

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

# Научная сокровищница образования Донетчины

№ 1' 2019

Научно-методический журнал

Электронная версия журнала на  
[http://nsdridpo.blogspot.com/p/blog-page\\_28.html](http://nsdridpo.blogspot.com/p/blog-page_28.html)

Донецк  
2019

**Научная сокровищница образования Донетчины**

**Научно-методический журнал. Выходит 2 раза в год.**

*Внесено в перечень специализированных изданий ВАК МОН ДНР*

*Приказ МОН ДНР № 1134 от 01.11.2016 г.*

**Учредители:** Донецкий республиканский институт дополнительного педагогического образования,  
Донецкий национальный университет.

**Язык издания:** русский, украинский, английский.

**Издатель:** Донецкий республиканский институт дополнительного педагогического образования.

*Рекомендовано  
Ученым советом ГОУ ДПО «ДонРИДПО»  
протокол № 1 от 11.02.2019 г.*

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:**

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:** Чернышев Д.А., доктор педагогических наук, доцент

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ  
ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА:** Волобуева Т.Б., кандидат педагогических наук, доцент

**ЧЛЕНЫ  
РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА:** Гордеева А.В., кандидат психологических наук, доцент  
Дзундза А.И., доктор педагогических наук, профессор  
Зарицкая В.Г., кандидат филологических наук, доцент  
Калиущенко В.Д., доктор филологических наук,  
профессор  
Коляда М.Г., доктор педагогических наук, профессор  
Романенко Ю.А., доктор педагогических наук, профессор  
Скафа Е.И., доктор педагогических наук, профессор  
Плотников П.В., доктор педагогических наук, профессор  
Чернышев А.И., кандидат педагогических наук, доцент  
Яновский Н.И., кандидат психологических наук, доцент  
Ярмыш И.А., кандидат психологических наук, доцент

**ЧЛЕНЫ  
РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ:** Денисова Е. Д.,  
Криворучко А. В.,  
Луценко Е. А., кандидат филологических наук  
Мельникова Л. В.,  
Ущаковская Е.Н., доктор искусствоведения  
Ракитина Л. М., кандидат филологических наук, доцент  
Савченко М. В., кандидат педагогических наук  
Сипачева Е. В.,  
Федченко Л. Я., кандидат педагогических наук, доцент  
Черникова Л. Г., доцент  
Чернышева К. Г., кандидат педагогических наук

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОБРАЗОВАНИЕ ВО ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВЕ</b>	
Волобуева Т. Б. Нескреба Т. А., Чернышев Д. А., Добровольская Н. А. Карпова Н.А.	Интерактивное освоение педагогических инноваций: каскадная модель..... 5 Компетентностный подход в системе дополнительного профессионального образования учителя физической культуры..... 11 Некоторые особенности юридической лексики английского языка..... 13
<b>ОБРАЗОВАНИЕ ТРЕТЬЕГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ</b>	
Приходченко Е. И. Новикова Е. В. Дзундза А. И., Еремка Е. В. Водопьянова К. М.	Критерии и показатели сформированности профессиональной компетентности бакалавров профиля «Защита в чрезвычайных ситуациях»..... 18 Аксиологический подход в исследовании валеологической подготовки студентов классического университета..... 23 Формирование компетенции продуктивной творческой деятельности в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов дошкольного и начального образования..... 28
Рогова В. С., Кобзарева А. Н.	Совокупность педагогических факторов, воздействующих на формирование конкурентоспособности будущих инженеров в сфере международного сотрудничества..... 33
<b>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>	
Данилова С. В. Марченко Г. В.	Психопрофилактика как направление деятельности социального работника ..... 38 Концептуально-аксиологические основы профессиональной подготовки будущего педагога..... 42
Дробышев Е. Ю., Чернышев Д. А.	Структура и оценка готовности педагогов к организации учебно-исследовательской деятельности учащихся по химии..... 46
<b>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ</b>	
Приходченко Е. И., Маркова Е. А. Шульга В. В.	Роль управленческой компетентности в профессиональном развитии личности..... 51 Мнения студентов о направлениях совершенствования образовательного процесса в вузе..... 55
Прихода И. В.	Теоретические основы профессиональной готовности к педагогической деятельности будущих специалистов по адаптивной физической культуре..... 59
<b>ПСИХОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА</b>	
Андреева И. А. Волобуев В. В.	Опыт использования психотренинговых технологий в организации работы группы.. 65 Особенности динамики психодиагностических показателей тревожных и депрессивных проявлений у пострадавших вследствие техногенных аварий и катастроф с непсихотическими психическими расстройствами в отдаленном периоде после проведения дифференцированной психотерапии..... 69
Чеботарева А. И. Новикова Е. В. Самотаева Э. А. Кондрашова М. В.	Поведенческие признаки эмоциональных переживаний в экстремальных условиях 73 Модель профессионального самосознания студента-психолога..... 76 Экзистенциальное отчуждение: психологический аспект..... 80 Индивидуальные ресурсы как основа психологической безопасности студентов в экстремальной ситуации..... 85
Бойко О. В., Новикова Н. В. Богрова К. Б.	Исследование индивидуально-психологических особенностей переживания личности в ситуации военного конфликта..... 89 Особенности просодического компонента речи у дошкольников: психологический аспект..... 93
Плетнёва Ю. С.	Субъективная витальность как социально-психологическая проблема..... 97
<b>ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ОПЫТ</b>	
Зенченков И. П. Сафонова В. В.	Духовность в образовании смысла в физической культуре личности..... 99 Превенция детско-подростковых сексуальных девиаций как комплексная педагогическая задача в контексте формирования здоровьесберегающей компетенции..... 104
Богданова А. С. Ковалевская А. П.	Влияние физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат юных гимнасток.... 107 Значимая роль развития эмоциональной сферы в дошкольном возрасте..... 111
<b>ОБРАЗОВАНИЕ БЕЗ ГРАНИЦ</b>	
Грицкова Н. В. Козлова Т. Л., Чернышев Д. А.	Развитие эмпатии в процессе обучения студентов-филологов групповому общению на иностранном языке..... 116 Особенности олимпиадного образовательного процесса в общеобразовательной организации..... 121
<b>Информация для авторов</b> .....	127

