



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Материалы I Международной
научно-практической конференции,
посвященной Дню российской науки
и 10-летию науки и технологий в РФ*

Челябинск 2023

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Материалы I

*Международной научно-практической конференции,
посвященной Дню российской науки
и 10-летию науки и технологий в РФ*

Челябинск
2023

УДК 613.4+612.0
ББК 75.0+28.707.3

Гигиенические аспекты восстановления в физкультурно-спортивной деятельности: материалы I Международной научно-практической конференции (17 мая, 2023 г.) / Отв.ред. Н. П. Петрушкина – Челябинск: УралГУФК, 2023. – 140 с.

Редакционная коллегия:

д.м.н., с.н.с. Н.П.Петрушкина

к.б.н., доцент Макунина О.А.

д.п.н., профессор Е.П.Врублевский

В сборнике представлены материалы I Международной научно-практической конференции, отражающие результаты научно-исследовательских работ ученых, молодых ученых (бакалавров, магистрантов, аспирантов). Представлены работы по следующим направлениям: гигиеническое обоснование планирования и реализации программ восстановления и сохранения здоровья спортсменов; инновационные подходы и медико-биологические средства в системе восстановительных мероприятий; современные гигиенические аспекты организации питания и водно-солевого режима как важного фактора восстановления лиц, занимающихся физической культурой и спортом; гигиеническая составляющая реализации рекреационных программ в детско-юношеском спорте.

Материалы будут полезны для ученых, студентов, магистрантов, аспирантов вузов физической культуры и других вузов.

ISBN 978-5-93216-614-7

© УралГУФК, 2023
© Коллектив авторов, 2023

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Яковлев А.Н., Колесникова Н.Н.

УО «Полесский государственный университет», Пинск, Беларусь

Актуальность. Оздоровительная тренировка имеет определенные отличия от тренировки спортивной, так как организована в целях сохранения и укрепления здоровья средствами физических упражнений, определенной периодичности, интенсивности, с использованием закаливающих процедур [1, С. 243-251; 3, 224с.].

Развитие шейпинг-технологий происходит не только в плане расширения возрастных границ (шейпинг для детей, подростков), но и конкретной целевой направленности, когда оздоровительная система упражнений, объединяющая физическую культуру, медицину, искусство и даже моду, направлены на реализацию формирования своего эталона совершенства тела человека [2, 218с.].

Оздоровительные тренировки рассматриваются в контексте исследования проблемы телесности – это процесс формирования культуры здоровья и здорового образа жизни «вплетен в культуру Запада и Востока» как восприятие рационального и иррационального, что приводит к трансформации личности [4, С. 44-51; 5, С. 103-108].

Цель работы. Выявить особенности организации и проведение оздоровительных тренировок в аспекте теоретико-методологических положений культуры Запада и Востока.

Материалы и методы исследования. Исследование по применению фитнес-целевых упражнений для студентов вуза проведено в ПолесГУ, в котором указываются причины, по которым наблюдается общее снижение физической подготовленности студентов. В исследовании применялись методы: анализ литературы, анкетирование, математической статистики.

Результаты исследований и обсуждение. В качестве оздоровительной тренировки используется стретчинг, в данной технике выделяют два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц): баллистические – маховые движения верхними и нижними конечностями, сгибания и разгибания туловища, что выполняется с большой амплитудой и скоростью; статические – медленные движения туловища и конечностей, когда принимается определённая поза и удерживается порядка 5–30 и более сек. Анализ тенденций развития оздоровительной тренировки дает возможность заключить, что преобладают следующие положения: внедрение высоких технологий, современных достижений науки и техники в процесс спортивных и оздоровительных занятий; использование в тренировке собственных возможностей человека и факторов окружающей его среды. Программы физического воспитания в университете можно разделить на категории: силовые тренировки (сила мышц рук, ног и туловища); тренировка скоростного типа (скорость реакции верхних конечностей и абсолютной скорости нижних конечностей); тренировка навыков (ключевой фактор для достижения результатов и предотвращения спортивных травм); комплексная тренировка (все виды тренировок с мячом).

Спортивное сознание студентов в спортивной практике включает два вида: спортивное сознание на протяжении всей жизни и сознание здорового развития.

Выводы. Согласно опросу физического здоровья студентов, уровень физического здоровья студентов в последние годы снижается (объем легких уменьшился почти на 15%; результаты на дистанции 800 метров у студенток и 1000 метров у студентов-мужчин снизились на 10,5% и 11,5% соответственно; Прыжки в длину стоя снизились на 2,80 см и 1,35 см соответственно).

