



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

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА МИНЕРАЛЬНУЮ ПЛОТНОСТЬ КОСТНОЙ ТКАНИ КАК ПЕРВЫЙ ЭТАП ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (обзор)

В.А. Василевска

УО «Полесский государственный университет»,

г. Пинск, Республика Беларусь

Научный руководитель – к.м.н., доцент - Т.В. Маринич

Актуальность. Гигиеническое обоснование планирования тренировочного процесса объясняется необходимостью сохранения здоровья спортсмена и предупреждения развития патологии. Физическая нагрузка является важнейшей детерминантой формирования костной массы, которая обуславливает ее возрастание при увеличении механической нагрузки и снижение при уменьшении последней. При этом безусловное имеет значение и микроэлементный состав

тела вообще и костной ткани в частности, что также может быть связано с тренировочными нагрузками. Однако до настоящего времени тип и оптимальный уровень физической активности, оказывающие положительное влияние на минеральную плотность костного скелета, не определены.

Цель исследования - на основании анализа научно-методической литературы выявить и оценить влияние различных типов физической нагрузки на минеральную плотность костной ткани.

Материалы и методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Роль физической нагрузки в поддержании и развитии структурно-функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата является основополагающей. Однако имеющиеся сведения о влиянии различных типов физической нагрузки на минеральную плотность костной ткани неоднозначны. Каждая часть скелета имеет генетически детерминированную форму и минимальную массу, которые трансформируются под влиянием функциональной механической нагрузки. Последняя, инициируя процессы адаптивного моделирования и ремоделирования, поддерживает механическую компетентность костных структур в каждой точке скелета.

Механическая стимуляция, создаваемая при выполнении упражнений, имеет, по меньшей мере, два противоположных эффекта. Кость как материал ослабляется при повторяющихся механических воздействиях, что приводит к незначительному повреждению ее структуры, с другой стороны, стрессовые нагрузки, которые превышают определенный порог, стимулируют образование костной ткани и тем самым усиливают прочность кости при обычной нагрузке. Позиционируя физическую нагрузку как фактор, влияющий на минеральную плотность костной ткани можно выделить две основные категории физических упражнений: упражнения с нагрузкой весом тела при передвижении и силовые упражнения.

Заключение. При анализе литературных источников было выявлено, что:

1. Микроэлементный состав тела важен для функционального состояния спортсмена, и соответственно для развития различных двигательных качеств.

2. Упражнения с нагрузкой весом тела при передвижении уменьшают уровень костной потери или приводят к некоторому приросту костной массы.

3. Силовые упражнения и упражнения на выносливость в меньшей степени ассоциируются с более высокими цифрами минеральной плотности костной ткани, чем упражнения с нагрузкой весом тела при передвижении.

4. Наиболее благоприятное влияние по степени воздействия на минеральную плотность костной ткани оказывает объединенный блок упражнений, включающий комплекс силовых упражнений и упражнений с нагрузкой весом тела.

5. Результат воздействия физических нагрузок на минеральную плотность костной ткани зависит от регулярности и частоты выполнения физических упражнений.

Список использованных источников

1. Аврунин А.С. Зависимость остеогенного эффекта от характеристик механических нагрузок костных структур / А.С. Аврунин, А.А. Докторов // *Травматология и ортопедия России*. – 2016. – № 22(2). – С.88–100.
2. Авсиевич В.Н. Физические упражнения как основа профилактики остеопороза. / В.Н. Авсиевич, А.И. Федоров, Г.А. Плахута // *Современные вопросы биомедицины*. 2019. – Т.3. – №4. – С.15–36.
3. Башкин, В.М. Система индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам в скоростно-силовых видах легкой атлетики : автореф. дис. ... докт. пед. наук / В.М. Башкин; Гос. ун-т аэрокосмического приборостроения. – СПб., 2012. – 38 с.
4. Закономерности формирования и совершенствования системы движений спортсменов (на примере метания копья) / В. А. Боровая [и др.]. – Гомель : Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины, 2013. – 178 с.
5. Егудина Е.Д. Физическая реабилитация пациентов с остеопорозом / Е. Д. Егудина, О.С. Калашникова // *Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры*. – 2020. – №2. – Т. 97. – С. 78–85.
6. Петрушкина Н.П. Содержание цинка в образцах волос спортсменов пубертатного возраста / Петрушкина Н.П., Симонова Н.А., Коломиец О.И., Жуковская Е.В. // *Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение*. 2020. № 4 (12). С. 39-44.
7. Петрушкина Н.П. Микроэлементный профиль хоккеистов пубертатного возраста. Сообщение 1. Содержание цинка в образцах волос / Петрушкина Н.П., Симонова Н.А., Коломиец О.И., Быков Е.В. // *Научно-спортивный вестник Урала и Сибири*. 2018. № 1 (17). С. 61-67.
8. Черницына Н.В. Оценка минеральной плотности костной ткани скелета спортсменов различных специализаций методом двухэнергетической рентгенографической абсорбциометрии / Н.В. Черницына, Н.Д. Нененко, Р.В. Кучин // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. – 2014. – №4(33). – С.133–139.
9. Щеплягина Л.А. Формирование возрастной пиковой костной массы в подростковом возрасте / Л.А. Щеплягина, Т.Ю. Моисеева, И.В. Круглова // *Проблема остеопороза в травматологии и ортопедии: Материалы II Конференции с международным участием*. – М., 2003. – С.192–193.

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., Гультяева 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
Мчедлишвили 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