

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

---

**АДМИНИСТРАЦИЯ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**АДМИНИСТРАЦИЯ Г. СМОЛЕНСКА**

**ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
ФРАНЦИСКА СКОРИНЫ, г. Гомель, Республика Беларусь**

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МЭИ»  
в г. Смоленске**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**ТЕЗИСЫ**

**X МЕЖДУНАРОДНОЙ МЕЖВУЗОВСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ**

**16 мая 2018 г.**

**Смоленск 2018 г.**

УДК 3.78.172  
ББК 74.560.р  
А43  
ISSBN 978-5-91412-381-6

Рекомендовано к печати оргкомитетом научно-практической конференции

Сборник подготовлен на кафедре «Физвоспитание» филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске

Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи:  
Тезисы X международной межвузовской научно-практической конференции студентов  
А 43 [Текст] / под ред. К.п.н. Т.М. Соколовой, к.б.н. М.Г. Куликовой. – Смоленск: РИО филиала  
ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2018. – 326 с.

В сборнике размещены материалы, подготовленные студентами – участниками X международной межвузовской научно-практической конференции по актуальным проблемам физической культуры в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. В сборнике представлены результаты теоретических и практических исследований по проблемам здорового образа жизни молодежи, основам спортивной тренировки и физической культуры, вопросы адаптации, реабилитации и рекреации в системе физического воспитания в вузах, а так же вопросы технологии и традиций здорового питания студенчества.

#### **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ И ПРОГРАММНЫЙ КОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ**

##### Сопредседатели:

- Заенчковский Э.М. – начальник Главного управления спорта Смоленской области;
- Лысаков А.М. – председатель комитета по физической культуре и спорту Администрации г. Смоленска;
- Федулов А.С. – директор филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, д.т.н., профессор.
- Никитюк Ю.В., **проректор по воспитательной работе** «Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины» профессор;
- Севдалев С.В. – заведующий кафедрой теории и методики физической культуры УО «ГГУ им. Ф. Скорины», Республика Беларусь, г. Гомель к.п.н., доцент;

##### Члены организационного комитета:

- Осипенко Е.В. – зам. Декана по научной работе факультета физической культуры УО «ГГУ им. Ф. Скорины», Республика Беларусь, г. Гомель к.п.н.;
- Рожков В.В. – зам. Директора филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске по учебной работе, к.т.н., доцент;
- Дли М.И. – зам. Директора филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске по научной работе, д.т.н., профессор;
- Нагорная Анна Гергиевна – зам. Директора филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске по воспитательной работе, к.и.н., доцент;
- Лёшин О.Г. – зав. кафедрой «Физвоспитания» филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, к.т.н., доцент.
- Куликова М.Г. – доцент кафедры «Технологические машины и оборудование» филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, к.т.н., доцент;

##### Ученый секретарь конференции:

Соколова Т.М. – доцент кафедры «Физвоспитания» филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, к.п.н., доцент

ББК 74.560 р

ISSBN 978-5-91412-381-6

### **СЕКЦИЯ 3. ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ, РЕКРЕАТИВНОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*М.В. Баженова, магистрант; рук. И.В. Гуштурова, к.б.н., доцент  
(Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия)*

#### **ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ДОШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Оптимальный уровень деятельности функциональных систем организма ребенка, способность переносить нагрузки определяются состоянием регуляторных систем, в частности вегетативной регуляции сердечного ритма, которая рассматривается многими учеными как один из важных критериев здоровья ребенка.

Вариабельность сердечного ритма у детей различного возраста достаточно подробно изучена в работах Шлык Н.И., Гуштуровой И.В. (1991,2009). Однако нигде в литературе в достаточной степени не освещен вопрос о взаимосвязи уровня физического развития и уровня созревания механизмов вегетативной регуляции ритма сердца у детей дошкольного возраста.

Исследования дошкольников проводились на базе Д\С №111 города Ижевска в течение одного года. Регистрация ЭКГ-сигнала проводилась с помощью комплекса «Варикард 2.51» в положении лежа на спине (3 мин) и при переходе в положение стоя (3 мин) во II стандартном отведении. Анализ кардиоинтервалограммы осуществлялся с применением программы «Иским-б». Исследования проводились до и после занятия физической культурой. В исследовании принимали участие 17 детей в возрасте 3-5 лет. Все дети входят в 2 группу здоровья.

