

НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВЛИЯНИЯ МНЕМОТЕХНИКИ НА КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ СИНХРОННЫХ ПЕРЕВОДЧИКОВ

Багавова Эльнара Рафиковна

*(PhD), доцент кафедры Русского языка и литературы
негосударственного высшего
образовательного учреждения «Alfraganus University».*

e-mail: bagavovaelnara@gmail.com,

тел: +998-93-565-34-55

Синхронный перевод – вид деятельности, требующий высокого уровня внимания, слухоречевой координации, быстрой семантической обработки информации, а также развитой кратковременной и долгосрочной рабочей памяти. В связи со сложностью этого процесса особое значение приобретают дополнительные технологии и методы развития познавательного потенциала переводчиков, в том числе мнемонические стратегии. Мнемотехника — это комплекс методов, помогающих человеческому мозгу оптимизировать процессы получения, обработки и хранения информации. В этой статье анализируются нейрофизиологические механизмы мнемоники, влияющие на когнитивное развитие синхронных переводчиков.

Когнитивные основы мнемоники

Мнемотехники активируют различные формы памяти: рабочую память, долговременную память и эпизодическую. Рабочая память – одна из важнейших функциональных систем в процессе синхронного перевода, обеспечивающая обработку речевых сегментов, кодирование и быстрый выбор подходящего по смыслу варианта перевода. Долговременная память — это система памяти, в которой информация хранится длительное время: от часов до всей жизни. Обеспечивает накопление знаний, навыков, опыта. Отличается практически неограниченным объёмом и устойчивостью. Эпизодическая память —

разновидность долговременной памяти, отвечающая за хранение личных событий и переживаний: «что», «где» и «когда» произошло. Это память об автобиографических эпизодах, связанных с собственным опытом и эмоциями. Все виды памяти активно используются в процессе устного перевода, поскольку переводчик постоянно опирается на долговременные знания, извлекает эпизодические контексты и задействует рабочую память для удержания и преобразования информации в режиме реального времени.

Нейрофизиологические механизмы

Эффективность мнемоники связана с рядом нейрофизиологических процессов. Основные из них следующие:

1. Активация гиппокампа. Гиппокамп играет ведущую роль в кодировании и передаче информации в долговременную память. Мнемонические техники с помощью изображений, ассоциаций или логических связей усиливают активность гиппокампа.

2. Участие префронтальной коры. Префронтальная кора, связанная с процессами рабочей памяти, поддерживает функции логической организации и избирательного внимания, усиленные мнемоникой. Стабильная активность префронтальной коры во время синхронного перевода гарантирует, что перевод будет точным, логичным и быстрым.

3. Нейронная пластичность. При регулярном применении мнемотехники укрепляются нейронные связи, формируются новые синапсы, повышается гибкость сетей мозга. Это формирует у переводчиков способность к высокоскоростной семантической обработке и запоминанию.

Важность мнемоники в процессе синхронного перевода

Синхронный переводчик одновременно проходит сложные этапы, такие как прослушивание, анализ, кодирование, перевод и построение речи. Нейронная пластичность развитая посредством мнемотехник:

- снижает нагрузку на рабочую память за счет разделения информации на блоки;

- активизирует быстрое ассоциативное мышление;
- обеспечивает быстрое формирование семантических структур;
- повышает когнитивную стабильность в стрессовых ситуациях.

Нейропсихологические исследования подтвердили значительное повышение устойчивости внимания, скорости обработки слуха и качества вербальной продукции у переводчиков, работавших с мнемоническими подходами. Работа с мнемотехниками:

- снижает нагрузку на рабочую память за счет разделения информации на блоки;

- активизирует быстрое ассоциативное мышление;
- обеспечивает быстрое формирование семантических структур;
- повышает когнитивную стабильность в стрессовых ситуациях.

Нейропсихологические исследования подтвердили значительное повышение устойчивости внимания, скорости обработки слуха и качества вербальной продукции у переводчиков, работавших с мнемоническими подходами.

Методические рекомендации

Для повышения эффективности в процессе подготовки переводчиков рекомендуется использовать следующие мнемотехники:

1. Создание визуальных ассоциаций. Кодировать словарные фразы, термины или сложные фразы с помощью образов;
2. Метод локации (дворец памяти). Быстрое запоминание по пространственному расположению частей речи;
3. Семантическая группировка. Разбиение терминов на логические блоки;
4. Упражнения на пересказ коротких текстов. Это увеличивает активность префронтальной коры;
5. Использование интервального метода повторения. Укрепляет долговременную память.

Нейрофизиологические основы мнемотехники, влияющие на познавательное развитие синхронных переводчиков, свидетельствуют о том, что ее применение в педагогической практике весьма эффективна. Мнемотехника активирует не только процессы памяти, но и механизмы внимания, семантической обработки, нейронной пластичности и префронтального контроля. Активация гиппокампа, префронтальной коры и зон рабочей памяти способствует формированию прочных нейронных связей, обеспечивающих более эффективное кодирование и извлечение информации. Долговременная и эпизодическая память обеспечивают переводчику базу знаний, терминологию и опору на предыдущие коммуникативные ситуации, тогда как рабочая память отвечает за удержание и преобразование речевого материала в реальном времени — все эти виды памяти активно задействуются в устном переводе.

Использование мнемотехники позволяет структурировать информацию, создавать ассоциации и оптимизировать распределение когнитивных ресурсов. Это снижает нагрузку, повышает скорость обработки речи и способствует более точной синхронизации между восприятием и воспроизведением текста. Таким образом, интеграция мнемонических методов в подготовку синхронных переводчиков имеет научно обоснованный эффект, укрепляет ключевые когнитивные функции и повышает профессиональную эффективность будущих специалистов.

Список использованной литературы

1. Дреслер, М., Ширер, У. Р., Конрад, Б. Н. и др. «Mnemonic training reshapes brain networks to support superior memory.» *Neuron*, 2017г.
2. Вагнер, И. С. и др. «Durable memories and efficient neural coding through mnemonic training.» *Science Advances*, 2021г.
3. Батищева, Н. В. «Использование мнемотехник в обучении устному переводу в неязыковом вузе.» (статья), 2022г.

4. Лосева, Н. В. «Опыт исследования произвольного и непроизвольного запоминания у изучающих иностранный язык.» (экспериментальное исследование), 2023г.
5. Зинуров, М. Р., Биктагирова, Г. Ф. «К вопросу о нейропсихологическом строении памяти.» «Молодой учёный», 2020г.