



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

ВОЗМОЖНОСТИ И РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПРОГРАММ В ПОЛЕССКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ БЕЛАРУСИ

¹Лаптиева Л.Н., ²Крикало И.Н.

¹УО «Полесский государственный университет» г. Пинск, Беларусь

²УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина», г. Мозырь, Беларусь

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи в различных социальных и экологических условиях было и остается одним из наиболее приоритетных направлений Республики Беларусь. В связи с этим на первый план выдвигается необходимость создания инновационных технологий, направленных на здоровьесбережение молодежи, в том числе в образовательных учреждениях. Это особенно актуально в период распространения вирусных инфекций, в том числе и короновиральной [1-2, 5-6].

Здоровьесберегающие технологии представляют систему, в состав которой входят следующие компоненты: мониторинг за состоянием здоровья студентов; учет особенностей физического развития и физической подготовленности сту-

дентов; создание благоприятных психолого-педагогических условий в процессе обучения и тренировочной деятельности; использование инновационных здоровьесберегающих технологий, направленных на восстановление защитных и физических параметров организма и способствующих укреплению здоровья [1].

Целью работы является анализ использования инновационных здоровьесберегающих технологий на факультете Организации здорового образа жизни Полесского государственного университета. В исследовании принимали участие студенты факультета Организации здорового образа жизни.

Методы исследования: анализ различных групп здоровьесберегающих технологий, предположительно эффективных в учебно-воспитательном процессе вуза.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ литературы и опыта организации учебно-воспитательного процесса в университете позволил выделить следующие группы здоровьесберегающих технологий, эффективных в учебно-воспитательном процессе вуза [3-4]:

Первые из них обеспечивают санитарно-противоэпидемические и гигиенические условия образовательного процесса:

- мониторинг состояния здоровья студентов и преподавателей;
- выявление заболевших вирусной инфекцией и контактов первого уровня и своевременная их изоляция;
- регулярное проведение бесед с преподавателями и студентами, направленных на донесение достоверной информации по эпидемической обстановке в университете, городе Республике, мире.
- соблюдение противоэпидемических мероприятий: обязательное ношение маски, дезинфекция рук, проветривание и влажная уборка помещений.

Вторая группа здоровьесберегающих технологий определяет рациональную организацию учебного процесса и активность студентов и включает следующие мероприятия:

- за одной группой студентов закреплялась одна аудитория на весь учебный день. Поточные лекции проводились в режиме он-лайн.
- по возможности, студенты на занятиях в аудиториях рассаживались по одному человеку за стол.

К группе инновационных педагогических технологий, используемых в учебно-воспитательном процессе относится перевод студентов факультета Организации здорового образа жизни на дистанционное обучение в системе Teams Microsoft или Moodle. Для уменьшения контактов 30% аудиторных занятий было переведено на дистант.

Четвертая группа здоровьесберегающих технологий предусматривает создание благоприятного эмоционально-психологического климата в учебно-воспитательном процессе, пропаганду здорового образа жизни и сохранение физической активности студентов.

Реализация выше описанных здоровьесберегающих технологий показала положительный эффект в плане сохранения и укрепления здоровья студентов и преподавателей, что подтверждено тем фактом, что в период пандемии коронавирусной инфекции и в последующее время на факультете отмечались лишь единичные случаи заболевания.

Выводы. Таким образом, реализация комплексной программы здоровьесберегающих технологий, апробированной на факультете Организации здорового образа жизни, способствует сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи и рекомендуется к широкому применению.

Список использованных источников

1. Лаптиева, Л.Н. Исследование стиля жизни студенческой молодежи / Л.Н. Лаптиева, И.Н. Крикало // *Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании XXXII / Материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Ростов. 23 апреля 2021 г.*

2. Нарскин Г.И. Организационно-методические особенности по физическому воспитанию школьников 10-12 лет, проживающих на территориях чернобыльского загрязнения / Нарскин Г.И., Севдалев С.В. // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. № 3. С. 6-8.*

3. Третьякова Н. В. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: понятийный аспект / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров // *Образование и наука: Изв. Урал. отд-ния РАО. – 2013. – № 4. – С. 112–132*

4. Морозова, Л.А. Система здоровьесформирующей деятельности в условиях инновационной образовательной среды образовательного учреждения / Л.А. Морозова // *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2011. – № 2. – С. 67 – 71.*

5. Звягина Е. В. Цифровизация результатов самоконтроля как этап подготовки спортсменов и работы тренера в период ограничительных мер (локдаун) / Е.В. Звягина, Н.П. Петрушкина, Я.В. Латышин // *Человек. Спорт. Медицина. 2021. – Т. 21. № 52. С. 61-68.*

6. Петрушкина Н.П. Covid-19: подходы к патогенетическому обоснованию выбора средств профилактики, лечения и реабилитации / Петрушкина Н.П., Симонова Н.А., Коломиец О.И., Жуковская Е.В. // *Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2020. № 4 (28). С. 26-35.*

7. Симонова Н.А. Заболеваемость студентов-первокурсников как показатель адаптации к обучению в высших учебных заведениях / Симонова Н.А., Петрушкина Н.П., Коломиец О.И. // *В сборнике: Университетский спорт: здоровье и процветание нации. Материалы VIII Международной научной конференции студентов и молодых ученых. 2018. С. 186-189.*

8. Петрушкина Н.П. Результаты конференции молодых ученых "Проблемы и перспективы физиологического сопровождения занятий спортом и физической культурой" / Петрушкина Н.П., Звягина Е.В., Харина И.Ф. // *Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2021. № 2 (30). С. 31-36.*

9. Петрушкина Н.П. Оценка морфофункционального статуса студентов призывного возраста физкультурного вуза / Петрушкина Н.П., Якубовская И.А. // *В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры. материалы Международной научно-методической заочной конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания и спорта УО "Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины": электронное научное издание. Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины. 2017. С. 500-505.*

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., Ивлева 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