

Издательство «НИЦ Вестник науки»

К-384-3



# **ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

Сборник научных статей по материалам  
II Международной научно-практической конференции

**Часть 3**

9 июня 2023 г.

Уфа 2023

**УДК 001**  
**ББК 72**  
**Ф 97**

**Ф97      Фундаментальные и прикладные научные исследования в современном мире / Сборник научных статей по материалам II Международной научно-практической конференции (9 июня 2023 г., г. Уфа). / В 3 ч. Ч.3 – Уфа: Изд. НИЦ Вестник науки, 2023. – 328 с.**

В сборнике представлены материалы II Международной научно-практической конференции «Фундаментальные и прикладные научные исследования в современном мире», где нашли свое отражение доклады студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей и научных сотрудников ВУЗов по химическим, техническим, экономическим, филологическим, медицинским и другим наукам. Материалы сборника актуальны для всех интересующихся перспективными и инновационными направлениям развития науки и техники и могут быть применены при выполнении научно-исследовательских работ, а также в преподавании соответствующих дисциплин.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за интерпретацию и изложение результатов научно-исследовательских работ, подбор и точность приведенных статистических данных, фактов, цитат, подлежащих открытой публикации.

Материалы размещены в сборнике в авторской правке.

При перепечатке материалов издания ссылка на сборник статей обязательна.

**УДК 001**  
**ББК 72**

© Корректурa и верстка ООО «НИЦ Вестник науки», 2023  
© Коллектив авторов, 2023

## РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

---

**Абросимов Андрей Андреевич**, к.т.н., инженер каф. разработки и эксплуатации нефтяных месторождений, РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина.

**Улитова Анастасия Сергеевна**, к.ф.н., н.с., отдел древнерусского языка, ИРЯ РАН.

**Старчикова Маргарита Валерьевна**, к.с.н., доцент, доцент кафедры социализации и развития личности, Алтайский институт Развития Образования им. А.М. Топорова.

**Буй Ван Тиен**, к.т.н., преподаватель, каф. динамика и управление движением ЛА, Технический университет им. Лэ Куй Дона, Ханой, Вьетнам.

**Хачатурова Карине Робертовна**, к.п.н., доцент кафедры психологии и педагогики образования, Московский психолого-социальный университет.

**Решетникова Наталия Владимировна**, к.э.н., старший научный сотрудник, Институт аграрных проблем РАН, лаборатория стратегии развития институциональной среды АПК, Федеральный исследовательский центр «Саратовский научный центр Российской академии наук».

**Северин Алексей Викторович**, к.п.с.н., доцент, кафедра психологии, УО «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина».

**Носкова Галина Викторовна**, к.э.н., ФГБНУ ФНЦ ВНИИЭСХ

**Климова Ирина Викторовна**, к.т.н., доцент, Высшая школа техносферной безопасности, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого.

**Ягафарова Ильяна Маратовна**, д.ист.н., доцент, ведущий научный сотрудник, АНО Центр научных исследований в сфере профориентации и психологии труда.

**Лыгин Сергей Александрович**, к.х.н., доцент, каф. биологии экологии и химии, Бирский филиал Уфимского университета науки и технологий.

**Шулаев Алексей Владимирович**, д.м.н., профессор, кафедра общей гигиены, Казанский ГМУ Минздрава России.

**Юиц Алексей Эдуардович**, преподаватель-исследователь, каф. Экономики и управления, ТГПУ им. Л.Н. Толстого

**Киселева Наталья Станиславовна**, к.б.н., с.н.с., лаборатория селекции, Федеральный исследовательский центр «Субтропический научный центр Российской академии наук» (ФИЦ СНЦ РАН).

**Расулова Мухсинна Розиковна**, PhD, доцент, кафедра судебной медицины, Самаркандский государственный медицинский университет.

**Поминнов Андрей Викторович**, к.п.н., кафедра педагогики и психологии, Уфимский университет науки и технологий Сибайский институт (филиал).

**Унайбаев Булат Булатович**, к.т.н., проректор по научной работе и международным связям, кафедра «Строительство», Екибастузский инженерно-технический институт имени академика К. Сатпаева.

**Иванчихина Ольга Викторовна**, соискатель степени кандидата наук, зав. каф. натурального здорового питания, АНО ВО «Балтийский политехнический институт».