социально запущенных из асоциальных семей, детей «группы риска». Как правило, неблагополучные родители не замечают острых проблем в воспитании или вовсе не занимаются воспитанием, при этом демонстрируя своим детям образцы аморального поведения и распущенности. Дети «группы риска» лишены положительной «модели семьи», правильных примеров счастливой и благополучной жизни, они всесторонне не развиваются, что ведёт, прежде всего, и к психическим и интеллектуальным деформациям, проявляется их нравственная, духовная отсталость, которая в период полового созревания проявляется в ранней беспорядочной сексуальной жизни. Такие дети примут общение только с педагогом-товарищем, наставником, которому смогут доверить самое сокровенное, зная, что его отношение не будет пренебрежительным, а будет жизненной поддержкой, направляя на формирование положительных духовных ценностей, в том числе и интимной жизни, и гигиены.

**Выводы по этому исследованию и перспективы дальнейших поисков в данном направлении.** Деструктивное поведение наиболее ярко выражается в детско-подростковом возрасте и характеризуется низким уровнем всестороннего развития, личностной и, прежде всего, психологической незрелостью, подчинённостью к условиям и

правилам референтной группы и принятых в ней жизненных ценностей, наличием большого количества противоречий социально-психологического характера в этом пиковом возрастном периоде. Поэтому ведущей задачей педагогического процесса является единство воспитательной, развивающей и коррекционной деятельности. Психолого-педагогическая коррекция сексуальных девиаций достаточно непростая, поскольку такие отклонения заложены в детско-подростковом опыте, забыть о котором невозможно. Можно только минимизировать внутреннее напряжение, разблокировать сексуальную девиацию, ослабить половое влечение, чтобы отклонения стали не столь вынужденными и навязчивыми, изменить и трансформировать наиболее возмутительные формы сексуального поведения. Такая коррекция предусматривает использование различных мер психолого-педагогической помощи и социально-правовой защиты детям и подросткам, защита их от негативного влияния асоциальной среды, жестокости и насилия.

#### Список литературы:

1. Баркова, С.М. Отношение к детской сексуальности у мужчин и женщин в период ранней взрослости. Дис. канд. психол. наук. – Санкт-Петербург, 2015, – 168 с.
2. Имелинский К. Сексология и сексопатология. – М.: Медицина, 1986. – 423 с.
3. Мижева, С.Р. Проблемы полового воспитания в отечественной школе и педагогике конца XIX – начала XX в. : автореф. ... дис. канд. пед. наук. – Пятигорск, 2011, – 20 с.

