

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Лаборатория по формированию здорового образа жизни
Уральское отделение физиологического общества им. И. П. Павлова

**НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО
И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ**

**Материалы VIII Всероссийской
научно-практической конференции
с международным участием**

**25 ноября 2021 г.
г. Екатеринбург, Россия**

Екатеринбург 2021

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный педагогический университет» в качестве *научного* издания (Решение № 101 от 14.12.2021)

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Председатель:

О. В. Янцер, кандидат географических наук, доцент, директор института естествознания, физической культуры и туризма УрГПУ

Члены коллегии:

Е. А. Югова, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности ИЕФКиТ УрГПУ

С. Н. Малафеева, кандидат биологических наук, профессор кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности ИЕФКиТ УрГПУ

Н. А. Вершинина, старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, заведующий лабораторией ЗОЖ УрГПУ

Ответственные редакторы:

зав. кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности УрГПУ, д.п.н, доцент **Е. А. Югова**

профессор кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности УрГПУ, к.б.н., профессор **С. Н. Малафеева**

Ответственный за выпуск: **Н. А. Вершинина**, старший преподаватель, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности.

Научно-методологические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи : материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 25 ноября 2021 г. / Уральский государственный педагогический университет ; ответственные редакторы Е. А. Югова, С. Н. Малафеева. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2021. – 1 CD-ROM. – Текст : электронный.

ISBN 978-5-7186-1924-9

ISBN 978-5-7186-1924-9

© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Абрамов Н. А., Радченко Д. Г. Физическая реабилитация и рекреация в лесах Сибири.....	11
Авраменко В. Г. К проблеме формирования субъектной позиции обучающихся к своему здоровью и здоровому образу жизни.....	16
Аминев Р. Т., Четвергова А. И. Влияние физической активности на опорно-двигательный аппарат человека.....	22
Антропова С. Е., Овсянникова Е. А., Трясунова Е. С. Понятие «спортивное сердце» или зачем нужно изучать функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у спортсменов?	25
Бададин М. А., Пак О. В. Концепция безопасности образовательного пространства и ее реализация в Российской Федерации.....	32
Бакуменко Ю. А., Кийко Е. Ю., Тележникова Д. Д. Результаты лабораторных работ как фактор мотивации к сохранению здоровья у студентов в современном образовательном пространстве.....	36
Балтабаева В. М. Воздействие интервальной тренировки на развитие гибкости у женщин 20-25 лет.....	57
Безух К. Е., Авакян А. Э. Оценка уровня адаптации студентов к условиям обучения в педагогическом вузе.....	63
Бодрова Ж. А. Сохранение и укрепление здоровья участников дистанционного обучения в условиях распространения коронавирусной инфекции.....	70
Братухин И. А. Применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры в начальной школе с детьми с ОВЗ...	73
Васильева А. К., Моисеева Л. В. Профилактика травматизма при проведении занятий по иппотерапии	77
Вершинина Н. А., Малафеева С. Н. Влияние дистанционного образования на состояние здоровья учителей.....	81
Гаренских Е. А., Югова Е. А. Формирование здорового образа жизни на занятиях мини-футболом...	87

Гелашвили Э. Г., Томилин К. Г. Повышение специальной физической подготовленности тайских боксеров 10-12 лет с помощью комплексного развития гибкости.....	92
Гринин А. В., Галагузова Ю. Н., Андреева Е. Е. Туристический клуб – основа здорового образа жизни у подростков...	102
Гурская С. М. Организация психологически безопасной среды в обучении.....	113
Дедулевич М. Н. Роль подвижных игр в двигательном режиме дошкольного учреждения.....	116
Деева В. И., Елисеева З. Х. Реализация пропедевтических развивающих предметных курсов в рамках дополнительного образования.....	120
Долгачева М. А., Тараторина В. Н. Физическая активность как компонент сохранения зрения в условиях дистанционного образования.....	130
Егоренко Д. С. Применение средств пилатеса, стретчинга во время дистанционного обучения	133
Замятина О. А., Калиничева А. П. Развитие мелкой моторики как эффективный способ профилактики трудностей овладения навыками письма у детей старшего дошкольного возраста с дизартрией.....	137
Зобнина А. Я., Семенова Г. И. Валеологическая компетентность женщин зрелого возраста, занимающихся фитнесом.....	142
Иванова И. П. Некоторые аспекты изучения стрессоустойчивости старшеклассников как фактора психического здоровья.....	147
Ильиных В. В., Доровских Ю. А. Концептуальные основы физического воспитания в школе.....	155
Ильиных И. С., Корикина Е. А. Физиологическая адаптация младших школьников к умственным и физическим нагрузкам.....	159
Ильиных И. С., Надюк Н. В., Сорокина И. Д. Формирование здорового образа жизни у детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования.....	163
Ишухин В. Ф., Гаврилов В. В. Мониторинг физической подготовленности самбистов 10-11-летнего возраста (на примере МБУ МО «Спортивная школа по самбо и дзюдо» г. Александров Владимирской области).....	168