**Плакسوнова Эльвира Викторовна**, к.пед.наук, доцент, каф. физического воспитания, РУС (ГЦОЛИФК).

**Халиков Альберт Рашитович**, к.ф.-м.н., Уфимский университет науки и технологий (ответственный редактор).

---

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>СЕКЦИЯ 16. АРХИТЕКТУРА. СТРОИТЕЛЬСТВО .....</b>	<b>8</b>
ПРОЕКТ ПАМЯТНИКА ГЕРОЯМ-ЛЕТЧИКАМ <i>С.А. Бец</i> .....	8
ПРИМЕНЕНИЕ ЩЕБЕНОЧНО-МАСТИЧНОЙ АСФАЛЬТОБЕТОННОЙ СМЕСИ SMA-16 НА ПРИМЕРЕ ОБЪЕКТА «СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕКОНСТРУКЦИЯ АВТОМОБИЛЬНОЙ ДОРОГИ Р-239 «КАЗАНЬ – ОРЕНБУРГ» В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН, УЧАСТОК КМ 0+000 – КМ 6+400» <i>А.Р. Валеев</i> .....	11
ОСВОЕНИЕ ДИЗАЙН-КОДОВ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ НА ПРИМЕРЕ ЗАРУБЕЖНОГО ОПЫТА <i>Е.С. Веретёхин</i> .....	31
УПРАВЛЕНИЕ СТРОИТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ В КРИТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ ЭКОНОМИКИ <i>А.В. Ивлева</i> .....	38
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ОТ ПРИМЕНЕНИЯ ГЕОСИНТЕТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ В ДОРОЖНОМ СТРОИТЕЛЬСТВЕ <i>Д.А. Пичугин</i> .....	44
ГЕОТЕКСТИЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ В ДОРОЖНОМ СТРОИТЕЛЬСТВЕ <i>Д.А. Пичугин</i> .....	48
ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА В СВЕТЕ ФИЛОСОФИИ LAGOM <i>А.В. Стёпкина</i> .....	54
<b>СЕКЦИЯ 17. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ.....</b>	<b>60</b>
ФОРМЫ И МЕТОДЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ С СЕМЬЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ НАВЫКОВ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕНИЯ <i>О.А. Хутиева, А.В. Калашникова, Я.И. Соболева</i> .....	60
ОСОБЕННОСТИ ТРУДОВОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Н.П. Васикова</i> .....	66
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТРУДОВЫХ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Н.П. Васикова</i> .....	71
ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОВАРА <i>Д.А. Дзгаева</i> .....	76

ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ИНТЕРЕСОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЯ <i>А.Л. Зиннатуллина</i> .....	86
РЕЗУЛЬТАТЫ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ТЕМЕ: «К ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ИСКУССТВА» <i>Н.В. Белова</i> .....	91
ТУРКМЕНСКОЕ ПРОСТРАНСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ <i>А. Гельдыев, А. Абдыев, Д. Аширова</i> .....	99
ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМОКОНТРОЛЯ (АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК, 9 КЛАСС) <i>Г.А. Артамонов</i> .....	107
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ВЫПУСКНИКА- ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Р.В. Архипенко</i> .....	113
РОЛЬ ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ МОРАЛЬНО-ЭТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>П.В. Бабошко</i> .....	131
ОСОБЕННОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ГРУППЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ <i>О.В. Буховцева, А.Д. Шишленко</i> .....	140
ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ И СКОЛИОЗЕ <i>Д.А. Дзагоева</i> .....	145
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА <i>Д.А. Дзагоева</i> .....	152
АНАЛИЗ ИНТЕГРИРОВАННОГО ЗАНЯТИЯ <i>Е.А. Ильинова</i> .....	157
ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ПРИ ОБУЧЕНИИ РУССКОМУ ЯЗЫКУ <i>Д.Н. Маликова</i> .....	162
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ К ФОРМИРОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ЭСТЕТИКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В КАРАТЭ <i>И.Н. Мандыч</i> .....	166