**БОГДАНОВА А. С.,**

доцент кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

УДК [796.412.2.015.6:611.71]-043.2

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

*В статье рассматривается проблема влияния физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат девочек, занимающихся художественной гимнастикой. Раскрываются индивидуальные особенности опорно-двигательного аппарата юных гимнасток-художниц. Изучается степень влияния физических нагрузок на форму позвоночника и стопы девочек, занимающихся художественной гимнастикой.*

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, опорно-двигательный аппарат, художественная гимнастика, юные гимнастки.

*У статті розглядається проблема впливу фізичних навантажень на опорно-руховий апарат дівчат, які займаються художньою гімнастикою. Розкриваються індивідуальні особливості опорно-рухового апарату юних гімнасток-художниць. Вивчається міра впливу фізичних навантажень на форму хребта і стопи дівчат, які займаються художньою гімнастикою.*

**Ключові слова:** фізичне навантаження, опорно-руховий апарат, художня гімнастика, юні гімнастки.

*In the article the problem of influence of the physical loading is examined on the locomotorium of girls, engaging in a calisthenics. The individual features of locomotorium of young gymnasts open up. The degree of influence of the physical loading is studied on the form of backbone and foot of girls, engaging in a calisthenics.*

**Key words:** physical loading, locomotorium, calisthenics, young gymnasts.

Занятия художественной гимнастикой с раннего возраста позволяют овладеть основными сложными техническими навыками, и чем раньше ребенок начинает заниматься, тем больше у него возможностей достигнуть высоких спортивных результатов. Однако для данного вида спорта характерны и хронические травмы, которые связаны с постоянными интенсивными нагрузками на определенные анатомические структуры растущего организма ребенка, во время которых компенсаторные возможности опорно-двигательного аппарата истощаются.

В процессе теоретического анализа изучаемой проблемы мы опирались на научные разработки таких ученых, как Н.Н. Венгерова, М.Ф. Иваницкий, Л.А. Карпенко, В.Г. Никитушкин, С.А. Полиевский [1; 2; 3; 4; 5] и др.

**Цель данного исследования** заключается в определении влияния физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат юных гимнасток-художниц. Исходя из цели работы, были поставлены такие задачи: выявить индивидуальные особенности опорно-двигательного аппарата юных гимнасток-художниц; исследовать степень влияния физических нагрузок на форму позвоночника и стопы юных гимнасток-художниц.

Для гармоничного развития организма юных гимнасток-художниц нужны такие виды физических упражнений, выполняя которые развивается гибкость, координация, пластичность, красота и грация, формируется чувство ритма, а также происходит укрепление, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и всего организма в целом, повышается сопротивляемость к различным заболеваниям, за счет стимулирования иммунной системы. В комплекс упражнений художественной гимнастики входят упражнения, которые воздействуют на все отделы опорно-двигательного аппарата и это влияние не всегда бывает положительным. Для того чтобы снизить риск негативного воздействия занятий художественной гимнастикой тренировочный процесс гимнасток-художниц необходимо индивидуализировать с учетом особенностей строения их тела, функциональных возможностей и особенностей. Практика показала, что перетренировка и травмы чаще всего возникают в тех случаях, когда отсутствует индивидуальный подход к юным спортсменам [3]. Выявление индивидуальных

особенностей опорно-двигательного аппарата и его реакций на тренировочные нагрузки у юных гимнасток-художниц имеет решающее значение для разработки эффективных методик тренировки.

Изучение строения тела гимнасток и наблюдения за реакцией отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата на нагрузку позволили выделить две группы фактов: 1) ближнего последствия тренировочных нагрузок большой интенсивности и 2) отдаленного влияния специализированных тренировочных нагрузок [2].

Установлено, что ближнему последствию тренировочных нагрузок подвержены все юные гимнастки-художницы. После интенсивной тренировки у каждой из них отмечались изменения в позвоночнике и стопе. Однако степень изменений различна и зависит не только от характера и объема тренировочной нагрузки, но прежде всего от формы позвоночного столба и стопы.

Форму позвоночника можно определить следующим образом: гимнастка становится к стене или двери, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками, затем тренер заводит свою руку ладонью к стене за поясницу гимнастки. Если кисть или пальцы кисти не проходят между плоскостью и поясницей, то форма позвоночника у данной гимнастки выпрямленная. При нормальной форме позвоночника кисть проходит между плоскостью и поясницей вплотную, при лордотической форме позвоночника между стеной и поясницей свободно проходит полусогнутая или сжатая в кулак кисть. При нормальной форме позвоночника показатели глубины шейного и поясничного изгибов колеблются в пределах 3-4 см. в младшем школьном возрасте и 4-5,5 см. в среднем и старшем [1]. Длину позвоночника можно определить с помощью антропометра, который устанавливают сзади, параллельно срединной линии тела, но не касаясь позвоночника. Она равна длине, от наиболее низко прощупываемой костной точки черепа в затылочной области, до конца копчика.