При исследовании физического развития детей 3-5 лет, нами учитывались не только показатели антропометрии (рост, вес, ОГК в паузе), но также мы определили соматотип и гармоничность развития детей. Мы сопоставили антропометрические характеристики детей с региональными возрастными нормами. В таблице 1 представлен параметр, полученный нами, – процентное распределение детей по уровню оценки изучаемых антропометрических показателей.

Анализ представленных в таблице 1 данных свидетельствует о несоответствии массы и длины тела, а также продольных (рост) и поперечных (ОГК) размеров тела у некоторых мальчиков (28,57 %) и значительной части девочек (50 %).

Таблица 1 - Процентное распределение детей по уровням оценки изучаемых антропометрических показателей

Показатели	Пол	Уровень оценки		
		Ниже ср. %	Ср. %	Выше ср.%
Длина тела, см	М	14,28	85,72	-
	Д	10	70	20
Вес тела, кг	М	28,57	42,86	28,57
	Д	30	40	30
ОГК в паузе, см	М	14,28	28,57	57,14
	Д	10	50	40

Поэтому мы оценили гармоничность физического развития изученных нами дошкольников. Данные о процентном распределении изученных нами детей по уровням гармоничности физического развития, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Процентное распределение детей 3-5 лет по уровню гармоничности физического развития

Пол	гармоничное	дисгармоничное	Резко дисгармоничное
М	85,72 %	14,28 %	-
Д	90 %	10 %	-

Индивидуальный анализ соотношения основных антропометрических характеристик у изучаемых нами детей 3-5 лет позволил нам также выявить и оценить соматотип детей. По нашим данным тип соматической конституции у изученных нами детей также был разным. В таблице 3 мы представили процентное распределение изученных нами детей по соматотипу.

Таблица 3 – Процентное распределение детей по соматотипу

Пол	Тип соматической конституции		
	Микросоматический тип	Мезосоматический тип	Макросоматический тип
М	28,57 %	71,43 %	-
Д	20 %	80 %	-

Анализ представленных в таблице 3 данных показывает, что как в группе мальчиков, так и в группе девочек 3-5 лет преобладающим был «мезосоматический» тип (средне физически развитые дети), 71,43 % и 80 %, соответственно. Однако как среди мальчиков, так и среди девочек, достаточно высок процент детей, отстающих в физическом развитии – «микросоматический» тип (28,57 % среди мальчиков и 20 % среди девочек). При этом дети «микросоматического» типа имеют в 50 % случаев дисгармоничное развитие, а среди детей мезосоматического типа, дисгармонично развитых детей не выявлено.

Мы сопоставили данные физического развития с уровнем вегетативной регуляции сердечного ритма. Выявлено, что, у детей, отстающих в физическом развитии (микросоматический тип) выявлялись более высокие показатели частоты пульса, а показатель MxDMn, указывающий на активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, напротив, был ниже по сравнению с детьми «мезосоматического» типа. Данные представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Средние показатели ВСР у детей 5-6 лет с различным типом соматической конституции

тип	ЧСС	MxDMn, мс	SI, усл.ед	TP, мс <sup>2</sup>	HF, мс <sup>2</sup>	LF, мс <sup>2</sup>	VLF, мс <sup>2</sup>	ULF, мс <sup>2</sup>	PHF, %	PLF, %	PVLF, %
Мезо.	96,8 ±11,7	255,6 ±140,8	337,2 ±134,3	4701,4 ±420,1	2869,1 ±389,6	1179,1 ±168,3	560,9 ±63,8	92,4 ±48,9	49,6 ±20,3	32,3 ±10,9	18,1 ±11,8
Микро.	106,1 ±5,9	165,2 ±34,4	418,7 ±184,0	1212,2 ±801,6	423,9 ±370,6	478,2 ±388,2	216,1 ±72,1	93,9 ±43,9	35,3 ±11,6	42,4 ±5,3	22,2 ±7,8

