

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОЛОЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ЕВФРОСИНИИ ПОЛОЦКОЙ»
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (г. РОСТОВ-НА-ДОНУ, РОССИЯ)

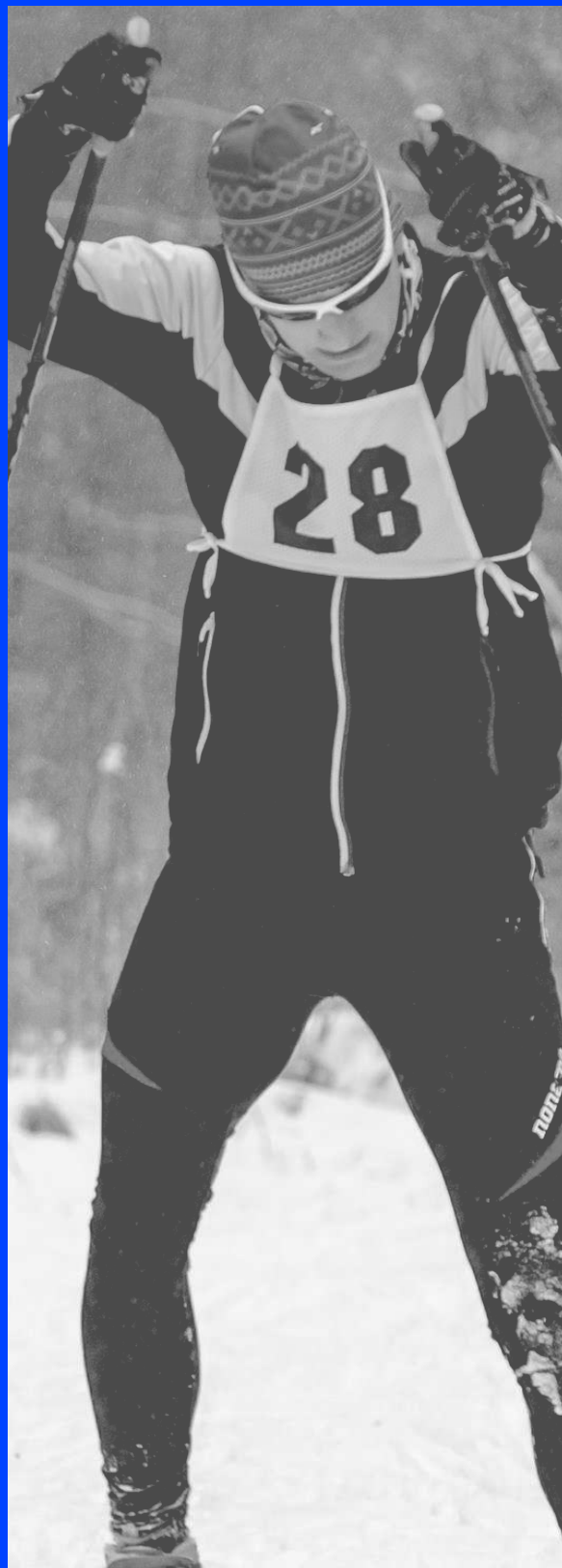


**ПОЛОЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**
имени Евфросинии Полоцкой



ЗДОРОВЬЕ- СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Электронный сборник статей
Международной научно-
практической конференции
(Новополоцк, 9–10 апреля 2024 г.)



Новополоцк / 2024

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОЛОЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ЕВФРОСИНИИ ПОЛОЦКОЙ»
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (г. РОСТОВ-НА-ДОНУ, РОССИЯ)

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Электронный сборник статей
Международной научно-практической конференции
(Новополоцк, 9–10 апреля 2024 г.)

Под общей редакцией
С. В. Андриевской, Н. В. Гришановой

Текстовое электронное издание

Новополоцк
Полоцкий государственный университет
имени Евфросинии Полоцкой
2024

УДК 61:159.92:796.07(063)

Рекомендован к изданию советом гуманитарного факультета
Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой
(протокол № 4 от 24.04.2024 г.)

РЕЦЕНЗЕНТЫ

д-р мед. наук, проф., зав. кафедрой медицинской реабилитации с курсом ФПК и ПК учреждения образования «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет» **Т. Л. ОЛЕНСКАЯ**

канд. пед. наук, доц., доц. кафедры математики и компьютерной безопасности
Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой **А. П. МАТЕЛЕНОК**

канд. ист. наук, доц., зав. аспирантурой Полоцкого государственного университета
имени Евфросинии Полоцкой **В. В. БАРАНЕНКО**

Здоровьесберегающие технологии: психическое и физическое здоровье : электрон. сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Новополоцк, 9–10 апр. 2024 г. / Полоц. гос. ун-т имени Евфросинии Полоцкой ; под общ. ред. С. В. Андриевской, Н. В. Гришановой. – Новополоцк, 2024. – URL: <https://elib.psu.by/handle/123456789/44690>.
ISBN 978-985-531-881-2.

