

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



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Материалы II Международной
научно–практической конференции,
посвященной 10–летию науки и технологии РФ*

Челябинск
2024

УДК 613.4+612.0
ББК 75.0+28.707.3

Гигиенические аспекты восстановления в физкультурно–спортивной деятельности: материалы II Международной научно–практической конференции (15 мая, 2024 г.), посвященная 10–летию науки и технологии РФ / Отв.ред. Н. П. Петрушкина – Челябинск: УралГУФК, 2024. – 208 с.

Редакционная коллегия:

д.м.н., с.н.с. Н. П. Петрушкина

к.б.н., доцент О. А. Макунина

к.п.н., доцент Е. В. Звягина

В сборнике представлены материалы II Международной научно–практической конференции, отражающие результаты научно–исследовательских работ. 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 специалистам, работающим в области гигиены и физиологии спорта.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Каленчук Л. Н.

*Полесский государственный университет
Пинск, Беларусь*

Ключевые слова: *здоровье, питание, здоровый образ жизни, студенты, профилактика.*

PECULIARITIES OF NUTRITION OF STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTHY LIFESTYLE ORGANIZATION

Kalenchuk L. N.

*Polessky State University
Pinsk, Belarus*

Введение. Студенты, обучающиеся на факультете организации здорового образа жизни, в дальнейшем призваны вести пропаганду здорового образа жизни (ЗОЖ) среди населения. «Недостаточное внимание к питанию является причиной проблем, связанных со здоровьем и поддержанием жизненного тонуса студентов» [3]. Исследования подтверждают, что имеются нарушения в структуре питания студентов разных регионов и направлений обучения [1–4].

Поэтому знание студентами основ ЗОЖ и его составляющих, к которым относится рациональное питание, а также соблюдение основ рационального питания имеет большое значение. В связи с этим данное исследование приобретает особую актуальность.

Целью работы явилось исследование особенностей питания студентов факультета организации здорового образа жизни.

Материал и методика исследований. В исследовании приняли участие 63 студента дневной и 26 – заочной формы обучения факультета организации здорового образа жизни (ФОЗОЖ) Полесского государственного университета.

В ходе проведенной работы нами были использованы следующие методы: анализ литературы, беседа, анкетирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Рациональное питание является одним из основных составляющих здорового образа жизни. Оно предусматривает количество и качество употребляемой пищи, вид термической обработки, состав и количество пищевых ингредиентов, наличие в рационе витаминных комплексов и биодобавок и др. С ним тесно взаимосвязано понятие «гигиена питания», под которым понимают также здоровое, рациональное питание, безопасность и охрану продуктов питания и их производства.

Основными функциями питания выступают снабжение организма энергией, пластическими веществами (белки, жиры, углеводы), снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.

На наш взгляд, особый интерес представляет возможность исследования особенностей питания студенческой молодежи, их пищевых предпочтений и привычек.

С этой целью нами было проведен методом анкетирования анализ питания студентов Полесского университета. В исследовании учитывались следующие аспекты: знакомство с понятием «рациональное питание» и соблюдение его принципов; частота приема пищи; распределение пищи в течение суток; прием витаминных комплексов и биодобавок и др.

Результаты проведенного исследования приведены в таблице 1.

Анализ полученных данных показал, что с понятие «рациональное питание» знакомы все респонденты, однако рационально питаются лишь 19,1% студентов. 15,7% дали отрицательный ответ и 65,2% затруднились ответить на поставленный вопрос. Режим питания соблюдают 29,2% испытуемых; 38,2% студентов затрудняются ответить на поставленный вопрос.

Более половины респондентов (57,3%) считают завтрак необходимым составляющим рационального питания, а завтракают 63,0% студентов. Большая часть участников исследования не учитывают калорийность принимаемых продуктов (49,5%), вместе с тем 49,5% человек знакомы с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии. Едят на ночь 48,4% респондентов; употребляют витамины, биодобавки 35,9% студентов.

Выводы. Проведенное исследование особенностей питания студентов факультета организации здорового образа жизни позволяет утверждать, что все респонденты знакомы с правилами рационального питания, однако соблюдают их по отдельным параметрам в разной степени.