У гимнасток с увеличенным поясничным изгибом, большой подвижностью в пояснично-крестцовом отделе и уплощенной формой стопы после тренировки длина тела уменьшается, а изгибы позвоночника увеличиваются. В.Е. Игнатъев, М.Ф. Иваницкий отмечают, что длина тела человека к концу дня обычно уменьшается на 1-2 см [2]. У юных

гимнасток длина тела после интенсивной тренировки в течение 2 часов 30 минут уменьшается в среднем на 3,8 см, а в отдельных случаях – на 5 см. Эти изменения в основном происходят за счет увеличения глубины поясничного лордоза, который увеличивается на 2,5-3 см.

У гимнасток со сглаженным (нередко до нуля) поясничным изгибом и малой подвижностью в пояснично-крестцовом отделе длина тела уменьшается незначительно (0,8 мм), а поясничный изгиб не изменяется.

У гимнасток с нормальной формой позвоночника длина тела уменьшается на 1-2,5 см, а глубина поясничного лордоза увеличивается на 0,8-1,2 см.

Результаты отдаленного влияния специализированных тренировочных нагрузок проявляются лишь у тех спортсменов, у которых реакции опорно-двигательного аппарата локализуются и наслаиваются в одном из рабочих звеньев или в одной из точек рабочего звена [4]. Такой тип реакции, характерен для гимнасток, имеющих выпрямленную или лордотическую форму позвоночника. Отрицательное последствие тренировок усиливается в тех случаях, когда указанные формы позвоночника сочетаются с уплощенной или плоской формой стопы. Эти гимнастки чаще всего жалуются на боли в спине, пояснице, в точках наибольшего изгиба позвоночника и в стопе, в области голеностопного сустава и голени. У гимнасток с выпрямленным позвоночником через полтора-два года систематических занятий образуется нижнегрудной или грудной лордоз.

После одноразовой интенсивной тренировки большого объема (в течение 2 часов 30 минут) гимнастки с нормальной формой позвоночника и стопы восстанавливаются через 8 часов отдыха, гимнастки с лордотической формой позвоночника – через 12-15 часов, гимнастки с выпрямленным позвоночником – через 16-20 часов. После двух тренировок в течение дня, насыщенных акробатическими упражнениями, элементами с переразгибами позвоночника, многократными прыжками, опорно-двигательный аппарат у гимнасток с выпрямленной формой позвоночника недовосстанавливается и за сутки отдыха.

У высококвалифицированных гимнасток с выпрямленной и лордотической формой позвоночника появляются боли в пояснице после упражнений с переразгибами и боли в

ногах при многократных прыжках на относительно жесткую опору. У менее подготовленных гимнасток эти боли отмечаются эпизодически или периодически, а по мере наслоения тренировочных нагрузок, через два-три года, у них возникают хронические боли в рабочих звеньях опорно-двигательного аппарата, а затем образуется и постоянный болевой очаг. Гимнастка не теряет трудоспособности, постепенно привыкает к этому болевому раздражителю, однако ее функциональные возможности снижаются.

Особенности реакции на тренировочную нагрузку у данных групп гимнасток можно предположительно объяснить следующим образом. При лордотической форме позвоночника межпозвонковые диски под влиянием интенсивной физической нагрузки испытывают неравномерное избыточное давление, что может привести к нарушению функций позвоночного столба.

При выпрямленной форме позвоночника и характерной для нее «жесткости» в пояснично-крестцовом сочленении межпозвонковые диски испытывают избыточное давление по всей поверхности, которое не может амортизироваться за счет физиологических изгибов поясничного столба. После длительных тренировок у юных гимнасток могут появиться микротравмы, травмы межпозвонковых дисков и связок, а в последующем даже и остеохондроз. Это надо иметь в виду тренерам, определяющим дозировку элементов прыжкового характера и упражнений на гибкость.

При прочих равных способностях более перспективными будут юные гимнастки, имеющие нормальную форму позвоночника. Гимнастки с лордотической формой позвоночника более склонны к упражнениям с элементами, требующими значительной подвижности позвоночного столба: гимнастки, имеющие выпрямленную форму позвоночника, легче осваивают сложные пируэтные элементы и чаще достигают высоких результатов в отдельных видах многоборья.

