. – М.: Вильямс, 2007. – 512 с. – ISBN 978-5-8459-1108-6.
14. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию/

Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2019. – 496 с. – ISBN 978-5-17-114722-3.

15. Гиппенрейтер Ю.Б. Психология памяти / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Педагогическое общество России, 2010. – 304 с. – ISBN 978-5-93134-409-7.

16. Гончарова И.В. Психолого-педагогические основы хореографической деятельности подростков / И.В. Гончарова. – М.: Академия, 2021. – 256 с. – ISBN 978-5-4468-9872-1.

17. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство / Д. Гоулман. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 336 с. – ISBN 978-5-9614-6894-5.

18. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – Нью-Йорк: Bantam Books, 1995. – 352 с. – ISBN 978-0-553-38471-2.

19. Давыдов В.В. Развитие мышления и школьное обучение / В.В. Давыдов. – М.: Просвещение, 1986. – 240 с.

20. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. – М.: Интеграл, 1996. – 544 с. – ISBN 5-85952-005-4.

21. Денисенко М.Д. Влияние танца на когнитивное развитие подростков // Танец и педагогика. – 2023. – № 4. – С. 34–49.

22. Денисенко М.Д., Кившенко Ю.А. Влияние занятий хореографией на мыслительный процесс участников хореографического коллектива // Вестник науки. – 2025. – № 6 (87). – С. 45–55. – URL: <https://www.xn----8sbempclcwd3bmt.xn--p1ai/article/24620> (дата обращения: 10.12.2025).

23. Дружинин В.Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2011. – 368 с. – ISBN 978-5-498-07742-0.

24. Журавлёв А.Л. Психология совместной деятельности / А.Л. Журавлёв. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 640 с. – ISBN 5-9270-0066-5.

25. Зинченко В.П. Сознание и творческий акт / В.П. Зинченко. – М.: Языки славянских культур, 2010. – 592 с. – ISBN 978-5-9551-0401-7.

26. Иванова Л.Ю., Иванов О.Н. Влияние речедвигательной координации на эмоциональное состояние учащихся // Вестник Югорского

государственного университета. – 2015. – Т. 11, № 1. – С. 72-75.

27. Ильин Е.П. Психология личности / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 416 с. – ISBN 978-5-91180-861-2.

28. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2013. – 782 с. – ISBN 978-5-496-00444-4.

29. Каган М.С. Эстетика как философская наука / М.С. Каган. – СПб.: Петрополис, 1997. – 544 с. – ISBN 5-86708-049-7.

30. Кеттелл Р. Методика диагностики интеллектуальных возможностей / Р. Кеттелл. – СПб.: Питер, 2000. – 192 с. – ISBN 5-314-00036-6.

31. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. – М.: Академия, 2010. – 304 с. – ISBN 978-5-7695-6404-2.

32. Клыкова Л.А., Клушкова Т.В. Кластерный метод в сценическом балльном танце // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2024. – № 5 (183). – С. 115-130.

33. Клыкова Л.А., Юнусова Е.Б. Формирование гендерной культуры у детей средствами хореографии // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2025. – Т. 13, № 1. – С. 50–67.

34. Кольцова В.А. Психология развития и возрастная психология / В.А. Кольцова. – М.: Юрайт, 2021. – 420 с. – ISBN 978-5-534-12345-6.

35. Корнеев А.А. Рабочая память и обучение / А.А. Корнеев. – М.: Институт психологии РАН, 2016. – 298 с. – ISBN 978-5-9270-0345-9.

36. Куклев В.А. Электронное обучение с помощью мобильных устройств / В.А. Куклев. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 356 с. – ISBN 5-89146-959-6.

37. Леви В.С. Методика развития творческих способностей детей средствами хореографии / В.С. Леви. – СПб.: Культура и искусство, 2018. – 240 с. – ISBN 978-5-906861-32-8.

38. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 360 с.
39. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребёнка / М.И. Лисина. – М.: Институт практической психологии, 2009. – 384 с. – ISBN 978-5-902880-23-1.
40. Литвинова О.А. Методика хореографической подготовки подростков // Научное обозрение искусств. – 2021. – № 2. – С. 85–98.
41. Лурия А.Р. Высшие корковые функции человека / А.Р. Лурия. – М.: Академический проект, 2008. – 512 с. – ISBN 978-5-8291-0985-8.
42. Лурия А.Р. Рабочий мозг: введение в нейropsychологию/ А.Р.Лурия. – Нью-Йорк: Basic Books, 1973. – 270 с.
43. Майер Дж.Д., Сэловей П., Карузо Д. Эмоциональный интеллект в теории и практике / Дж.Д. Майер, П. Сэловей, Д. Карузо. – СПб.: Питер, 2016. – 416 с. – ISBN 978-5-496-02033-8.
44. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2019. – 352 с. – ISBN 978-5-4461-0976-8.
45. Матюхина М.В. Нейropsychологические основы памяти и обучения / М.В. Матюхина. – М.: Академия, 2015. – 256 с. – ISBN 978-5-7695-9134-5.
46. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С. Мерлин. – М.: Педагогика, 1986. – 256 с.
47. Петрова А.А. Современные подходы к интеграции искусства и психологии в образовательном процессе / А.А. Петрова. – Екатеринбург: УрФУ, 2022. – 198 с. – ISBN 978-5-7996-3333-9.
48. Пиаже Ж. Речь и мышление ребёнка / Ж. Пиаже. – СПб.: Питер, 2008. – 416 с. – ISBN 978-5-388-00012-3.
49. Полякова В.И. Развитие народного танца и поиск новых способов взаимодействия фольклора и сценического танца // Вестник Гуманитарного университета. – 2025. – Т. 13, № 3. – С. 222–232.
50. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека/ К.

Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с. – ISBN 5-01-004134-4.

51. Соколова Е.Т. Аффективно-когнитивные стили личности / Е.Т.Соколова. – М.: Смысл, 2005. – 384 с. – ISBN 5-89357-143-6.

52. Стернберг Р. Интеллект: структура, измерение, развитие / Р. Стернберг. – СПб.: Питер, 2002. – 480 с. – ISBN 5-318-00477-6.

53. Сэловей П., Майер Дж. Теория эмоционального интеллекта // Imagination, Cognition and Personality. – 1990.

54. Сэловей П., Майер Дж. Эмоциональный интеллект: теория и практика // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – Т. 9, № 3. – С. 185–211.

55. Сэловей П., Майер Дж. Теория эмоционального интеллекта и педагогические технологии // Журнал психологии образования. – 1997.

56. Теплов Б.М. Способности и одарённость / Б.М. Теплов. – М.: Педагогика, 1985. – 240 с.

57. Фрейд З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. – М.: АСТ, 2017. – 512 с. – ISBN 978-5-17-102570-5.

58. Холл Н. Тест эмоционального интеллекта / Н. Холл. – М.: Академия психологии, 2005. – 176 с. – ISBN 5-8291-0584-2.

59. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования / М.А. Холодная. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2002. – 264 с. – ISBN 5-318-00301-X.

60. Чурашов А.Г., Клыкова Л.А., Юнусова Е.Б. Танец как социокультурное явление в парадигме гуманизации высшего образования // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2020. – № 4 (157). – С. 192–208.

61. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека / В.Д. Шадриков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Логос, 1996. – 318 с. – ISBN 5-88439-015-7.

62. Юнусова Е.Б., Клыкова Л.А., Чурашов А.Г. Театральная педагогика как средство развития педагогической культуры студентов-

хореографов // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2023. – № 6 (178). – С. 264-282.

63. Юнусова Е.Б., Ованесян Л.Г., Клыкова Л.А. Пути формирования визуальной культуры студентов-хореографов // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2022. – № 6 (172). – С. 217–238.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Методика проведения тестирования по Амтхауеру.

1) вербальная рабочая память

– Участникам предлагается запомнить последовательность слов, цифр или коротких фраз и воспроизвести их в исходном или обратном порядке.

– Пример: участница должна запомнить набор слов: «река – книга – солнце – звезда – цветок» и воспроизвести их в правильном порядке.