Список использованных источников

1. Абрашина, И.В. Вопросы применения инновационных технологий в области физической культуры / И.В. Абрашина, Е.В. Попова, М.А. Солдатова // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2018. – № 2. – С. 243–251.
2. Андрюхина, Т.В. Организация обслуживания в физкультурно-оздоровительном сервисе: учебное пособие / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова, Е. В. Кетриш. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2018. – 218 с.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: ФиС, 1989. - 224 с.
4. Яковлев, А.Н. Формирование телесного здоровья в условиях функционирования физкультурно-спортивной деятельности / А. Н. Яковлев // Физическое воспитание и спортивная тренировка : научно-методический журнал. – 2017. – № 2 (20). – С. 44-51.
5. Яковлев, А.Н. Восприятие будущего в юношеском возрасте в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью / А. Н. Яковлев, М. А. Яковлева // Физическое воспитание и спортивная тренировка : научно-методический журнал. - 2018. - № 4 (26). - С. 103-108.

СОДЕРЖАНИЕ

Ал-Баджалан Х.Н. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	9
Александрова А. А. К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ «СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ» ЛЫЖНИЦ-ЮНИОРОК	11
Алешин Е. В. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД ВЫНУЖДЕННОГО ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.....	13
Барабаш Е.В., Гульятеева В.В., Урюмцев Д.Ю., Зинченко М.И., Рыбкина И.Ю., Павлова В.Н., Кривошеков С.Г. ТРЕВОЖНОСТЬ И ОСОЗНАННОСТЬ В СТРУКТУРЕ ПСИХОГИГИЕНЫ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА	15
Василевска В.А. ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА МИНЕРАЛЬНУЮ ПЛОТНОСТЬ КОСТНОЙ ТКАНИ КАК ПЕРВЫЙ ЭТАП ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ОБЗОР).....	17
Волова И.А., Рожко К.С. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	19
Гончарова К. С. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАНЕСЕНИЯ ТАТУРОВКИ СПОРТСМЕНАМ.....	21
Григорьева Е.Т. ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ТУРИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ПОХОДАХ	23
Евтягина Д. А. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ	25
Ефимова А. С. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ COVID-19 И ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	27

Журавлева Т.А. ОСОБЕННОСТИ ЭНЕРГООБМЕНА НА ФОНЕ ПРИЕМА НАРКОЛОГИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ	30
Заварухина С. А., Федорова Т. А. ПРИМЕНЕНИЕ ГЛИЦИНА КАК СРЕДСТВА ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	31
Заварухина С. А., Харина И. Ф. ТРУДНОСТИ ЛАБОРАТОРНО-БИОХИМИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ.....	34
Захарченко О.А., Малиновский А.С. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	36
Звягина Е.В. НЕКОТОРЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ПО ВОДНОМУ ПОЛО	40
Зейбель В.И., Утарбекова Д. МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ КАК ИНСТРУМЕНТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК.....	42
Зубовский Д.К., Зубовская Т.М. ЭФФЕКТИВНОСТЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ ПО СЛУХУ	44
Кишкевич Н.Г. ОТНОШЕНИЕ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	46
Кожедуб М.С. ОЦЕНКА ДИНАМИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МОТОРНОГО ПОТЕНЦИАЛА ДЕВУШЕК-СПРИНТЕРОВ КАК ОСНОВА ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ	48
Кудрицкий В. Н., Плеханова Л. В. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РЕЛАКСАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРИ СКОЛИОЗАХ.....	50
Лаптиева Л.Н., Крикало И.Н. ВОЗМОЖНОСТИ И РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПРОГРАММ В ПОЛЕССКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ БЕЛАРУСИ.....	52

Лембриков А.Я., Ларин А.А., Кутузова О.В. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ.....	55
Лю Я. ОСОБЕННОСТИ ПОДХОДОВ К ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ	56
Макеренкова В.А. ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЁРОВ.....	58
Макунина О. А. САМООЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СУТОЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДНЯ	60
Макунина О. А. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ ЗАЛОВ ЗАКРЫТЫХ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ (Г. ЧЕЛЯБИНСК)	63
Маркелова С.В., Иевлева О. В. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ, КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ	65
Мельникова Л.И., Мельников А.А. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ.....	68
Метелица А.Н., Врублевская И.П. СФОРМИРОВАННОСТЬ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ГИГИЕНИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ.....	70
Молчанова П.В., Васекин В.И., Геркусов А.С. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ЭЛЕМЕНТ УКРЕПЛЕНИЯ СУСТАВНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА ПРИ МЕТАНИИ КОПЬЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	72
Мchedlishvili Н.Д., Сибирёв А.А. ПРОБЛЕМА РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ХИРУРГИЧЕСКИХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ	74

