

СОДЕРЖАНИЕ

Аликина Э.В. Здоровьесбережение в условиях дистанционного обучения: взаимодействие всех участников процесса.....	6
Андреева Е.Е., Миклин С.А. Анализ развития волейбола в России.....	9
Андреев Т. А., Павленко Е. П., Глыбовцова А.Е. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня студентов.....	12
Бабкина Е.А., Веденина О.А. Самостоятельные занятия физической культурой для студентов с ограниченными возможностями.....	15
Байтураев Т.Д. Мыслители Средней Азии о роли спортивного соревнования в патриотическом воспитании молодого поколения.....	19
Баранов Д.Н., Шахлина Ю.С. Современные тенденции развития студенческого волейбола.....	21
Брусницына А.С., Веденина О.А. Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи.....	23
Власенко С.А. Основные критерии обеспечения безопасности охраны здоровья детей в спелеологических экспедициях.....	25
Вяткин А.А., Зотова С.А. Теоретико-методологические принципы изучения проблемы развития физической культуры, спорта, и формирования здорового образа жизни.....	28
Вяткин А. А., Новоторов Е.Е., Голубева Л. А. Инновационные технологии и их применение в физической культуре и спорте.....	32
Гаёв М.А., Комлева С.В. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов.....	36
Герасимова Е.А., Сапегина Т.А. Взаимосвязь физической культуры и психологии ..	40
Гречишников Р.А. Возможности виртуальной реальности в повышении физической активности.....	43
Дроговцова Н.О. Особенности применения здоровьесберегающих технологий в условиях реализации федерального государственного стандарта	45
Зиброва В.В. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.....	47
Иванов И.В., Андрюхина Т.В. Проблема двигательной активности детей младшего школьного возраста.....	50
Иванова Е.Д., Андрюхина Т.В. Зарубежный опыт изучения двигательной активности детей младшего школьного возраста.....	54
Козлова Л. В. Проведение мероприятий по профилактике ВИЧ-инфекции как неотъемлемая часть образовательного процесса студентов колледжей.....	58
Кондабаева В.В., Кетриш Е.В. Воспитательная работа со студентами как способ выведения студентов на диалог.....	61
Кривец И.Г., Ерашов В.В. Влияние психологических методов и средств физической культуры на становление личности обучающихся.....	65
Курганова А.С., Плешивых Д.В. Положительное влияние занятий физической культурой в ВУЗе на здоровье будущих экономистов.....	69

Курсанова В.П. Оценка двигательной активности студентов ВУЗа в период дистанционного обучения.....	73
Леликов Д.В., Машенко Д.С. Котельников С.А. Влияние водных процедур на работу физиологических систем организма.....	76
Литвинова У.Д., Бараковских К.Н. Особенности использования оборудования в физкультурно-оздоровительной деятельности у беременных женщин.....	79
Лушникова С. Р., Комлева С.В. Применение метода МРФ руками в коррекционно-силовой тренировке.....	81
Мальцев Я. И., Ольховская Е. Б. Формирование у студентов стрессоустойчивости к факторам образовательной среды	84
Малюх И. А., Миронова С. П. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс – ГТО: проблемы и перспективы внедрения	87
Махаева Ю. А., Пермьяков О. М. Здоровьесберегающие технологии в образовании: проблемы эффективности применения.....	90
Кабалина М.С., Миронова С.П. Повышение психологической устойчивости и улучшение функционального состояния организма студентов посредством дыхательной гимнастики	93
Миронова С. П., Кузнецова М. В. Проблема комплексной оценки состояния здоровья современных подростков и студенческой молодежи.....	96
Миронова С.П., Райс А.В. Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта: проблема двигательной активности студенческой молодежи.....	99
Мишарина Е.С., Комлева С.В. Проблемы подготовки профессиональных спортсменов в период пандемии.....	102
Мясоедова Е.К., Киреев И.О. Проблемы студенческого баскетбола в России.....	105
Наймушина А.Е., Колесова И.С.Здоровьесбережение занимающихся в частных развивающих центрах	107
Орехова Т. Ф. Знания об отношениях человека как профессиональный ресурс педагога	111
Осауленко А. В. Анализ физической подготовленности студентов с применением тестов ВФСК ГТО.....	114
Парамонова В.В. Влияние дистанционного обучения на результаты сдачи нормативов ГТО студентами ВУЗов и колледжей.....	118
Пермьяков О. М., Плахотник И. А. Влияние гиподинамии на умственные способности обучающихся	123
Полищук С.С. Экологическая деятельность ЭКО-отряда «КПСС» ИРГУПС в период пандемии в 2021 году.....	125
Попова М.В., Андрюхина Т.В. Средства физической культуры в формировании работоспособности.....	128
Процкая М.А., Тищенко В.С. Основы здорового образа жизни студентов и формирование здоровых привычек.....	131
Рафикова А.Р. Эмоциональная удовлетворенность в формировании позитивного отношения к процессу физического воспитания в учреждении образования.....	134
Сабуров А., Мягкоступова Т.В. Разработка программы по обслуживанию корпоративных клиентов фитнес-центра «Брайт Фитнес».....	138