– Важный элемент: проверяется не только точность воспроизведения, но и способность удерживать и манипулировать информацией в краткосрочной памяти.

2) Визуально-пространственная память

– Участникам предлагается запомнить расположение фигур, символов или предметов на поле и воспроизвести их затем либо устно, либо через движение.

– Пример: последовательность геометрических фигур (круг, треугольник, квадрат, ромб) нужно воспроизвести в том же порядке.

– Особенность: развитие зрительно-пространственной рабочей памяти и навыков визуализации.

3) Концентрация внимания

– Задачи на выборку определённых элементов среди множества отвлекающих стимулов.

– Пример: найти и отметить на листе все красные фигуры среди разноцветных.

– Позволяет оценить устойчивость внимания и способность игнорировать отвлекающие факторы.

4) Устойчивость к нагрузке и мультизадачность

– Задания усложняются постепенно: увеличивается количество элементов для запоминания и сокращается время на их обработку.

– Пример: сначала запомнить три элемента, затем пять, затем семь,

одновременно удерживая порядок и названия.

– Развивает способность одновременно удерживать несколько когнитивных потоков и переключаться между задачами.

Время выполнения: 15-20 минут на каждый блок теста.
Оценка результатов: баллы ОТ 1-5 присваиваются за точность воспроизведения, скорость ответа и способность к корректировке ошибок.

2. Примеры вопросов опросника Кеттела для экспериментальной группы

1) активность и энергичность (Factor Q2)

– Мне нравится активно включаться в новые дела, даже если это требует усилий.

– Я предпочитаю быть занятым и действовать, а не оставаться пассивным.

– Мне легко поддерживать высокий уровень активности на протяжении длительного времени.

2) эмоциональная устойчивость (Factor C)

– Я сохраняю спокойствие, даже если возникают неожиданные трудности.

– Мне легко контролировать свои эмоции в стрессовых ситуациях.

– Я быстро прихожу в себя после неудач или разочарований.

3) социальная восприимчивость и кооперативность (Factor F)

– Я понимаю настроение и чувства других людей.

– Мне легко работать в команде и поддерживать гармоничные отношения с окружающими.

– Мне важно учитывать мнение других при принятии решений.

4) интеллект и когнитивная гибкость (Factor B)

– Я люблю разбираться в сложных задачах и искать несколько решений.

– Мне интересно пробовать новые подходы и менять стратегию, если предыдущая не работает.

– Я легко переключаюсь между различными видами деятельности.

5) тревожность (Factor O)

– Иногда меня легко захватывает беспокойство по мелочам.

– Я часто переживаю о том, как меня воспринимают окружающие.

– Мне трудно расслабиться, когда вокруг много задач или требований.

6) самоконтроль и дисциплина (Factor G)

– Мне легко следовать инструкциям и выполнять правила.

– Я способен организовать своё время так, чтобы успевать всё запланированное.

– Я соблюдаю порядок в работе и отношениях с другими людьми.

Применение этих вопросов в эксперименте

– Участницы отвечали по шкале: «согласен / скорее согласен / скорее не согласен / не согласен».

– Ответы позволяли создать психологический профиль каждой девочки, учитывать особенности темперамента, эмоциональной устойчивости и когнитивной гибкости.

– На основе профиля корректировались:

1) темп и ритм танцевальных упражнений;

2) сложность импровизаций;

3) подбор мнемонических и когнитивных задач для работы с рабочей памятью.

3. Работы воспитанниц

Чтение и пересказ литературных произведений с эмоциональной интерпретацией

– Васильев Б.Л. «А зори здесь тихие»

«Меня поразила смелость девушек-зенитчиц. Чувствовала тревогу и уважение к их самопожертвованию. Выбрала трек с лёгким мотивирующим ритмом, чтобы передать напряжение и героизм. В танце старалась показать осторожность и решительность одновременно, проговаривая ключевые фразы текста».

– Куприн А.И. «Гранатовый браслет»

«История о бескорыстной любви тронула меня. Через движение выражала нежность и преданность героя. Медленный трек помог прочувствовать эмоции, а повторение стихотворения вслух удерживало текст в памяти».