По нашим данным у «микросомов», по сравнению с «мезосомами», более низкие показатели суммарной мощности спектра – TP и практически всех показателей волновой структуры спектра. Сниженные показатели HF и PHF % у детей, отстающих в физическом развитии, указывают на отставание этих детей в созревании и становлении вагусной регуляции сердечного ритма, а также смещении вегетативного баланса в сторону преобладания симпатки у этих детей. Сниженный уровень VLF трактуется в литературе как энергодефицитное состояние. По нашим данным, отстающие в физическом развитии дети имеют выраженное психоэмоциональное напряжение и энергодефицитное состояние, по сравнению со сверстниками, имеющими физическое развитие в рамках возрастных норм. Отставание в развитии вагусной регуляции, доминирование симпатки приводит к завышенным энергозатратам и появлению энергодефицитных состояний, что, вероятно, и задерживает физическое развитие этих детей.

По нашим данным, эти дети также обладают более низкой ортостатической устойчивостью, у них чаще встречается парадоксальная реакция на занятие физической культурой, чем у детей мезосоматического типа.

Важно также отметить, что у «микросомов» с гармоничным физическим развитием нами выявлена 1 группа ВСР, согласно классификации Шлык Н.И., в то время как у «микросомов» с дисгармоничным физическим развитием выявлена неблагоприятная 2 группа.

Таким образом, у детей, отстающих в физическом развитии, отстает и становление парасимпатической регуляции ритма сердца, преобладает симпатическая регуляция сердечного ритма, напряжен как автономный так и центральный контур регуляции сердечного ритма, а также повышено

психоэмоциональное напряжение, что должно учитываться при подборе физических нагрузок и отборе в спортивные секции.

#### Литература

1. Осотова, В.П. Физическое развитие детей УР и его оценка на современном этапе: методические рекомендации для студентов, интернов, клинических ординаторов и педиатров / В.П. Осотова. – Ижевск, 2002.
2. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография / Н.И. Шлык. – Ижевск: изд-во «Удмуртский Университет». – 2009.
3. Шлык, Н.И. О физиологической норме ВСР у детей с разной активностью вегетативной регуляции / Н.И. Шлык., Е.Н. Сапожникова, И.И. Шумихина // 20 Съезд физиологического общества им. И.П. Павлов: тез. Докл. – М.: Издат. Дом. «Русский врач», 2007. – С. 687-689.

*О.С. Бозурина, магистрант; рук. В.В. Храмов, д.п.н., доцент  
(Гродненский государственный университет  
им. Я. Купалы, г. Гродно, Белоруссия)*

## **ПОСТРОЕНИЕ НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ**

Отличительная особенность обучения инвалидов с нарушениями зрения заключается в том, что наряду с формированием профессиональных знаний, умений и навыков образовательная деятельность должна способствовать преодолению ограничений, связанных с инвалидностью, т. е. реабилитации. Наиболее действенным средством реабилитации является физическое воспитание.

Основной целью физического воспитания учащихся-инвалидов по зрению является освоение и совершенствование специальных физических и психических качеств и способностей, нормализация функций организма, восстановление трудоспособности, утраченного контакта с окружающим миром, создание необходимых условий для воссоединения с обществом, участие в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья.

В настоящей публикации представлен систематизированный опыт практики организации и проведения образовательного процесса с учащимися медицинского колледжа специальности «Лечебный массаж».

Физическое воспитание в колледже осуществляется на протяжении всего периода обучения – два учебных года. Согласно санитарно-гигиеническим нормам для учащихся-инвалидов по зрению уроки физической культуры проводятся три раза в неделю. Не допускается проведение занятий два дня подряд.

