

# 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-ДОНЕ, 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

Об издании – [1](#), [2](#)

1 – дополнительный титульный экран – сведения об издании

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., Соловьевна М. В., Давыдов Д. В.</i> Факторы повышения эффективности занятий АФК для детей с РАС .....	52
<i>Дюбкова-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>Андреевская 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
<b>Клименко А. И.</b> Особенности воспитания ловкости и сохранения здоровья баскетболистов в специфических условиях тренировки и соревнований .....	99
<i>Мищенчук 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 смысложизненных 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 Цяньцянь, 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

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