Таблица 1 – Исследование особенностей питания студентов

Вопрос	Количество человек					
	Да		Нет		Затрудняюсь ответить	
	Кол-во чел.	Кол-во чел. %	Кол-во чел.	Кол-во чел. %	Кол-во чел.	Кол-во чел. %
1. Знакомы ли Вы с понятием «рациональное питание»?	89	100%	–	–	–	–
2. Питаетесь Вы рационально?	17	19,1%	14	15,7%	58	65,2%
3. Соблюдаете ли Вы режим питания?	26	29,2%	29	32,6%	34	38,2%
4. Считаете ли Вы завтрак необходимым составляющим рационального питания?	51	57,3%	31	34,8%	7	7,9%
5. Завтракаете ли Вы?	56	63,0%	16	17,9%	17	19,1%
6. Учитываете ли Вы калорийность принимаемых продуктов?	18	20,2%	44	49,5%	27	30,3%
7. Едите ли Вы на ночь?	43	48,4%	23	25,8%	23	25,8%
8. Употребляете ли Вы витамины, биодобавки?	32	35,9%	44	49,5%	13	14,6%
9. Знакомы ли Вы с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии?	44	49,5%	13	14,6%	32	35,9%

Список использованных источников:

1. Макунина О.А. Сравнительная оценка питания студентов Южно–Уральского региона Российской Федерации и Западного Казахстана / О.А. Макунина, Т.А. Ботагариев, С.С. Кубиева // Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины. – 2022. – Т. 12. – С. 189–197.

2. Макунина О.А. Сравнительный анализ пищевого поведения студентов разных регионов / О.А. Макунина, Е.В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – № 2(18). – С. 69–76.

3. Осолодкова Е.В. Формирование у студентов представлений о рациональном питании при обучении дисциплинам здоровьесберегающего модуля / Е. В. Осолодкова, Ю. В. Корчемкина, Н. А. Белоусова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 317–320.

4. Звягина Е.В. Применение элементов кетодиеты в рационе питания людей, занимающихся спортом / Е.В. Звягина // Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины. – 2022. – Т. 12. – С. 378–386.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Абдрахманова А.Ш., Зайберт А.А. Мавлиев Ф.А., Назаренко А.С.</i> ВЛИЯНИЕ КОГНИТИВНОЙ НАГРУЗКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ СИЛЫ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА	9
<i>Адушева Т.Г., Федорова В.И.</i> ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ: МОНИТОРИНГ И ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ	11
<i>Адушева Т.Г., Федорова В.И.</i> ЭЛЕКТРОЛИТЫ В СПОРТИВНОЙ ГИДРАТАЦИИ: РОЛЬ НАТРИЯ, КАЛИЯ И ДРУГИХ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ДЛЯ УРОВНЯ ЭЛЕКТРОЛИТНОГО БАЛАНСА.....	13
<i>Алешин Е.В., Сидоров В.И.</i> НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ– СПОРТСМЕНОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ЛОКАЛЬНОГО ВОЕННОГО КОНФЛИКТА	16
<i>Аматуни Н.А., Аматуни А.А.</i> РЕКРЕАЦИЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	18
<i>Аниськова О.Е., Калюжнин В.Г., Банчевская А.А.</i> МЕДИКО–БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	20
<i>Брылова К.П.</i> ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ.....	23
<i>Бушманова Е. А., Людина А. Ю.</i> ДИСБАЛАНС ПИТАНИЯ КАК ПРИЧИНА ОТНОСИТЕЛЬНОГО ДЕФИЦИТА ЭНЕРГИИ В СПОРТЕ.....	26
<i>Ваулин В. И., Филончик Н. И., Яранцева О. А.</i> ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	28
<i>Ветрова О.В., Истомин А.В.</i> ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОДУКТА НА ОСНОВЕ МОЛОЧНОЙ СЫВОРОТКИ И МИЦЕЛЛЯРНОГО КАЗЕИНА ДЛЯ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ	33
<i>Ветрова О.В., Макунина О. А., Истомин А.В.</i> ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АМИНОКИСЛОТ В РАЦИОНЕ СПОРТСМЕНОВ	36