Из числа типичных проблем процесса физического воспитания учащихся-инвалидов по зрению, следует отдельно выделить:

- 1) специфические особенности психофизического развития учащихся;

## СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ 1. АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

<i>Антипов Е.И.; рук. Лёшин О.Г.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ СФ МЭИ.....	3
<i>Бадеко Е.А., маг.; рук. Старченко В.Н.</i> ОБ УРОВНЕ СФОРМИРОВАННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ РАБОТНИКОВ ЗАО «ДОБРУШСКИЙ ФАРФОРОВЫЙ ЗАВОД».....	6
<i>Бондаренко В.В., науч. Рук. Лёшин О.Г.</i> ИССЛЕДОВАНИЯ РОСТОВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ СФ МЭИ.....	10
<i>Волосач А.В.; рук. Лёшин А.О.</i> ВЛИЯНИЕ СУТОЧНЫХ БИОРИТМОВ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.....	14
<i>Горелова В. С., студ.; рук. Отравенко Е .В.</i> ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В СТРУКТУРЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ.....	19
<i>Давыдкина Д.А.,уч.9 кл.; рук. Агеева Е.А., Жариков О.А., Кашеварова В.А.</i> ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЯ «УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ» УЧАЩИХСЯ 9Б КЛАССА ЛИЦЕЯ КИРИЛЛА И МЕФОДИЯ В 2016-2017 ГОДАХ.....	23
<i>Зайцева Н.Е., рук. Соколова Т.М.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА.....	27
<i>Карнич А.П.; рук. Томилин К.Г.,</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ В ИСТОРИКО-ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ.....	31
<i>Кичкин Н.А. студ., Сальников Ф. М. студ., рук. Макеева В.С.</i> ОСОБЕННОСТИ САМОУПРАВЛЕНИЯ В ОБЩЕНИИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ.....	34
<i>Логвинова И.О.; рук. Лёшин А.О.</i> УТОМЛЯЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УМСТВЕННОЙ РАБОТЫ.....	37
<i>Махеров Д.В., рук. Соколова Т.М.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ КАК КРИТЕРИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА.....	41
<i>Метелица А.Н., асп.; рук. Старченко В.Н.</i> СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАДАНИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ	

ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННО- ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ.....	44
<i>Мисюра А.А., асп.; рук. Врублевский Е.П.</i> ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ.....	49
<i>Мовсисян Т.Ж. студ., рук. Соколова Т.М.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА.....	52
<i>Муравская В. А.; рук. Короткова Г.В., Матченко Н.А.</i> НАРКОТИКИ – БОЛЕЗНЬ ОБЩЕСТВА.....	55
<i>Непокульчицкий А.В., студ.; рук. Селиверстова Н. В. .</i> ЭКОТУРИЗМ И ЕГО РАЗВИТИЕ В ГОМЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ.....	58
<i>Никульцев А.А., студ.; рук. Соколова Т.М.</i> ИССЛЕДОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.....	61
<i>Подгорный Е.В., студ.; рук. Шурыгина В.В.</i> ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПРАКТИЧЕСКИМ НАВЫКАМ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.....	65
<i>Сагидуллина К.Р., студ.; рук. Шурыгина В.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ.....	67
<i>Синдеев В.Д., студ.; рук. Швайликова Н.В.</i> ВЕЛОТУРИЗМ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕГО РАЗВИТИЯ В Г. ГОМЕЛЕ (РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ).....	70
<i>Стунжас А. А. студ.; рук. Лёшин А.О.</i> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО.....	73
<i>Тимановский Е.А., студ. Жуков Н.А., студ.; рук. Лёшин О.Г.</i> ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ДНЕВНОГО СНА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА.....	78
<i>Уголькова Т.М. студ.; рук. Лёшин А.О.</i> СТРОИТЕЛЬНЫЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НОРМЫ И ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ.....	80
<i>Храмов А.А., Агафонова А.С., Цуцков И.Е., студ.; рук. Калюжный Е.А.</i> КОМПЬЮТЕРИЗАЦИЯ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС СТУДЕНТОВ.....	82