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ВАЖНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ <i>И.Д. Маркин</i> .....	172
ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДПОСЫЛОК ГРАФОМОТОРНЫХ НАВЫКОВ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ДИЗАРТРИЕЙ <i>А.Е. Милусь, А.В. Арефьева</i> .....	180
ЛЕКЦИЯ – КАК ВАЖНЕЙШАЯ ФОРМА ПРЕПОДОВАНИЯ ФИЛОСОФИИ: СОДЕРЖАНИЕ, СТРУКТУРА И СТИЛЬ ЛЕКЦИИ <i>А. Оразмаммедов, А. Аннагурбанов, Г. Байрамов</i> .....	184
ФОРМИРОВАНИЕ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ ЧЕРЕЗ ПРОЕКТНОЕ ОБУЧЕНИЕ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В ШКОЛАХ КР <i>Д.Н. Орусбаева</i> .....	193
ОБСЛЕДОВАНИЕ ЗВУКОПРОИЗНОШЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА ПО ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ МЕТОДИКЕ Н.М.ТРУБНИКОВОЙ <i>И.П. Полещук</i> .....	203
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА «ТОМАТИС» В КОРРЕКЦИИ ТЯЖЕЛЫХ НАРУШЕНИЙ РЕЧИ <i>Д.Н. Проскуракова, Г.М. Криницына</i> .....	207
ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ АППАРАТ В ЦИФРОВОЙ ДИДАКТИКЕ <i>В.В. Пчелякова, М.И. Кучук</i> .....	216
ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА МЛАДШИХ КУРСОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА ПОСРЕДСТВОМ ДЕЛОВЫХ ИГР <i>А.А. Токарев</i> .....	226
СОЗДАНИЕ ОСНОВ НРАВСТВЕННОЙ И ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ЗНАКОМСТВЕ С МАЛОЙ РОДИНОЙ <i>К.К. Чагарова, М.К. Бедраева, М.А. Семенова</i> .....	233
ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДПОСЫЛОК ОПИСАТЕЛЬНОГО РАССКАЗА У ДЕТЕЙ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ <i>А.А. Шушканова</i> .....	238
ПОТРЕБНОСТИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ВИДЕОРОЛИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИКА» ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ <i>Уалиханова Б.С.</i> .....	242
<b>СЕКЦИЯ 18. ИНФОРМАТИКА И РОБОТОТЕХНИКА</b> .....	<b>249</b>
ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ АЛГЕБРЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ <i>В.А. Матвеева, С.А. Рогаль, В.С. Шибанов</i> .....	249

МАТЕМАТИЧЕСКОЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВО КАК МОДЕЛЬ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ <i>В.А. Матвеева, В.С. Шибанов, С.А. Рогаль</i> .....	257
ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СФЕРАХ КИБЕРБЕЗОПАСНОСТИ <i>А.С. Белокопытов, С.С. Яковлева</i> .....	263
ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В СФЕРЕ IT ПРЕСТУПЛЕНИЯ <i>И.Г. Загидуллин</i> .....	272
<b>СЕКЦИЯ 19. ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ НАУКИ</b> .....	<b>277</b>
ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ <i>Д.С. Агапова, В.С. Гречко</i> .....	277
<b>СЕКЦИЯ 20. ЭКОЛОГИЯ</b> .....	<b>281</b>
МЕТАЛЛОАККУМУЛЯТИВНАЯ СПОСОБНОСТЬ ПЛОДОВЫХ ТЕЛ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ БАЗИДИАЛЬНЫХ ГРИБОВ В САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ <i>М.С. Билимович, Ю.В. Макарова, Н.В. Прохорова</i> .....	281
АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ АПФД <i>А.Д. Недошивин</i> .....	288
ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ МЕСТООБИТАНИЯ НА РОСТ ВИДОВ РОДА SPHAGNUM НА ТЕРРИТОРИИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН <i>Я.С. Янбердина</i> .....	295
АТОМАРНОЕ СТРУКТУРИРОВАНИЕ ДРЕНАЖНЫХ ВОД <i>П.И. Пыленок</i> .....	301
СВОЙСТВА И КЛАССИФИКАЦИЯ ПЫЛИ, А ТАКЖЕ ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДОВ <i>С.А. Бец</i> .....	308
<b>СЕКЦИЯ 21. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ</b> .....	<b>312</b>
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ СПОРТА <i>О.А. Сунчугашев, Е.П. Меркулова, А.Р. Труфанова</i> .....	312
ВЛИЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ <i>Р.А. Ожигин</i> .....	317
ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ <i>К.В. Сергиенкова</i> .....	323