Казымова Г. Р., Гайбадуллина А. Р., Бобоев А. Д., Хисамутдинова А. Д.	
Аспекты влияния рациона питания и времени приема пищи на эффективность фармакотерапии.....	176
Каменова А. А., Панкратова О. Н.	
Профилактика миопии у студентов с помощью игровых видов спорта	180
Карпенко Е. В.	
Особенности психосоматической физической тренировки.....	186
Каченюк Т. В.	
Формирование мотивации к сохранению здоровья у детей дошкольного возраста в современном образовательном пространстве.....	190
Кенебас А. Г.	
Эмоциональное выгорание молодого педагога.....	193
Кибко С. А.	
Волонтерский центр – ресурс развития системы воспитания в образовательных организациях.....	202
Кирычѐк А. Э., Уджуху И. А.	
Физическая культура и здоровье человека.....	206
Клементьева О. С., Гольшева Н. Г., Рошкетяева О. М.	
Роль медицинской сестры в поддержке и поощрении грудного вскармливания.....	209
Клещева А. Т., Заглодина Т. А.	
Особенности влияния студенчества на психологическое здоровье индивида как актуальная проблема современности.....	215
Клочков А. В., Букас И. А., Решетовский А. М.	
Мотивация современных студентов к занятиям физической культурой в учреждениях высшего образования.....	219
Кожухова В. К.	
Организация и проведение спортивной работы со студентами первых курсов.....	222
Козик Т. В., Зак Г. Г.	
Профессиональная ориентация обучающихся с умственной отсталостью: медико-физиологический аспект.....	225
Коннов Д. А.	
Развитие физкультуры и спорта в первой половине XX века. Новые системы и методы физического воспитания.....	230
Корякин С. В., Артемьева Е. А., Артемьева В. В.	
Стратегия развития личности обучающихся в условиях цифровизации образования.....	238
Крук И. О., Тараторина В. Н.	
Физическая нагрузка как необходимость в процессе обучения студентов.....	242

Кувшинова Н. М., Картышева С. И., Гончарова И. Г. Особенности режима и организации сна детей подросткового возраста.....	244
Кудинова К. О., Аввакумова И. А. Использование элементов технологий инклюзивного образования для учета индивидуальных образовательных потребностей обучаемых на уроках математики.....	247
Кулеба О. М. Проблемы формирования профессиональной компетентности будущего учителя в сфере физического и психического здоровья.....	253
Лебедев В. А., Юдин А. В. Роль физической культуры и спорта в жизни человека.....	259
Локтионов Г. А., Заплутаев А. М. Развитие личности через призму физической культуры.....	262
Лукьянова И. Е., Лукьянов А. В. Проблемы сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса в условиях дистанционного образования в период распространения КОВИД-19.....	266
Лысакова А. В., Андрущенко Н. Ю. Профилактика конфликтов в рабочем коллективе.....	269
Малозёмова И. И., Фетисова А. В. Какие знания по физкультуре нужны дошкольнику.....	274
Меркушева В. С. Коммуникативная компетентность как фактор социально-психологической адаптации детей с речевыми нарушениями.....	282
Мискевич Т. В., Савицкая О. В., Старовойтова Т. Е. Уровень теоретической компетентности студентов по дисциплине «Физическая культура».....	286
Михайлов И. Р., Радченко Д. Г. Физическая рекреации и реабилитация в хвойных лесах Красноярского края.....	291
Мишина Е. Г., Коровина К. Д. Влияния систематических занятий физической культурой на открытой спортивной площадке как средство профилактики сезонных респираторных инфекций.....	294
Моисеева Л. В., Садиев Назим Низами Оглы Методика формирования физической готовности курсантов.....	299
Мухутдинова Ю. Е., Данилова О. В. Особенности физического воспитания дошкольников с нарушениями речи.....	304

Надюк Н. В., Ильиных И. С., Хамракулова А. В. Формирование мотивации к сохранению физического и психического здоровья студентов в период обучения.....	310
Надюк Н. В., Шатских П. А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни студента.....	315
Никитина Г. А., Кузьмина Г. В., Палпиева Л. Б., Шумайлова Е. В., Усова С. А., Бобоев А. Д. Влияние индивидуального хронотипа на кратковременную память и эффективность работы студентов первого курса.....	319
Никитина Г. А., Устьянцева Т. А., Петракова М. В., Сайко Ю. О., Шумайлова Е. В., Гайбадуллина А. Р., Хисамутдинова А. Д. Проблема адаптации студентов первого курса к условиям климата Среднего Урала.....	323
Обманко Я. В., Гапоненко А. Ю. Дистанционное образование и его влияние на здоровье студентов.....	328
Овсянников А. Р., Заплутаев А. М. Женские силовые виды спорта. Влияние их на женский организм, плюсы и минусы.....	331
Овчинникова А. В., Коровина А. А., Сидоренко А. А. Формирование физического и нравственного здоровья подростков методами туристско-краеведческой работы.....	335
Осипов Г. В., Осмоловская Т. В., Онипченко О. Г. Психологический комфорт на занятиях в объединении дополнительного образования по повышению качества математических компетенций как фактор успешного межличностного общения подростков.....	339
Осипова Е. С., Микшевич Н. В. Специфика контроля качества дистанционного обучения на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности».....	348
Охлупин Е. Б., Микшевич Н. В. Культура безопасности педагога в образовательном учреждении.....	355
Охотников А. В., Заплутаев А. М. Сравнение системы физического воспитания в Российской Федерации и в Соединенных Штатах Америки.....	361
Павлова Л. А., Ермолаева Е. В. Феномен культуры здоровья студенческой молодежи.....	365
Першутова Ю. Ю. Формирование мотивации к сохранению здоровья у детей в образовательном пространстве.....	369
Пономарева Л. И., Бульчева Е. А. Народная игровая культура в физическом воспитании дошкольников	372