## **СЕКЦИЯ 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

<i>Богданова В.В., Сникер А.В., уч. 10 кл.; рук. Агеева Е.А., Жариков О.А. Кашееварова В.А. РЕКОМЕНДАЦИИ К ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ КМД «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК».....</i>	86
<i>Верхин А.С., студ.; рук. Иванов С.А. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ БЕЛОРУССКИХ БИАТЛОНИСТОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ИГРАХ.....</i>	93
<i>Гайдаш Н.В. студ.; рук. Лёшин А.О. СООТНОСИТЕЛЬНОСТЬ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ, КООРДИНАЦИИ И УСТОЙЧИВОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА.....</i>	95
<i>Зайцева Я.О., маг.; рук. Старченко В.Н. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....</i>	98
<i>Зарытова М.К., студ.; рук. Виноградова Л.В. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ «МОНАСТЫРЦИНСКИЙ РАЙОН» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ.....</i>	102
<i>Клёмин А.Е., маг.; рук. Старченко В.Н. О ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ВЕЛИЧИНОЙ ОТЯГОЩЕНИЯ И КОЛИЧЕСТВОМ ПРИСЕДАНИЙ СО ШТАНГОЙ.....</i>	105
<i>Кравцов А.В. маг.; рук. Дроздов Д.Н. АНАЛИЗ СДВИГА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛЕЙКОЦИТАРНОЙ ФОРМУЛЫ ПОСЛЕ ДОЗИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.....</i>	108
<i>Куриленкова П. В. Студ.; рук. Лёшин А.О. ВЛИЯНИЕ РОСТА НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ.....</i>	112
<i>Курильчик М.А., студ.; рук. Толстенков А.Н. ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ОСНОВНОМ ОТДЕЛЕНИИ.....</i>	114
<i>Лашкевич С.В., маг.; рук. Врублевский Е.П. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН-СПРИНТЕРОВ.....</i>	120

<i>Лашкевич С.В., маг., Хоршид Хайдер Саад, асп., Альбаркайи Джульфикар Азиз, асп; рук. Врублевский Е.П.,</i> ВАРЬИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СИЛЬНЕЙШИХ СПРИНТЕРОВ МИРА В ВОЗРАСТНОМ АСПЕКТЕ.....	123
<i>Мартынова М.П., студ.; рук. Самуйлов Д.Н.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В СИСТЕМЕ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	126
<i>Молчанов В.С., асп.; рук. Нарскин А.Г.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В АТЛЕТИЗМЕ.....	129
<i>Рулева Е.Ф. студ.; рук. Прокудин Б.Ф.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ.....	132
<i>Федоскин А.В., студ.; рук. Федоскина Е.М.</i> ВЛИЯНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ НА РАЗВИТИЕ РАЗЛИЧНЫХ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	135
<i>Шарапов Н.Р., студ.; рук. Иванов С.А.</i> АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ ПЛОВЦОВ 12 ЛЕТ НА МЕЖДУНАРОДНОМ ТУРНИРЕ «КУБОК НАДЕЖДЫ».....	139

### **СЕКЦИЯ 3. ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ, РЕКРЕАТИВНОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

<i>Баженова М. В., маг.; рук. Гуштурова И.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ДОШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	143
<i>Богурин О. С., маг; рук. Храмов В.В.</i> ПОСТРОЕНИЕ НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ.....	146
<i>Блинов А.О., Шендриков А.А.; рук. Соколова Т.М.</i> РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЯХ ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА.....	150
<i>Жук Н.С. студ.; рук. Лёшин О.Г.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ.....	154
<i>Иванушенков О. А.; рук. Лёшин А.О.</i> ТЕСТИРОВАНИЕ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ.....	157

<i>Кресс М.В., студ.; рук. Сидорская В.А.</i> ИЗУЧЕНИЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ЛАКТАЗНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ ГОРОДА АРЗАМАС.....	159
<i>Куриленкова П.В., студ.; рук. А.О. Лёшин.</i> ВЛИЯНИЕ РОСТА НА КООРДИНИРУЮЩИЕ СПОСОБНОСТИ.....	164
<i>Медведева А. студ., Земскова А., студ., Федорова Н., студ.; рук. Федорова Н.И.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ РЕКРЕАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА.....	166
<i>Новиков С.О. студ. рук. Лёшин А.О.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ.....	169
<i>Цыброва Я.В., студ., рук. Сидорская В.А.</i> ИЗУЧЕНИЕ СТЕПЕНИ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К САХАРНОМУ ДИАБЕТУ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ МБОУ СШ №12 Г. ВЫКСА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ.....	173
<i>Шахленкова Л.С., маг.; рук. Дроздов Д.Н.</i> ОЦЕНКА ЗАВИСИМОСТИ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ И ПОЛОЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ ОСИ СЕРДЦА У СТУДЕНТОВ БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА.....	176
<i>Щербаков В.Н. студ.; рук. Иванов С.А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ПЛАВАНИЮ НА ДЕФЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ.....	179