Обычно учет индивидуальных особенностей и возможностей строится по принципу развивать те физические качества, которые имеют низкий уровень развития. В работе с юными гимнастками следует избегать перенапряжения слабых звеньев опорно-двигательного аппарата. В частности, нельзя форсировать развитие гибкости позвоночника у гимнасток с выраженной тугоподвижностью

в пояснично-крестцовом отделе [1]. Упражнения с большой амплитудой движения позвоночника могут вызвать травму в области пояснично-крестцового отдела. Обычно у таких гимнасток гибкость, необходимая для выполнения программы многоборья в индивидуальном и групповом первенстве, развивается и компенсируется за счет подвижности в суставах плечевого и тазового пояса и перемещения поясничного изгиба позвоночника в грудной и нижнегрудной отделы. Но такая компенсация возможна лишь при осторожной, систематической и длительной тренировке, а не резких спонтанных нагрузок.

Нагрузка на стопы достаточно эффективно контролируется посредством определения контура следа стопы до, после тренировки и перед следующим занятием.

Форму стопы можно определить методом Штритера, по отпечаткам – следам, которые оставляет гимнастка мокрой стопой или смоченной 1% водным раствором хлорного железа на бумаге, линолеуме или полу [5]. Для определения формы стопы осматривают ее опорную поверхность и обращают внимание на ширину перешейка, соединяющего область пятки с передней частью стопы. Проводят касательную к наиболее выступающим точкам внутреннего края стопы, из середины касательной проводят перпендикуляр до наружного края стопы. Затем вычисляют процентное отношение той части перпендикуляра, которая прошла через отпечаток (перешеек), ко всей его длине. Если перешеек составляет до 50% длины перпендикуляра – стопа нормальная, 50-60% – уплощенная, свыше 60% – плоская. Прыжковые элементы с гимнастками, имеющими уплощенную или плоскую форму стопы, следует разучивать с осторожностью, так как большие нагрузки могут вызвать дальнейшее опускание свода стопы.

Для юных гимнасток с выпрямленной и лордотической формой позвоночника, а также уплощенной и плоской стопой целесообразно в процессе тренировочного занятия увеличивать

число пауз для отдыха в положении лежа.

К двухразовым тренировкам в течение дня следует допускать только тех гимнасток, у которых восстановилась или не изменилась длина тела и форма опорной площади стопы после первого занятия и отмечено удовлетворительное самочувствие. Проверять длину тела можно обычным антропометром, лишь надо строго следить за тем, чтобы гимнастка принимала такое же положение тела, как и при первом замере.

Вторая тренировка в течение дня не должна дублировать первую по нагрузке на различные звенья опорно-двигательного аппарата.

Если есть условия, то целесообразно сразу после тренировки предложить гимнасткам отдохнуть лежа в течение 30-40 мин, а затем принять теплую ванну и массаж.

**Выводы.** Следовательно, знания возрастных и индивидуальных особенностей строения различных звеньев опорно-двигательного аппарата и их реакций на тренировочные нагрузки помогут предотвратить травмы и микротравмы, усовершенствовать методику подготовки девочек, занимающихся художественной гимнастикой, высших спортивных разрядов. Перспективы дальнейших исследований по данной проблеме предусматривают детальное изучение влияния физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

#### Список литературы:

1. Венгерова Н.Н. Профилактика патологий позвоночника гимнасток-художниц на этапе углублённой подготовки / Н.Н. Венгерова, И.О. Соловьёва // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 7 (53). – С. 23–27.
2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для ин-тов физ. культуры. – Изд. 7-е. / под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М.: Олимпия, 2008. – 624 с.
3. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: учеб. пос. / Л.А. Карпенко. – СПб.: СПбГАФК, 2000. – 40 с.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 236 с.
5. Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования / С.А. Полиевский. – М.: Академия, 2014. – 272 с.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

ул. Артема,129-а, к. 505, г. Донецк, 83001  
Телефоны: (062)305-18-86 (приемная)

Электронный адрес: [vitoki.ipro@gmail.com](mailto:vitoki.ipro@gmail.com)

Подписано в печать 15.04.2019. Формат 60x84/8  
Усл. печат. л. 13,02. Тираж 50 экз. Заказ № 15-04.

Отпечатано ФЛП Кириенко С. Г.  
Свидетельство о государственной регистрации физического  
лица-предпринимателя № 40160 серия АА02 от 05.12.2014 г.  
ДНР, 83014, г. Донецк, пр. Дзержинского, 55/105

Ответственность за содержание несет заказчик.