<i>Витрищак С.В., Жук С.В., Тищенко Н.С.</i> ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАЦИОНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ЛУГАНСКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	38
<i>Володько О. А., Рыбаченко М. А.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САМОРАЗВИТИИ МОЛОДЕЖИ.....	40
<i>Ганузин В. М., Маскова Г. С., Барабошин А. Т.</i> ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ–ПЕРВОКУРСНИКОВ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, КАК ОСНОВНОГО ФАКТОРА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.....	43
<i>Герасимова А. А.</i> ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ И ВОДНО–СОЛЕВОГО РЕЖИМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	46
<i>Гималдинова Е. С., Мамаев В. О.</i> ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У МОЛОДЕЖИ.....	49
<i>Головатая М. А.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И МЕДИКО– БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬ- НЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	52
<i>Демидко Н. Н., Пегусова Е. К., Павлов А. О.,</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АППАРАТА SON–ТРЕХ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕВУШЕК 15–16 ЛЕТ ПРИ ТРАВМАХ КОЛЕННОГО СУСТАВА.....	54
<i>Заварухина С.А., Фомягина Н.С.</i> ПИЩЕВЫЕ ПАТТЕРНЫ СПОРТСМЕНОВ.....	56
<i>Звягина Е.В.</i> ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УЧЕБНОЙ ДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ.....	61
<i>Звягина Е.В., Федорова Т.А.</i> ГИДРОПРОЦЕДУРЫ В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	65
<i>Каленчук Л.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	68
<i>Калугина Г.К.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА	70

<i>Калюжин В.Г., Банчевская А.А.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕСТИРОВАНИЮ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	72
<i>Калюжин В.Г., Еншина А.Н., Коновалова А.О.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕСТИРОВАНИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ.....	75
<i>Калюжин В.Г., Коновалова А.О.</i> МЕДИКО–БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ.....	77
<i>Колесникова Н.Н., Макарова Л.С.</i> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ КАК СОСТАВЛЯЮЩИМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	80
<i>Колчина М. Н., Ахадова Э. В.</i> ГИГИЕНИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ РЕАЛИЗАЦИИ РЕКРЕАЦИОННЫХ ПРОГРАММ В БАССЕЙНЕ В ДЕТСКО–ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ	83
<i>Колчина М. Н., Ахадова Э. В.</i> ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ИННОВАЦИИ В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СПОРТСМЕНОВ	85
<i>Кутепова О.Е., Тяжкин А.Д.</i> ОСОБЕННОСТИ ГИГИЕНЫ ТУРИСТОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПРОГРАММ ВИРТУАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	88
<i>Кучерюк Е.А., Колчина М.Н.</i> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, К ПОДДЕРЖАНИЮ ВОДНО– СОЛЕВОГО БАЛАНСА В ОРГАНИЗМЕ.....	91
<i>Липатникова Е.А., Колчина М.Н.</i> ПИТАНИЕ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ	93
<i>Ломакина А. Д., Колчина М. Н.</i> ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ.....	96
<i>Макунина О. А., Вяткин С. С.</i> НЕДЕЛЬНЫЙ ПИЩЕВОЙ РАЦИОН ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	99
<i>Малыгин Е. И., Цуцкарев Г. М.</i> САМООЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕ- НОВ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ.....	103
<i>Малых К. М., Курицына А. Ю.</i> ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПОМЕЩЕНИЙ УНИВЕРСИТЕТА ДЛЯ УЧЕБНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	105

<i>Мансурова Н. И., Батурина Д. Е.</i> СПОСОБЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ	108
<i>Мансурова Н. И., Стрежова Е. С.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕЛЕРЕАБИЛИТАЦИИ КАК ИННОВАЦИОННОГО СРЕДСТВА В РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ	111
<i>Морозова А. А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....	114
<i>Махинова М. В., Частоедова А. Ю.</i> ВЕРХОВАЯ ЕЗДА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ	116
<i>Мелихова Т. М., Терентьев А. А., Шаталов В. А., Ташкинова Е. А.</i> ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ.....	120
<i>Мельников А. А., Панасюк А. Ю., Мельникова Л. И.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ БАЛАНС–ТРЕНИРОВКИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ И СНИЖЕНИИ ТРАВМАТИЗМА У БАСКЕТБОЛИСТОВ	122
<i>Новикова Е. И.</i> ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМОВ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ...	124
<i>Нуриахметова Г. Ф., Усманова Э. А., Яхина К. М.</i> ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	126
<i>Осьмакова Л.В.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И МЕДИКО– БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬ- НЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	129
<i>Павлова Е. В., Мызникова В. А.</i> РОЛЬ КОРРЕКЦИОННЫХ ШКОЛ И СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С ИНКЛЮЗИЕЙ В СОВРЕМЕННЫХ РЕАЛИЯХ	131
<i>Пармузина Ю. В., Гренадерова С. В., Диканов А. Л., Штода М. Л.</i> К ВОПРОСУ О МЕТОДАХ ЛЕЧЕНИЯ ПРИ КОКСАРТРОЗЕ	134
<i>Петрушкина Н.П., Гурина А.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИЦ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ	138
<i>Пономарев Т. А., Мартиросова Т. А.</i> ТЕХНОЛОГИИ МОНИТОРИНГА И АНАЛИЗА ДАННЫХ В ПРОЦЕССЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.....	141