#### **СЕКЦИЯ 4. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

<i>Аксенова О.И., Кривопустов В.В.; рук. Алексеев Г.В.</i> АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ ИЗМЕЛЬЧЕНИЯ СЫРЬЯ ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ КОМБИКОРМОВ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ НА ОСНОВЕ ООО «ШЕБЕКИНСКИЕ КОРМА»	183
<i>Блинов А.О., Шендриков А.А.; рук. Новикова М.А.</i> ПРИМЕНЕНИЕ УЛЬТРАФИЛЬТРАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОЧИСТКИ ВОДЫ.....	187
<i>Гусейнова Г.Ш.; рук. Короткова Г.В.</i> ВЛИЯНИЕ ПЛАСТИКОВОЙ УПАКОВКИ НА ЭКОЛОГИЮ ПИЩИ.....	190

<i>Гракова А.Г., Делюкин Н.Ю.; рук. Куликова М.Г.</i> СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАЧЕСТВА ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ В РАСПРЕДЕЛИТЕЛЬНОЙ СЕТИ ГОРОДА СМОЛЕНСКА....	194
<i>Дымникова А.Г., Ивашкова Ю.П., Максименкова О.А.; рук. Беляков М.В. Куликова М.Г.</i> КОНТРОЛЬ СОДЕРЖАНИЯ КЛЕЙКОВИНЫ В ПШЕНИЦЕ ЛЮМИНЕСЦЕНТНЫМ МЕТОДОМ.....	197
<i>Заикина В.А.; рук. Куликова М.Г.</i> ЗАВИСИМОСТЬ ОРГАНОЛЕПТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОТ УСЛОВИЙ ХРАНЕНИЯ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ.....	202
<i>Кондрученков К.И.; рук. Гончаров М.В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМ ПРОИЗВОДСТВА И ОЧИСТКИ ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА.....	204
<i>Короткова Д. А.; рук. Короткова Г.В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ АЛЬТЕРНАТИВНОГО СОСТАВА ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ПИЩЕВОЙ УПАКОВКИ.....	207
<i>Кузьменко В.Г., Поздышева А.М.; рук. Коваль М.Г.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИРОДНЫХ СОРБЕНТОВ ДЛЯ ОЧИСТКИ ВОДЫ.....	210
<i>Лапшова Т.А.; рук. Опарина С.А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ НАУЧНЫХ ОСНОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	214
<i>Маслова К.С.; рук. Новикова М.А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ МИНЕРАЛЬНОГО СОСТАВА ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ ПРИ ТЕРМИЧЕСКОМ СПОСОБЕ СНИЖЕНИЯ ЖЁСТКОСТИ.....	218
<i>Савельева Н.Р.; рук. Соколова Т.М.</i> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ.....	222
<i>Самарин М.Д.; рук. Беляков М.В., Куликова М.Г.</i> ЛЮМИНЕСЦЕНТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ И ЕЕ РАЗМОЛОВ.....	226
<i>Сидорова А.И., Егоров А.Н.; рук. Алексеев Г.В.</i> МАССОВАЯ ДОЛЯ ИНУЛИНА В ТОПИНАМБУРЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СРОКОВ И УСЛОВИЙ ХРАНЕНИЯ.....	231
<i>Соколов Д.В.; рук. Шелевахо Н.В.</i> ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ .....	234
<i>Тимошенкова М.В., Игнатенков М.М.; рук. Новикова М.А.</i> ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЧАЙНЫХ НАПИТКОВ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ	

ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ..... 238

*Филиппова Е.В.; рук. Мирошин М.А. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ШАМПИНЬОНОВ..... 242*

*Шанин В.А.; рук. Кончина Л.В. ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ  
СВОЙСТВ КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ..... 245*

