

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

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

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

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

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

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

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

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

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