Сборник содержит материалы Международной научно-практической конференции «Здоровьесберегающие технологии: психическое и физическое здоровье», прошедшей 9–10 апреля 2024 г. в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой в сотрудничестве с Южным федеральным университетом (г. Ростов-на-Дону, Россия).

В статьях и тезисах сборника отражены результаты авторских исследований психического и физического здоровья разных категорий населения: молодёжи, пожилых людей, учащихся школ, людей среднего возраста. Рассматриваются технологии здоровьесбережения в психологическом и физическом аспектах. Авторами статей предложены технологии здоровьесбережения в образовании, спорте, досуговой деятельности. Представлены результаты диагностики испытуемых, результаты экспериментов и практических наблюдений, даны рекомендации по здоровьесбережению.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за достоверность информации, цитат и сведений. Материалы опубликованы в авторской редакции и на языке оригинала.

*Сборник включен в Государственный регистр информационного ресурса.
Регистрационное свидетельство № 3772439495 от 12.08.2024 г.*

Сборник входит в Российский индекс научного цитирования.

211440, ул. Блохина, 29, г. Новополоцк, Витебская обл., Республика Беларусь
тел. 8 (0214) 59-95-19
<http://www.psu.by>

№ госрегистрации 3772439495
ISBN 978-985-531-881-2

© Полоцкий государственный университет
имени Евфросинии Полоцкой, 2024

2 – дополнительный титульный экран – производственно-технические сведения

Для создания текстового электронного издания «Здоровьесберегающие технологии: психическое и физическое здоровье» использованы текстовый процессор Microsoft Word и программа Adobe Acrobat XI Pro для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Электронный сборник статей
Международной научно- практической конференции
(Новополоцк, 9–10 апреля 2024 г.)

Под общей редакцией
С. В. Андриевской, Н. В. Гришановой

Техническое редактирование и верстка С. Е. Рясовой.
Компьютерный дизайн: *отдел по связям с общественностью*.

Подписано к использованию 25.06.2024.
Объем издания: 4,24 Мб. Заказ 226.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Полоцкий государственный университет
имени Евфросинии Полоцкой».

Свидетельство о государственной регистрации
издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/305 от 22.04.2014, перерегистрация от 24.08.2022.

211440, ул. Блохина, 29,
г. Новополоцк,
Тел. 8 (0214) 59-95-41, 59-95-44
<http://www.psu.by>

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Андреева И. Н., Иванова Я. А. Взаимосвязи оценок авторитетности и личностных особенностей преподавателей студентами.....	8
Андреевская С. В., Мандрук А. И. Стрессоустойчивость и волевая саморегуляция у спортсменов (на примере спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой)	13
Афанасьев И. В., Дормидонтов Р. А. Психологические аспекты буллинга в современных условиях.....	20
Барзев В. А., Останина О. В. Особенности эмоционального выгорания студентов	23
Белавкина М. В. Социально-психологические детерминанты здоровья первокурсников	27
Белова О. В., Брикса Ю. О., Чернявская И. Ю. Стретчинг для воспитанников в условиях учреждения дошкольного образования	32
Бутова Л. А., Косыгина Е. А., Крутилина М. А. Особенности реализации здоровьесберегающих технологий в работе дефектолога с детьми старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.....	37
Васина Ю. М. Технологии формирования эмоциональной отзывчивости у младших школьников с расстройствами аутистического спектра посредством элементов музыкотерапии	43
Власенко Н. Э., Бакун Н. Н. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности воспитателей дошкольного образования	48
Вырвич А. Ч. Показатели смысложизненных ориентаций у учителей в различные периоды педагогической деятельности	53
Дудова Д. К., Полоскина О. В. Меры профилактики профессионального выгорания	57
Каменева И. Ю. Сбережение психологического здоровья в личностно-ориентированном образовательном процессе в условиях дистанционного обучения	61
Каширская И. К. Представления о понятии «здоровье» студентов-оптимистов и студентов-пессимистов	66
Козлова А. И., Никифорова Т. Ю. Взаимосвязь делинквентного поведения и личностной тревожности подростков	72
Левчук З. С., Кисель А. П. Профессиональное здоровье педагога: к постановке проблемы.....	78
Лебедева-Несевря Н. А., Леухина А. В. Повседневные практики заботы о ментальном здоровье и благополучии горожан.....	82
Лунева Д. Ю., Пирязева М. В. Проблема алекситимических проявлений у студентов гуманитарного и технического направлений.....	87
Лучко Е. О. Взаимосвязь личной веры с семейной верой и выраженностью суеверий у студентов	91