Порсева К. В., Порсев В. В., Кочугова Г. А.	
Применение кинограмм и видеоанализа на занятиях физической культурой для совершенствования усвоения техники выполнения физических упражнений.....	377
Прудникова М. А., Сизикова Т. Э.	
Условия развития инициативности и инициативных действий в дошкольном возрасте.....	382
Путилова О. С., Югова Е. А.	
Особенности подверженности стрессу у девушек и у юношей.....	386
Пьянкова А. В.	
Роль здоровьесберегающих технологий при работе с обучающимися дошкольного возраста с нарушением речи.....	393
Разживина К. Д., Хайруллин И. Т.	
Прикладная кинезиология как средство оздоровительной физкультуры.....	398
Распопова А. С., Сердюкова А. Е.	
Взаимосвязь прокрастинации и учебной мотивации в юношеском возрасте.....	402
Самар Д. Е., Заплутаев А. М.	
Физическое развитие – уверенность в жизни.....	408
Сарсенбаева Е. Б., Четвергова А. И.	
Роль физической культуры в формировании ментального и физического здоровья детей.....	410
Сидоренко А. С.	
Улучшение суставной гибкости и межмышечной координации у бегунов на короткие дистанции путем выполнения специальных прыжковых упражнений на батуте.....	413
Смирнова А. С., Артемьева В. В.	
Развитие личности школьников в эпоху цифровизации образования...	417
Соколова Н. В., Изотова Л. В., Гончарова Д. Г.	
Роль учителя в формировании мотивации современных подростков к сохранению своего здоровья.....	421
Стрикачева А. А., Уджуху И. А.	
Организационно-управленческие и научно-методические проблемы функционирования физической культуры и спорта в системе непрерывного физкультурного образования.....	426
Текуева Д. И.	
Инновационные образовательные технологии в физической культуре	431
Текуева Д. И.	
Социокультурные аспекты влияния на физическую культуру молодежи в системе образования.....	435

Терех Н. Н. Состояние проблемы употребления спиртных напитков среди подростков.....	439
Ткач И. М. Безопасное и правильное занятие спортом во время суставных болей.....	442
Ткач И. М. Значимость физической культуры для поддержания здоровья позвоночника.....	445
Томашева Е. П. Особенности физического воспитания детей с нарушением слуха в современных образовательных условиях в Республике Беларусь.....	448
Томилин Е. К., Томилин К. Г. «COVID-19»: научно-методические проблемы физической культуры, спорта и туризма.....	455
Тюрюмин Я. Л. Физиологические механизмы формирования «спортивного» сердца...	472
Уджуху И. А., Корнев С. И. Формирование мотивации к сохранению здоровья у детей, подростков и молодежи в современном образовательном пространстве.....	478
Фаламеева Е. В. Социальная функциональная грамотность как средство адаптации обучающихся с ОВЗ к умственным нагрузкам в общеобразовательной школе.....	485
Фатин С. Б. Современные вызовы системе воспитания и образовательная среда....	495
Фролова С. В. Динамика психических состояний подростков, обучающихся в очной и дистанционной форме.....	499
Халиков А. Э., Заплутаев А. М. Развитие американского футбола в России.....	509
Цветкова В. О., Пушкарева И. Н. Профилактика травматизма коленного сустава у баскетболистов 9-11 лет.....	513
Цирихова Е. В. Психологические факторы, влияющие на развитие деструктивного поведения несовершеннолетних в школе.....	524
Шабашёва И. В., Шалай М. А. Социально-педагогическая деятельность по профилактике вредных привычек обучающихся в учреждении образования.....	529

Шахматова Л. И.	
Здоровьесберегающие технологии как средство адаптации детей к умственным и физическим нагрузкам.....	535
Шеменева Е. А., Семёнова Г. И.	
Формирование психического здоровья детей 5-6 лет на занятиях в группе по художественной гимнастике.....	540
Шишкин С. Е., Блинов Д. И.	
Использование технологии проблемного обучения при обучении баскетболу.....	543
Юдина В. С., Каргышева С. И.	
Влияние уровня освещенности и микроклимата класса на работоспособность школьников.....	547
Ярошенко М. Д.	
Основные способы формирования психофизического здоровья у детей с ограниченными возможностями здоровья.....	551