<i>Пономарев А. Е., Трухачев А. А.</i> ФИЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТРОИТЕЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА	144
<i>Пономарева И.А., Истомин А.С.</i> РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ТРЕНИНГОМ	147
<i>Пономарева И.А., Столярова Ю.А.</i> МЕДИКО–БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО–СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ 15–16 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АРМЕЙСКИМ РУКОПАШНЫМ БОЕМ	150
<i>Попова Т. В., Пономарев А. Е., Себелева Е. Н.</i> ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ У ДЕВОЧЕК 7–8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	153
<i>Приходов Д. С., Волкова В. С.</i> ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ И НОГТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ.....	156
<i>Рахманов Р.С., Истомин А.В., Разгулин С.А., Груздева А.Е.</i> К ВОПРОСУ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В НУТРИЕНТАХ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.....	158
<i>Рязанова Е. А., Киланова М. В.</i> ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА.....	161
<i>Сидоров В. И., Алешин Е. В.</i> МЕТОДОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ	163
<i>Степанов С. В., Комисарчук А. А.</i> СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВОДНО–СОЛЕВОГО БАЛАНСА СТУДЕНТА ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	166
<i>Урдуханова Е. Ю.</i> МЕДИКО–РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОВ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ.....	168
<i>Хазиахметова Э.Р.</i> ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИЙ ФАКТОР КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ЮНЫХ БОКСЕРОВ	170
<i>Хайруллин И. Т., Корнеев М. А.</i> РЕКОМЕНДАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ IT СПЕЦИАЛИСТОВ.....	173

<i>Хижняк В.В.</i> ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В КАРАТЭ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ	176
<i>Чевжик Ю. В., Шемяков С. Е., Милушкина О. Ю., Скоблина Н. А.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ СЕРДЕЧНО– СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАС- ТА НАЧАЛЬНЫХ КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА	178
<i>Шарманова С. Б., Орешкова Е. В.</i> ГИГИЕНА СТОП КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	181
<i>Zavarukhina S. A., Kharina I. F., Yakhin Al</i> BIOIMPEDANSOMETRY IS A RELIABLE METHOD FOR CONTROL OF MORPHOLOGICAL FEATURES AND NUTRI- TIONAL STATUS OF ATHLETES.....	185
<i>Zakirov A. I., Simonova N. A., Shilnikova N. S.</i> OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF TRAINING HOCKEY REFEREES USING NEUROCOGNITIVE TECHNOLOGIES	187
<i>Zvyagina E.V., Takach I.</i> HYGIENIC ASSESSMENT OF SCHOOLCHILDREN’S PHYSICAL DEVELOPMENT.....	191
<i>Makunina O. A., Botagariev T. A., Kubieyva S. S.</i> STUDENTS' IN RUSSIA AND KAZAKHSTAN HEALTH STATUS COMPARATIVE ASSESSMENT	194
<i>Pats N.V., Makunina O.A., Kharina I.F.</i> STUDENTS' OF DIFFERENT LEARNING PROFILES ADAPTIVE POTENTIAL PECULIARITIES.....	196
<i>Petrushkina N.P., Zvyagina E.V., Stepanenko Vera</i> ELDERLY WOMEN’S CARDIORESPIRATORY SYSTEM INDICATORS DYNAMICS WHILE DOING AQUA AEROBICS CLASSES ...	199
<i>Yerbulatov R. K.</i> DEVELOPMENT OF FINE MOTOR SKILLS IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION CLASSES	203