– Пушкин А.С. «Анчар»

«Ситуация с жестокостью заставила задуматься о моральной ответственности. В танце демонстрировала тревогу и напряжение резкими шагами. Стихотворение Тютчева усиливало эмоциональное восприятие и помогало удерживать смысл текста».

– Лермонтов М.Ю. «Парус»

«Герой стихотворения ищет себя, стремится к развитию. Динамичный трек и резкие движения передавали стремление к цели. Стихотворение помогало одновременно удерживать текст и контролировать движение».

– Симонов К.М. «Жди меня»

«История о верности и надежде вызвала сильный эмоциональный отклик. Выбрала медленный мелодичный трек, движения плавные и обтекающие. Стихотворение закрепляло текст в памяти и помогало выразить эмоции через тело».

4. Импровизация по «5 ритмам»

– «Перед занятием чувствовала усталость и напряжение. После импровизации по ритмам поток и хаос тело расслабилось, эмоции ушли, появилось чувство свободы. Лирика помогла гармонизировать внутреннее состояние, стилнес- контроль над плавностью, стаккато- сложность и напряжение».

– «Много мыслей в голове, внутреннее напряжение. После стилистической импровизации почувствовала лёгкость, спокойствие. Лирика и поток расслабили тело, стилнес усилил контроль над движением, стаккато вызывал усталость».

– «Перед упражнением была тревога и усталость. После «5 ритмов»

тело расслабилось, мысли очистились. Поток дал свободу эмоций, хаос-выплеск энергии, лирика- плавность и умиротворение, стилнес- ощущение стабильности. Стаккато сложен физически, но развивает концентрацию».

5. Нейрографические задания (визуализация движений):

– «Изобразила комбинацию из пяти шагов линиями и цветами. Красным выделила сильные акценты, синим- плавные переходы. После нескольких повторений движения стали автоматическими, текст стихотворения удерживался легче».

– «Кривые линии для хаотичных движений, прямые- для баланса. Цвет помог ассоциировать ритм и движение. Мозг лучше запоминал последовательность и одновременно я удерживала текст» (Рис.4).

– «Использовала линию спирали для импровизации хаоса, горизонтальные линии- для контроля. Цвета визуализировали музыкальные акценты. После повторений движения выполнялись с уверенностью и точностью» (Рис.5).

– «Визуализировала движение через линии и цветовые акценты на ключевые ритмы. С закрытыми глазами движения повторялись без ошибок, текст стихотворения также запоминался быстрее» (Рис.6).