Маскалянова С. А., Черноусова А. Р. Особенности адаптации детей и молодёжи к умственным нагрузкам	98
Медведская Е. И. Изменения когнитивных процессов взрослого при онлайн-поиске	104
Мозговая Н. Н. Жизнестойкость и границы личностного пространства, как составляющие психологического здоровья обучающихся в условиях нестабильной реальности.....	110
Озерова В. В., Вышинская Е. Г. Взаимосвязь уровня самооценки младшего школьника с оценочным отношением к нему учителя	116
Остапчук С. В., Мядель Я. В. Отношение родителей подростков к компьютерным играм	121
Пикалова И. В., Бычкова Е. С. Влияние темпрамента обучающихся на формирование психологической безопасности образовательной среды в вузе.....	127
Покровская С. Е., Глазунова Д. В. Диагностика и методы восстановления после ПТСР	132
Портнова П. Г. Различия когнитивно-аффективных свойств личности, ценностных ориентаций и компонентов черт «тёмной триады» у мужчин и женщин в ранней взрослости	138
Птанская А. А., Бычкова Е. С. Проблема эмоционального выгорания у педагогов, работающих в дошкольных учреждениях.....	144
Радчикова Н. П., Одинцова М. А., Сорокова М. Г. Способы совладания со стрессом как предикторы психологического благополучия подростков	149
Рахимов Д. Б. Внедрение здоровьесберегающих технологий в системе Министерства по чрезвычайным ситуациям	155
Рудыхина О. В. Субъектность и эмоциональный интеллект у студентов психологического направления подготовки	160
Селиверстова А. В., Терехин В. А. Самореализация личности через трудовую деятельность, как залог психологического здоровья	166
Сидорова П. С., Зуева М. В. Влияние физической, двигательной активности на физиологическое состояние, психологическое здоровье и эмоциональный фон	171
Скрябина Д. В., Никифорова Т. Ю. Роль здоровьесберегающих технологий в системе вузовской подготовки	175
Ляус Ю. А., Соболев С. П. Здоровьесбережение в высших учебных заведениях.....	181
Сосновская А. М. Интегрированная в коммуникацию гештальт-терапия как здоровьесберегающая практика	184
Сергеева Д. С., Полоскина О. В. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях.....	189
Лях О. Н., Северин А. В. Личностные особенности студентов с разным уровнем интернет-зависимости	193
Северин А. В., Матушко А. В. Эмоциональное выгорание и саморегуляция матерей	199
Тарасова Ю. А. Формирование эмоционального интеллекта ребенка как профилактика отклонений в психическом здоровье	205
Хасанова С. Р., Лихачёва Г. Т. Психологическая устойчивость в обучении будущих тренеров-преподавателей	210

Шмакова Е. В., Гвоздецкая С. С. Особенности эмоционального выгорания и профессиональной апатии педагогов среднего общего образования с разным стажем (исследование участников программы «Учитель для России»).....	217
Юрасова Д. К., Мухопад А. Д., Мозговая Н. Н. ТРИЗ-педагогика как составляющая здоровьесберегающих технологий в образовательно-воспитательном процессе.....	222

РАЗДЕЛ 2. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Блажевич В. И. Спортивное ориентирование как средство профессионально-прикладной физической подготовки.....	227
Бутова Л. А., Косыгина Е. А., Матчина А. А. Роль утренней гимнастики как эффективной здоровьесберегающей технологии в формировании физической активности у детей с нарушением зрения.....	231
Гаврильчик И. М. Анализ структуры и динамики численности занимающихся физической культурой и спортом в Республике Беларусь	236
Галиакберов Р. Р., Тонкачев А. С., Дремина П. В. Влияние сессии на студентов и их возможности заниматься спортом в это время.....	242
Глазунов В. И., Белякова Е. И. Диагностика плавательных навыков младших школьников как ключевой элемент формирования здоровьесберегающей среды в школе.....	246
Гришанова Н. В., Новиченко А. В., Балгуринов А. Н. Бег по бездорожью как фактор формирования культуры здорового образа жизни населения.....	252
Дятлов В. Ю. Студенческий бадминтон как здоровьесберегающая технология.....	256
Кривсун С. Н., Шмакова А. С. Основы занятий оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста	260
Кузменко М. О., Тапорчикова М. В., Писаренко В. Ф. Положительное влияние плавания на дыхательную систему обучающихся.....	264
Лысенко А. В., Лысенко Д. С. Здоровье нации и долголетие в условиях деградации гуманистических идеалов и ценностей: пути выхода из кризиса	267
Масловская С. М. Значимость координационных способностей в процессе адаптации первокурсников к обучению в учреждении высшего образования	271
Медель А. П., Турович Л. С. Бревет как разновидность оздоровительного велосипедного туризма	277
Молчанова О. Ю. Детский фитнес, на основе игровой деятельности, как одна из инновационных здоровьесберегающих технологий физического воспитания в дошкольном возрасте	282
Мысливчик А. Е. Влияния уровня двигательной активности на эффективность умственной работоспособности и быстроту переключения внимания	286
Сорокина И. Ю. Осознанные движения как основа тренировочного процесса в старшей возрастной группе женщин	291
Хмырова О. А., Швыдкая М. В. Развитие психофизиологических способностей у обучающихся вуза посредством баскетбола.....	295

Чертюв Н. В. Терминологические ловушки и особенности здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и спорте	299
Шабасова Н. В., Антипин Н. И. Вспомогательные упражнения для оздоровительной, технической и скоростно-силовой подготовки метателей молота.....	305
Шпакова В. А., Аппакова Д. И. Влияние комплекса подготовительных упражнений на техническую подготовку гимнасток-художниц	311