

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)
Академия физической культуры и спорта

 **ПОЛОЦКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**
имени Евфросинии Полоцкой



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Электронный сборник статей
II Международной научно-
практической конференции
(Новополоцк, 17 апреля 2025 г.)



Новополоцк

2026

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)
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:
ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Электронный сборник статей
II Международной научно-практической конференции
(Новополоцк, 17 апреля 2025 года)

Под общей редакцией
Н. В. Довгяло, Н. В. Денис

Текстовое электронное издание

Новополоцк
Полоцкий государственный университет
имени Евфросинии Полоцкой
2026

УДК 61:159.92:796.07(063)

Рекомендован к изданию советом гуманитарного факультета
Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой
(протокол № 7 от 29.08.2025 г.)

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

канд. пед. наук, доц., доц. кафедры физической культуры и спорта
Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой Н. И. АНТИПИН;
канд. пед. наук, доц., доц. кафедры математики и компьютерной безопасности
Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой А. П. МАТЕЛЕНОК

Здоровьесберегающие технологии: психическое и физическое здоровье в образовательной и профессиональной деятельности [Электронный ресурс] : электрон. сб. ст. II Междунар. науч.-практ. конф., Новополоцк, 17 апр. 2025 г. / Полоц. гос. ун-т имени Евфросинии Полоцкой ; под общ. ред. Н. В. Довгяло, Н. В. Денис. – Новополоцк, 2026. – URL: <https://elib.psu.by/handle/123456789/44690>.

ISBN 978-985-531-933-8.

Сборник содержит материалы II Международной научно-практической конференции «Здоровьесберегающие технологии: психическое и физическое здоровье в образовательной и профессиональной деятельности», прошедшей 17 апреля 2025 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: молодежи, 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 область, Беларусь

тел. 8 (0214) 59 95 19

<http://www.psu.by>

№ госрегистрации 3772439495

ISBN 978-985-531-933-8

© Полоцкий государственный университет
имени Евфросинии Полоцкой, 2026

2 – дополнительный титульный экран – производственно-технические сведения

Для создания текстового электронного издания «Здоровьесберегающие технологии: психическое и физическое здоровье в образовательной и профессиональной деятельности» 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
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Электронный сборник статей
II Международной научно-практической конференции
(Новополоцк, 17 апреля 2025 года)

Под общей редакцией
Н. В. Довгяло, Н. В. Денис

Техническое редактирование, компьютерная верстка *Т. А. Дарьяновой*.
Компьютерный дизайн обложки: *отдел по связям с общественностью*.

Подписано к использованию 26.01.2026.
Объем издания 3,23 Мб. Заказ 30.

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.

ЛП № 02330/278 от 27.05.2004.

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

Содержание

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

| | |
|--|----|
| <i>Лысенко А. В.</i> Трансгуманизм и общество спектакля: разрушение здоровья и ускользающее долголетие | 7 |
| <i>Андреева И. Н.</i> Прогностическая ценность эмоционального интеллекта для психологического благополучия (на примере студентов) | 12 |
| <i>Горюнова Л. В.</i> Подготовка педагогических кадров в университете к организации инклюзивного образовательного пространства для лиц с ограниченными возможностями | 16 |
| <i>Любимов Д. С.</i> Физическая культура в мире постнауки и постправды | 20 |
| <i>Шейхова Р. Г.</i> Влияние различных нутриентов на обмен веществ и общее состояние здоровья | 24 |
| <i>Радчикова Н. П., Одинцова М. А.</i> Личностные ресурсы как условие психологического благополучия подростков | 28 |
| <i>Ляус Ю. А.</i> Вовлечение студентов в здоровьесберегающие инициативы в высших учебных заведениях (вузах) | 34 |

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

| | |
|--|----|
| <i>Белавкина М. В., Придворова Т. К.</i> Субъектное отношение первокурсников к здоровью и его составляющим | 39 |
| <i>Гинько Н. Н.</i> Здоровьесберегающие технологии как условие успешной социальной адаптации студентов первых курсов | 43 |
| <i>Горбачевская Н. Л., Давыдова Е. Ю., Миторофанов А. А., Мамохина У. А.</i> ЭЭГ-маркеры синдрома умственной отсталости, сцепленной с ломкой хромосомой X (FXS) | 47 |
| <i>Давыдова Е. Ю., Мовчан А. А., Соловьева М. В., Давыдов Д. В.</i> Факторы повышения эффективности занятий АФК для детей с РАС | 52 |
| <i>Дюбокова-Жерносек Т. П.</i> Опыт реализации и перспективы использования здоровьесберегающих технологий в рамках образовательного процесса и во внеучебное время | 55 |
| <i>Лухверчик В. Н.</i> Особенности организации образовательного процесса в высшей школе в условиях педагогики здоровьесбережения | 62 |
| <i>Митякина А. А., Саратовцева Н. В.</i> Спортивный человек – успешный человек | 66 |
| <i>Цыганкова Е. В.</i> Здоровьесберегающие технологии на уроках биологии и химии | 69 |

ВОЗРАСТНЫЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

| | |
|---|----|
| <i>Жукова Т. Л., Родионова М. В.</i> Подвижные игры как средство формирования лидерских качеств у детей старшего дошкольного возраста | 73 |
| <i>Колмакова Т. С., Акименко М. А.</i> Специфика эмоционального стресса у детей, оказавшихся без попечения родителей | 77 |
| <i>Северин И. Н., Баршай В. М.</i> Модель педагогического и психологического сопровождения юных спортсменов с нарушением слуха в игровых видах спорта: разработка и экспериментальная апробация | 80 |

СОХРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ

| | |
|---|-----|
| <i>Андриевская С. В., Дроботова С. Б.</i> Стрессоустойчивость и самоотношение у специалистов, работающих онлайн | 85 |
| <i>Бутова Л. А., Косыгина Е. А., Стрельникова А. А.</i> Применение массажа и самомассажа для снятия эмоционального напряжения и поддержания здоровья | 92 |
| <i>Воеводина С. А.</i> Формирование у будущих педагогов ценностного отношения к здоровью | 96 |
| Клименко А. И. Особенности воспитания ловкости и сохранения здоровья баскетболистов в специфических условиях тренировки и соревнований | 99 |
| <i>Мищенко М. А., Моргуль Е. В.</i> Психосоматические проявления тревожности в экзаменационный период у студентов-медиков | 103 |
| <i>Моргуль Е. В., Белик С. Н., Нектаревская А. Д.</i> Обучение в ВУЗе как фактор нарушения биоритмов студентов | 107 |
| <i>Остапчук С. В., Гугнина Я. А.</i> Взаимосвязь расстройства пищевого поведения и тревоги у студентов | 111 |
| <i>Русак А. И., Андреева И. Н.</i> Личностная и социальная идентичность у студентов и солдат срочной службы | 115 |
| <i>Тарасова Ю. А.</i> Стратегии защиты от информационного шума в профессиональной сфере и личной жизни | 120 |
| <i>Трашкова В. В., Андреева И. Н.</i> Влияние пола и социального статуса на показатели смысловых ориентаций у студентов технических специальностей и рабочих промышленных предприятий | 124 |
| <i>Фомин В. Л.</i> Современные проблемы использования пищевых добавок в спорте | 129 |
| <i>Чертов Н. В.</i> Особенности сохранения здоровья спортсменов высокого класса | 133 |
| <i>Чертов Н. В.</i> Организация питания высококвалифицированных спортсменов в гребле на байдарках и каноэ | 137 |

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

| | |
|---|-----|
| <i>Алалван Али Абдуладхим Аббас, Кривсун С. Н.</i> Организация занятий волейболом с людьми зрелого возраста | 141 |
| <i>Берестнева А. Г., Бутова Л. А., Косыгина Е. А.</i> Зрительная гимнастика как технология сохранения зрения | 145 |
| <i>Блажевич В. И.</i> Особенности использования средств спортивного ориентирования в развитии психофизических способностей | 149 |
| <i>Бондин В. И., Пономарева И. А., Пестриков Е. А., Седлов С. И.</i> Актуальные проблемы теории и практики развития оздоровительной физической культуры студенческой молодежи | 153 |
| <i>Гао Цяньцян, Кириллова Т. Г.</i> Спорт как фактор укрепления физического и психического здоровья учащихся с нарушениями слуха в Китае | 157 |
| <i>Кривсун С. Н., Ноздрин А. А.</i> Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с людьми разного возраста | 161 |
| <i>Медель А. П., Турович Л. С.</i> Оздоровительные возможности велосипедного туризма | 165 |

| | |
|---|-----|
| Никитин В. А. Создание педагогических условий для занятий студентов стрельбой из лука в Южном федеральном университете | 169 |
| Пестриков Е. А. Дидактические условия реализации физкультурно-оздоровительных технологий на основе энергообеспечения мышечной деятельности курсантов военного ВУЗа | 176 |
| Сакович О. В., Брикса Ю. О., Молчанова О. Ю. Взаимодействие учреждения дошкольного образования и семьи в развитии физических качеств детей дошкольного возраста | 180 |
| Седлов С. И. Концептуальные основы фиджитал-настольного тенниса | 184 |
| Сорокина И. Ю., Лысенко Д. С. Антистрессорный и геропротекторный эффект применения практики осознанных движений: значение стажа занятий | 187 |
| Степанова Т. А., Глушкова Д. Ю. Современные подходы к формированию субъектности оздоровительной физической культуры студента | 192 |