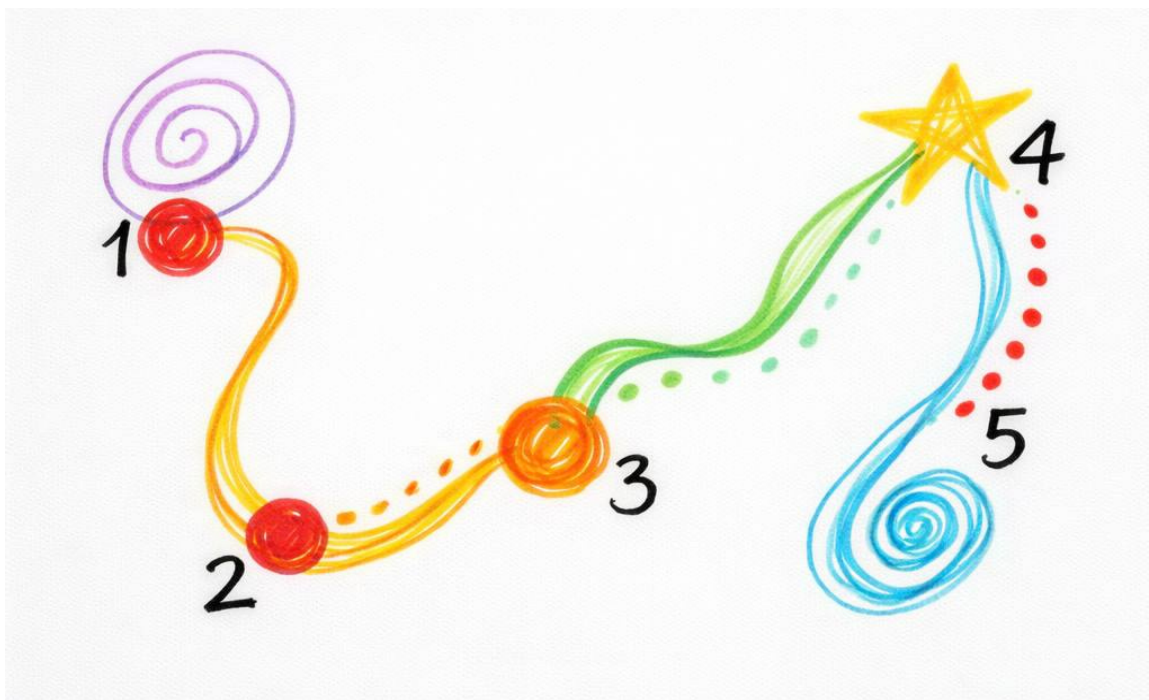


Рисунок 4 – Нейрографика Софии Л.

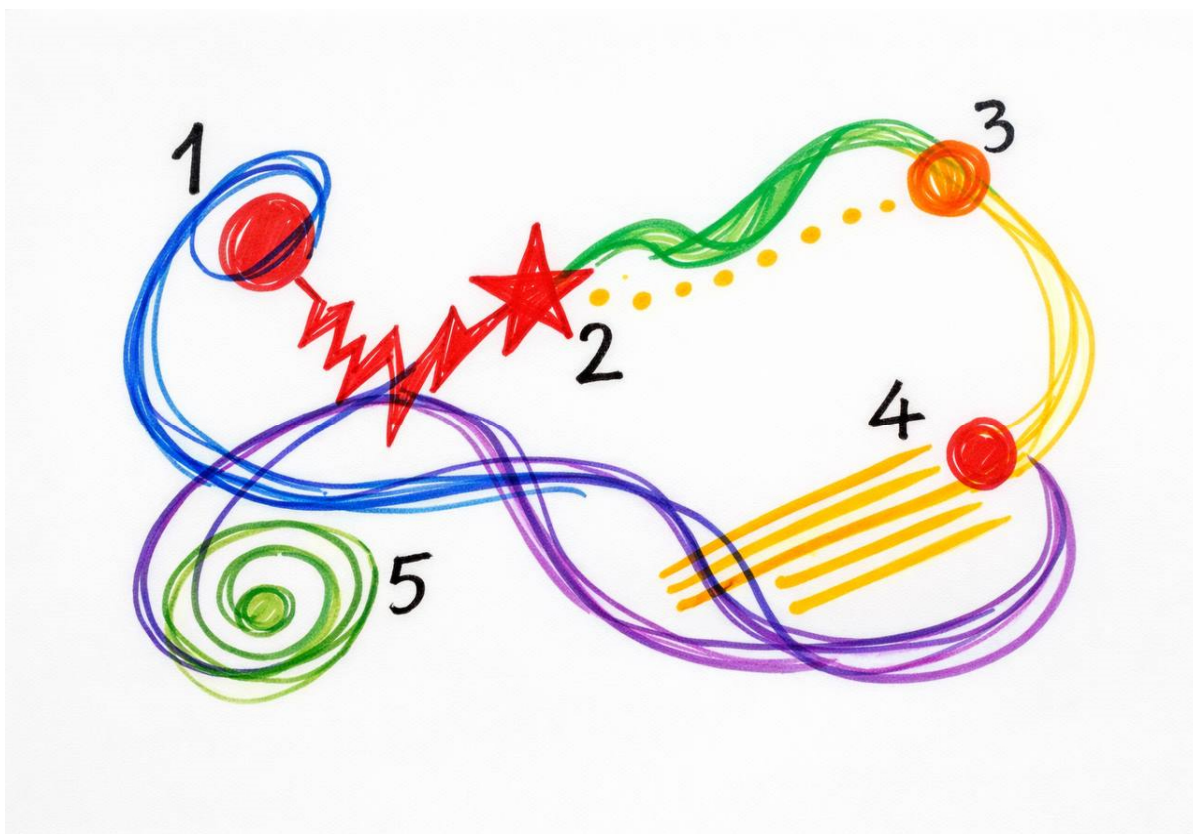


Рисунок 5 – Нейрографика Анны Ё.