Назарова В. С., Харина И. Ф. ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-СПОРТИВНОЙ НАГРУЗКИ СТУДЕНТОК- ФУТБОЛИСТОК НА ОСНОВЕ МЕХАНИЗМОВ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ	75
Нохрин С. В., Нохрина Н. Н. К ВОПРОСУ О ВЫБОРЕ МЕТОДА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА В РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ.....	77
Парфианович Е.В. НЕЙРОСЕТЕВОЕ УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ	80
Пономарева И.А., Байханов Б. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДБОРА УПРАЖНЕНИЙ КАК ГИГИЕНИЧЕСКИЙ ФАКТОР РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ...	82
Пономарева И.А., Курбанмуратов А. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАННЫЕ АКЦЕНТЫ В ПРИОРИТЕТНОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ.....	85
Пономарев А.Е., Ходжаев А. РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ОРГАНИЗАЦИИ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ДОСУГА ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ	88
Попова А. Ф., Белухина В. М. ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРМОБИЛЬНОСТИ И НЕСТАБИЛЬНОСТИ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА У ДЕВОЧЕК 4–6 ЛЕТ В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ.....	90
Попова А. Ф., Федорова Т. А. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ РАСТЯЖЕНИЙ КАПСУЛЬНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА ДЕВОЧЕК 4–6 ЛЕТ НА СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	93
Рахлеева П.Е., Никулин Н.А., Лосев Я.О. АНАЛИЗ СООТВЕТСТВИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИМ ТРЕБОВАНИЯМ МИКРОКЛИМАТА УЧЕБНЫХ АУДИТОРИЙ ВОЛГОГРАДСКОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	95

Садовникова А.М., Черенкова Н.В. ПЛАНИРОВАНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С МИОФАСЦИАЛЬНЫМ БОЛЕВЫМ СИНДРОМОМ ..	97
Сафарова Д.Д., Юсупов Г.А. ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН	99
Сибирёв А.А, Сумная Д.Б., Мchedlishvili Н.Д. ВОЗМОЖНОСТИ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ ПРИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ХИРУРГИЧЕСКИХ ВМЕШАТЕЛЬСТВАХ С ПОМОЩЬЮ ДИОДНОГО ЛАЗЕРА	101
Тураева Н.М., Жураев Д.Р. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК	103
Усачева У. Е. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ В ВОССТАНОВЛЕНИИ И СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ В РЕЖИМЕ ДНЯ	105
Шарманова С. Б., Иванушкин М. В. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МАЛЬЧИКОВ 5–6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ ПО ФУТБОЛУ	107
Шарманова С. Б., Жарова М. А. ОЦЕНКА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ И КАЧЕСТВА СНА ДЕВОЧЕК 15–16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	110
Шеренда С.В., Молчанова П.В., Васекин В.И. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	113
Яковлев А.Н., Колесникова Н.Н. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	115
Bayerbach A. V., Stepanenko I. LOW-ALCOHOL BEVERAGES INFLUENCE ASSESSMENT OVER ADOLESCENTS' MORBIDITY AS A LINK IN ANTISOCIAL BEHAVIOR PREVENTION	117

Iskandarov I. WATER-INTAKE REGIME AND WATER SALT-BALANCE IN ATHLETIC TRAINING.....	119
Gurina A. A., Panteleeva T.A. SLEEP REGIME ORGANIZATION IN ACCORDANCE WITH ATHLETES' CHRONOTYPE (PHYSIOLOGICAL GROUNDING)	121
Komleva E. V., Simonova N. A. THE ROLE OF INTEGRATED CONTROL IN REHABILITATION ACTIVITIES ORGANIZATION IN YOUNG ATHLETES' COHORTS	123
Kozyreva Yu. V., Komleva E. V., Gurina A. A. HYGIENIC SUPPORT OF HATHA YOGA CLASSES ORGANIZATION AT SCHOOL.....	126
Simonova N. A., Bayerbach A.V., Stepanenko V.V. HYGIENIC ASPECTS OF HERBAL TEA USE IN ATHLETES' RECOVERY SYSTEM	129
Turaeva N.M., Mirodilova K.M. THE RELEVANCE OF MATHEMATICAL MODELING IN SPORTS.....	132
Zvyagina E. V., Lat–Yu-Shin N. Ya. HYGIENIC ASPECTS OF TRAINING PARAMETERS AND ATHLETES' HEALTH REMOTE MONITORING USE	134
Zvyagina E. V., ²Rucska A. ESTABLISHING VARIOUS TYPES OF AGGRESSION CONNECTION WITH OVERTRAINING IN ADOLESCENT WATER POLO PLAYERS FOR CORRECT HYGIENIC SUPPORT	136