УДК 371

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ТЕМЕ: «К ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ИСКУССТВА»

**Н.В. Белова,**студентка 1 курса, напр. «Инновационное педагогическое  
образование»**В.В. Мухачева,**

научные руководитель,

доц., к.п.н.,

УдГУ,

г. Ижевск

**Аннотация:** В работе будет рассмотрена проблема развития EQ в подростковом возрасте в рамках танцевального искусства. Присутствует недостаточное число методик и технологий его развития, а также отсутствие квалифицированных специалистов, способных к системной и целенаправленной работе по формированию эмоционального состояния подростка. В подростковом возрасте наблюдаются изменения интеллектуальной, эмоциональной и мотивационной сферах личности, которые нуждаются в психологическом сопровождении, коррекции и целенаправленном развитии. Большое количество умственной активности приводит к повышению эмоционального напряжения, а понижение физической нагрузки не ведет к эмоциональному смягчению.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, танцы, дополнительное образование, эмоции, подростки, развитие, формирование

Развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте в настоящее время становится актуальной темой современной психологии. Эмоциональный интеллект (EQ) в широком понимании – это понимание за собой и другими позитивных и негативных эмоций, умение отделять личные ощущения от фактов, а также возможность



чувствовать настроение, энергию, характер, интонации и намерения в общении с людьми [5].

Быстрые изменения, за последние годы в общественно-политической, социально-экономической жизни мира, повышение экологических катастроф оказывают влияние на акклиматизационные механизмы, особенности психического напряжения, эмоциональных состояний. Результатом этого является нарушения эмоционального поведения, определяющим выраженность дезадаптации человека, ее самооценки. С низко развитым эмоциональным интеллектом человек может задержаться в ощущаемой эмоции, продолжая все чаще возвращаться к мыслям, которые беспокоят [2].

Говоря о школьниках, в частности о подростковом периоде, нужно понимать, что он характеризуется переходом от детства во взрослость, что сочетается со сменой социального статуса, переживаниями и стрессом по поводу своих возможностей, веры в себя. Это может проявляться в излишней скромности и застенчивости, либо наоборот, дерзости и игнорированию окружающих.

EQ важно развивать именно в школьные годы, так как в школьное время усиленно формируются моральные чувства: любовь, четность, сочувствие, умение контролировать свои чувства и поддержать общие интересы с коллективом. У подростков проявляется острая оценка собственных реакций и распознавание эмоций [7].

Эмоциональная сфера подростка испытывает крупные изменения, которую можно назвать как неустойчивую. Подросток часто не понимает какие эмоции испытывает и что с ним происходит [1].

Подростковый возраст имеет ряд характеристик. Они связаны с развитием эмоционально-волевой сферы, ведущее к самоанализу, появлению внимания к собственным тревогам, к самоутверждению, закрытостью. Понимание своего внутреннего мира у подростка сопровождается удовлетворением и волнением, но приводит к тревожным переживаниям. Нужно отметить, что чувство удовлетворения сопровождается одиночеством. Подростковое «Я» ощущается как внутренняя пустота, которую хочется заполнить [10]. Для этого нужно обращать внимание на потребность в общении и

выборе того, с кем происходит общение, и необходимости в единении.

В 1990 году психологи Дэвид Мейер и Питер Сэловей ввели термин «эмоциональный интеллект». Ими была разработана первая модель эмоционального интеллекта, состоящая из 4 способностей: способность правильно воспринимать, оценивать и выражать эмоции; способность иметь доступ и вызывать чувства для повышения эффективности мышления; способность понимать эмоции; способность сознательно регулировать эмоции, управлять эмоциям. Дмитрий Владимирович Люсин в 2004 году предложил новую модель эмоционального интеллекта, где определяет ее как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими [9].