Савва Л. И., Федорова А. О. Формирование гражданской позиции у студентов технического ВУЗа через использование традиционных и инновационных подходов на занятиях физической культурой и любительским спортом.....	141
Сафонова И.В. Реализация комплекса ГТО через урок физической культуры в сельской местности.....	144
Сафронова Р.В., Кетриш Е.В. Участие в конкурсах профессионального мастерства как средство повышения компетентности современного педагога по физической культуре	147
Семилетова А.А. Применение нетрадиционных форм и методов обучения дисциплины «фитнес» в СПО	150
Скибо С.Д., Елин Г.В. Вредные привычки и их профилактика среди молодежи.....	153
Скрябина Е. А., Бараковских К. Н. Особенности физической нагрузки женщин в период беременности	157
Соколова Е. А., Бараковских К. Н. Роль и значение функциональной диагностики в подготовке легкоатлетов.....	160
Терешкин А.Ф., Кондабаева В. В. Реакция вегетативных функций у детей и подростков при статических напряжениях больших групп мышц.....	163
Н. А. Усцеломова Здоровьесберегающая деятельность обучающихся ВУЗа с использованием дистанционных образовательных технологий.....	166
Ханевская Г.В., Обухова А.В., Краснова А.Д. Исследование мнения студентов на предмет ведения здорового образа жизни.....	170
Черепяхин Г.А., Небесная В.В. Рейтинги обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» в образовательных организациях высшего образования.....	176
Черняев В. Д., Ольховская Е. Б. Физкультурно-оздоровительная деятельность студентов с ограничениями в здоровье: заболевания сердечно-сосудистой системы.....	180
Чуб Я.В., Козлова Л.В. Досуговая двигательная активность в сохранении показателей здоровья студентов.....	183
Шайдуров Е, Колесова И.С. Трансгуманизм и проблема применения генного допинга в спорте.....	186
Шахмаев П.М, Ханевская Г.В. Рациональная организация физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях пандемии.....	189

Муниципальное Автономное Образовательное Учреждение Средняя общеобразовательная школа № 181 г. Екатеринбург, Россия

*Municipal Autonomous Educational Institution Secondary School №181,
Ekaterinburg, Russia*

elina-579@mail.ru

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ:
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ПРОЦЕССА
HEALTH CARE IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING: INTERACTION
OF ALL PARTICIPANTS**

Аннотация: В статье определены негативно влияющие на здоровье школьников факторы дистанционного обучения и обозначена важность совместного участия в реализации принципов здоровьесбережения.

Abstract: The article identifies the factors of distance learning that negatively affect schoolchildren health and indicates the importance of joint participation in the implementation of health-saving principles.

Ключевые слова: здоровьесбережение, дистанционное обучение, взаимодействие педагогов, родителей и учащихся.

Keywords: health care, distance learning, interaction of teachers, parents and students.

Актуальность и повсеместное внедрение системы дистанционного обучения в школах, колледжах и высших учебных заведениях продиктовано современными условиями жизни общества. Повсеместное и регулярное использование информационно – коммуникационных технических средств обучения неизбежно оказывает негативное влияние на состояние здоровья учащихся. Написанию данной статьи предшествовал двухлетний период наблюдений за состоянием эмоционально – психического и физического здоровья школьников, находящихся на дистанционном обучении в периоды обострения коронавирусной инфекции. Все участники образовательного процесса отмечали жалобы детей на частые головные боли, проблемы с позвоночником, мышечные и суставные боли, диагностированное снижение зрения, повышенную утомляемость, трудности с запоминанием учебной информации, раздражительность, проблемы со сном. У учащихся наблюдалось также и состояние дискомфорта и тревоги вследствие отставания в освоении программы из-за больших объемов предлагаемых цифровых ресурсов для самостоятельного изучения, стресс при потере важной информации, не сохраненной в цифровом формате. Следует отметить также быстроту возникновения симптомов заболеваний, которая находится в прямой зависимости от интенсивности применения дистанционных способов обучения. Не стоит забывать и об имеющейся у школьников компьютерной зависимости, которая лишь усугубляется в данных условиях.

Следовательно, возникает особенно острая необходимость широкого и повсеместного внедрения технологий здоровьесбережения. Неукоснительное соблюдение санитарно – технических норм и правил безопасности при работе с компьютером всеми участниками образовательного процесса привело бы к облегчению эмоциональной и физической нагрузки учащихся. Однако не наблюдается согласованного и ответственного взаимодействия детей, родителей и учителей в обеспечении безопасности процесса. Простой опрос показал, что