*Шендриков А.А., Блинов А.О.; рук. Мирошин М.А. ПРИМЕНЕНИЕ  
ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ В СПОРТИВНОМ  
ПИТАНИИ..... 248*

## **СЕКЦИЯ 5. ТРАДИЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

*Аксенова О.И., Кривопустов В.В., Яковлев П.С.; рук. Алексеев Г.В.  
ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И БИОЛОГИЧЕСКИХ  
КАЧЕСТВЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СНЕКОВ В ПРОЦЕССЕ  
ЭКСТРУЗИИ..... 251*

*Бобылькова О.М., Капризова М.С.; рук. Новикова М.А. ОСОБЕННОСТИ  
ПИТАНИЯ В ПЕРИОД ПОСТОВ..... 255*

*Бобылькова О.М.; рук. Новикова М.А. ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ  
СЛАБОУАЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕК..... 259*

*Букина А.В.; рук. Томилин К.Г. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ..... 262*

*Гольцев И.Ю.; рук. Новикова М.А. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ  
РАЗНЫХ ВИДОВ ПРОТЕИНА В СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ..... 266*

*Ермачкова В.В.; рук. Тимошенко Л.А. ВОЗМОЖНОСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА В БЕЛКАХ ВО ВРЕМЯ СОБЛЮДЕНИЯ  
ПОСТА..... 269*

*Ермачкова В.В., Тимошенко М.В.; рук. Мирошин М.А. ВОЗМОЖНОСТИ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГРИБОВ ВО ВРЕМЯ СОБЛЮДЕНИЯ ПОСТА..... 272*

*Заикина В.А.; рук. Балабанов В.Н. РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА В ПОСТНОМ  
ПИТАНИИ..... 275*

*Ибрагимова Н.И.; рук. Кончина Л.В. ВОЗМОЖНОСТИ ПРОИЗВОДСТВА  
ПАСТИЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПОСТНОГО ПИТАНИЯ..... 278*

<i>Лебеденко О.В.; рук. Куликова М.Г. ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОИЗВОДСТВА ПОСТНОГО САХАРНОГО ПЕЧЕНЬЯ.....</i>	282
<i>Лях К.С., Малахова А.А.; рук. Короткова Г.В. РОЛЬ ГОРМОНОВ, СОДЕРЖАЩИХСЯ В СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПРОДУКЦИИ, НА ФИЗИОЛОГИЮ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.....</i>	285
<i>Поваренкова А.А.; рук. Тимошенко Л.А. АНАЛИЗ СБАЛАНСИРОВАННОСТИ РАЦИОНА ПОСТНОГО ПИТАНИЯ.....</i>	288
<i>Самарин М.Д.; рук. Стародворцева Н.П. ПРАВОСЛАВНЫЕ ПОСТЫ И ИХ ВОСПРИЯТИЕ СТУДЕНТАМИ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА.....</i>	291
<i>Смелова А.С.; рук. Короткова Г.В. ВЛИЯНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ПРАВИЛ ВО ВРЕМЯ ПОСТА НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА.....</i>	296
<i>Смирнова Е.А., студ.; Короткова Г.В. ВИТАМИНИЗАЦИЯ МОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЕЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СВОЙСТВ.....</i>	299
<i>Тимошенкова М.В.; рук. Новикова М.А. ВОЗМОЖНОСТИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЧАЙНЫХ НАПИТКОВ ИЗ ДИКОРАСТУЩЕГО СЫРЬЯ В ПОСТНОМ ПИТАНИИ.....</i>	302
<i>Филиппова Е.В.; рук. Куликова М.Г. ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ПРАВОСЛАВНОГО ПИТАНИЯ.....</i>	305
<i>Хазимарданова Г. И.; рук. Марчук С.А. ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И ЕГО ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ .....</i>	309
<i>Хрисаненкова Т.М.; рук. Тимошенко Л.А. ОТРУБИ – ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ПОСТНОМ ПИТАНИИ.....</i>	312
<i>Шанин В.А.; рук. Кончина Л.В. ТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ В ПОСТНОМ ПИТАНИИ.....</i>	314