В зарубежной психологии исследования эмоционального интеллекта получило большое распространение Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо, Д. Гоулмена, Р. Бар-Она. В отечественной психологии известны такие фамилии, как Г.Г. Гарскова, И.Н. Андреева, Э.Л. Носенко, Н.В. Коврига, О.И. Власова, Г.В. Юсупова, М.А. Манойлова, Т.П. Березовская и др. Они представляют интересные решения многих теоретических и практических проблем эмоционального интеллекта, путем обучение сценической деятельности, которое содействует расширению эмоциональной компетентности, через практики самознания и аутотренинга идет развитие осознанности и эмпатии, при вербализации медитации, арт-терапии, психогимнастики и т.д. идет тренировка эмоциональной памяти и самоконтроля.

EQ помогает в подростковом возрасте концентрироваться на важном, сохранять ясность ума. С помощью развитого EQ подростки быстрее и легче справляются со многими изменениями. Благодаря EQ можно развивать собственные лидерские качества: целеустремленность, коммуникабельность и этичность, мотивировать и поддерживать людей [8].

Благодаря особенности дополнительного образования имеется возможность содействовать в формировании личности. В соответствии с ФГОС ДО от 2010 года в России «Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и

сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации» [12].

На данный момент растет потребность к методам, оказывающим положительное влияние на организм и психику человека путем искусства, и одним из таких вариантов, на наш взгляд, является использование разнообразных видов деятельности подростков, которые предоставляет им система дополнительного образования, в том числе танцы [8].

Танцы, как один из древнейших видов искусства, в рамках дополнительного образования, направлены на понимании того, что тело и психика взаимосвязаны – изменения в телесных и двигательных паттернах вызывают изменения в сфере эмоциональной, мыслительной и поведенческой. Через танцевальную деятельность можно прорабатывать сложные эмоции, депрессивные состояния, тревоги, злость. Через танец хорошо развивать свое восприятие и принятие тела, самосознание, работать над самооценкой и с принятием своего «Я». Б.М. Теплов говорил: «музыка эмоциональна по своей сущности» [4].

Одним из главных положений танцев является мнение, что при изменении характера движений человека изменяются его чувства по отношению к себе и к собственному телу. Через движения тренер помогает ученикам развить самосознание, проработать эмоциональные зажимы, создать восприятие себя и других наиболее явными, вызвать внешние поведенческие изменения, которые окажут влияние на здоровое функционирование [6].

На данный момент одни из основных техник развития EQ в танцах является спонтанный, импровизированный танец для самовыражения; аутентичное движение, способствует выражению сознательных и бессознательных аспектов; круговой для понижения тревожности и чувства общности.

В 1999 году было проведено исследование на 21 студенте университета, и оно показало, что те, кто проходил серию из 4-5

сессий танцевальной терапии в течение 2 недель, в большей степени уменьшили показатели тревожности. Также, было установлено, что их исполнение движений принес позитивные изменения и дал ряд психологических озарений. В итоге исследователи пришли к выводу, что танцевальная терапия может являться эффективным методом проработки от чрезмерной тревожности [3].

В. Райха, А. Лоуэнма, Ф. Александера, Р. Лабана, М. Чейз, П. Левис, К. Грант Фэй, Джо-ан Чодороу вложили большой вклад в историю танцев как способа выражения эмоций и развития телесной, танцевальной психотерапии, что позволило анализировать двигательное поведение человека по 4 факторам (пространства, времени, силы и течения). Изучение особенностей развития EQ подростков может позволить создать условия для уменьшения неприспособленного поведения и использовать результаты для развития методов работе EQ для будущего поколения [4].

Один из способов развития EQ танцевально-двигательная терапия, которая может быть направлена на понимание эмоционального и физического. Танцы позволяют научиться разбираться в своих эмоциях и понять, как они проявляются телесно. В танце через тело с нами говорит бессознательное, вытесненные эмоции чувства и фантазии. Через танец человек может проявить и проработать то, что он не может проговорить [3].

При анализе танцевальной терапии как метод проработки эмоциональной сферы подростков можно прибегнуть к работам таких авторов как С.К. Лангер, К. Гуров, С.Н. Попов. И.А. Прилепский, которые исследовали возможности танцевальной терапии в сопровождении эмоционального становления формирующейся личности.

Исследования помогают выделить основные направления в работе с подростками [11]:

- самовыражение через исследование собственного тела и проживание эмоции в танцевальном движении;
- активизация творческого потенциала и воображения;
- становление независимого и обособленного самовосприятия;
- освобождение подавляемых чувств, снятие зажатости, тревоги;

– принятие путём положительного образа «я», целостного ощущения себя.