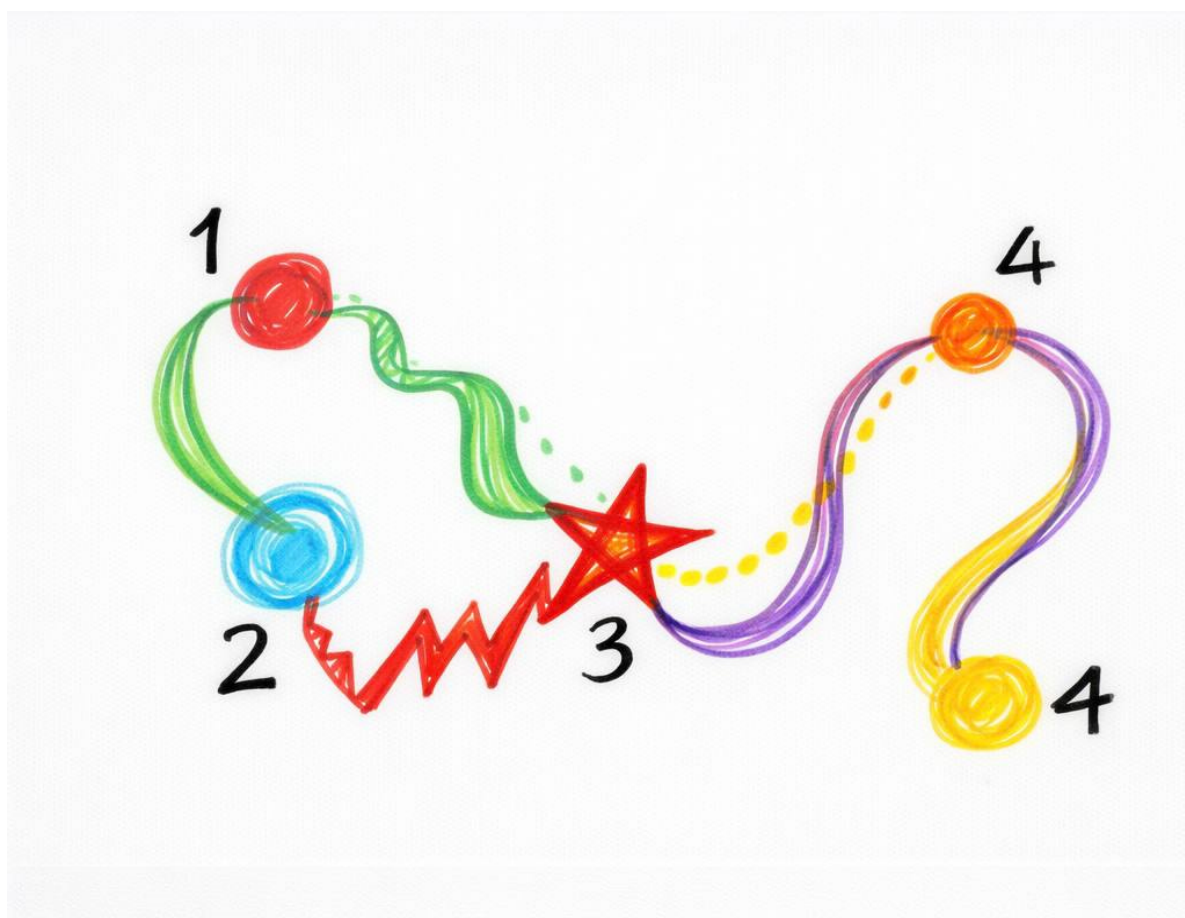


Рисунок 5 – Нейрографика Виктории Д.