Таким образом, танец помогает подросткам исследовать и понимать собственное тело, при этом они учатся слышать отдельные части тела и весь свой организм. Движения в танцевальной терапии состояются от простых образов к более сложным. Так в начале подростки проживают образы простых героев и отдельные эмоциональные состояния. Затем в движениях объединяются сложные чувства и особенности переживания их героев. В начале пути развивают положительное восприятие к своему телу. Далее социальные умения, навыки адекватного поведения, что положительно сказывается на формировании самооценки и способствует развитию коммуникативных способностей.

Нами не было выявлено работ экспертов и ученых, в которых бы танцы в ДО рассматривались как инструмент для развития EQ. Для развития EQ в подростковом возрасте в рамках ДО в танцах присутствует недостаточное число методик и технологий его развития, а также отсутствие квалифицированных специалистов, способных к системной и целенаправленной работе по формированию эмоционального состояния подростка.

Мы планируем разработать модель танцевального курса, который поспособствует развитию и формированию эмоционального интеллекта у подросткового возраста за счет активизации моторных и эмоциональных областей мозга, что влияет на лучшее управление своими эмоциями, повышение эмпатии и умение лучше понимать и контролировать эмоции окружающих людей. Данный курс состоит из 3 модулей направления «знакомство», «давай станем друзьями», «нам пора идти дальше, друг», задача которых проработать эмоциональные зажимы, создать восприятие себя и других более подробно, предостеречь и научиться справляться с депрессивным состоянием, тревогой и злостью. На протяжении всего курса учащиеся занимаются индивидуально, в парах и группах. Тренер рядом с ними 3 раза в неделю по 1-1,5 часу танцует, общается, создает ситуации, в которых подростки чувствуют себя комфортно или наоборот, для проработки эмоций.

В этот период особенно важно развивать эмоциональный интеллект. Это связано с тем, что он позволяет подросткам более эффективно управлять своими

Поэтому важно, чтобы подростки знали, как понимать свои эмоции и управлять ими. Для этого эффективны такие виды деятельности, как релаксация, медитация, искусство (живопись, музыка, танцы) и спорт.

В целом, развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте имеет положительные долгосрочные последствия. Оно помогает молодым людям стать более адаптивными, уверенными в себе и способными регулировать свои эмоциональные реакции, а также развивать более успешные отношения в личной и профессиональной жизни.

### Список литературы

- [1] Александрова А.А. Гендерный аспект в изучении эмоционального интеллекта у подростков / А.А. Александрова, Т.В.Гудкова // Молодой ученый. – 2013. №5. 617-622 с.
- [2] Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополюцк: ПГУ, 2011. 388 с.
- [3] Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапии: тело как зеркало души [Текст] / И.В. Бирюкова. – М.: Наука, 2001. 67 с.
- [4] Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия [Текст] / А.Е. Гиршон. – СПб.: Речь, 2006. 160 с.
- [5] Гоулмен Д. В лабиринте эмоционального интеллекта / Д. Гоулмен // Отдел кадров. – 2012. №8. 98-100 с.
- [6] Гуров К. Танцевально-двигательная терапия как вспомогательный метод психокоррекции / К. Гуров // Psihologie – 2009 №2. 69-75 с.
- [7] Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков [Текст] / И.В. Дубровина. – М.: Академия, 2000. 256 с.
- [8] Жаворонкова И.А. Танцевально-двигательная терапия [Текст] / И.А. Жаворонкова – М.: Академия, 2003. 320 с.
- [9] Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение,

исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2012. 29-36 с.

[10] Особенности эмоционального интеллекта подростков [Электронный ресурс] – URL: <https://articlekz.com/article/34171> (дата обращения: 28.05.2023)

[11] Прилепский И.А. Современные тенденции использования танцевально-двигательной терапии / И.А. Прилепский // Вестник МГУКИ. – 2012.

[12] Развитие социального и EQ у подростков в рамках реализации ФГОС ДО [Электронный ресурс] – URL: <https://znanio.ru/media/razvitie-sotsialnogo-i-emotsionalnogo-intellekta-u-detej-v-ramkah-realizatsii-fgos-do-2770294> (дата обращения: 28.05.2023)

© Н.В. Белова, 2023