

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.

# ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ КАК СОСТАВЛЯЮЩИМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Колесникова Н. Н., Макарова Л. С.  
*Полесский государственный университет  
Пинск, Беларусь*

**Ключевые слова:** *здоровье, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, студенты.*

## STUDENTS' ATTITUDE TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AS COMPONENTS OF A HEALTHY LIFESTYLE

Kolesnikova N. N., Makarova L. S.  
*Polessky State University  
Pinsk, Belarus*

**Актуальность.** Здоровье молодежи вызывает в настоящее время серьезную озабоченность в обществе, что связано с ростом заболеваемости, снижением физической подготовленности, учащением нарушений физического развития [2, 4–12]. Одним из путей решения сохранения здоровья является здоровый образ жизни. Усвоение навыков ЗОЖ – проблема не только нравственная, но и социальная [1,3]. Здоровый образ жизни нельзя приобрести раз и навсегда на каком-то этапе воспитания и развития личности. Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми, полезными для здоровья элементами, привычками и тем самым совершенствуется. ЗОЖ надо постоянно учиться, а значит, ему надо и постоянно учить. Образ жизни не определяется лишь характером поведения человека, которое положительно или отрицательно воздействует на его здоровье. Сам характер поведения обусловлен физическим окружением, культурной средой, воспитанием, материальными возможностями. На формирование образа жизни влияют стереотипы отношений между людьми, их жизненный опыт и социальные условия, которые определяются средой и зависят от нее. Молодые люди не всегда располагают необходимыми знаниями и убеждениями, чтобы осознанно выбирать определенный образ жизни, поэтому необходимо обеспечить студентам благоприятные условия для выбора и поддержания такой линии поведения, такого образа жизни, которые способствуют укреплению здоровья [3]. Студенты должны осознавать тот факт, что их пове-

дение во многом определяется потребностями повседневного существования и собственным представлением о полноценной жизни. Особенно важно ЗОЖ становится в связи с неблагоприятной динамикой состояния здоровья за период обучения в вузе [2].

**Цель исследования** – выявить отношение студентов к физической культуре и спорту, как составляющей здорового образа жизни, а также определить факторы, обуславливающих мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Материалы и методы исследования:** анализ научно–методической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

**Результаты исследований и их обсуждение.** С целью получения более полного представления об отношении студентов к физической культуре и спорту нами были опрошены юноши и девушки разных факультетов Вуза. В результате анкетного опроса было установлено, что 76,2 % студентов первого курса и 80,9 % второкурсников положительно относятся к занятиям физической культурой и спортом. Существенной разницы во мнении девушек и юношей не прослеживается. Физическую культуру, как обязательную составляющую здорового образа жизни человека считают абсолютно все опрошенные (100 %). Основной объем двигательной активности студентов приходится на организованные физкультурные занятия в режиме учреждения образования. При этом активно занимаются физическими упражнениями во внеурочное время 42 % студентов, 38 % занимаются не регулярно и 20 % не занимаются вообще (таблица 1).

Таблица 1– Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом

Курс	Отношение к физической культуре и спорту (%)		Систематичность занятий (%)		
	положительное	отрицательное	регулярно	не регулярно	не занимаются
1	76,2	23,8	40	36	24
2	80,9	19,1	44	40	16

Количество занимающихся спортом регулярно возрастает ко второму курсу на 12 % (на первом курсе их насчитывается 15 %, на втором 27 %). Следует отметить, что студенты факультета физической культуры активно занимаются спортом на занятиях по повышению спортивного мастерства, что нами в данном случае не учитывалось.

В числе факторов, обуславливающих мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями определены желание иметь хорошее здоровье – так ответили 62 % респондентов, желание быть физически привлекательным – 29 % и быть физически готовым к предстоящей профессиональной деятельности – 9 %.

К факторам, препятствующим посещению спортивных секций, относятся: отсутствие свободного времени – 71 %, отдаленность спортивных сооружений – 9 %, не желание заниматься – 8,6 %, – состояние здоровья – 7,2 %, желаемый вид спорта в городе не культивируется – 4,2 %.

При оценке значимости отдельных составляющих здорового образа жизни занятия физическими упражнениями поставили на первое место 47,3 % студентов; отсутствие вредных привычек 45, 1 % опрошенных; 7,6 % респондентов считают главным фактором ЗОЖ соблюдение правил личной и общественной гигиены

**Выводы.** Установлено, что физическую культуру, как обязательную составляющую здорового образа жизни человека определяют абсолютно все респонденты. При этом число студентов, положительно относящихся к занятиям физической культурой и спортом по мере взросления, возрастает. Существенной разницы во мнении девушек и юношей не прослеживается.

#### **Список использованных источников:**

1. Барышев, А. В. Проблема адаптации военнослужащих по призыву к службе в Вооруженных силах: социальный и медико-биологический аспекты / А. В. Барышев, Н. П. Петрушкина, В. В. Ширшиков // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2008. – № 4(104). – С. 82-83.

2. Дергач Е.А. Интеграция технологий здоровьесбережения в образовательной деятельности студентов / Е.А. Дергач, О.В. Лимаренко, Н.Н. Колесникова. – СФУ, Красноярск, ПолесГУ, Пинск, 2023. – 267 с.

3. Динамика показателей уровня заболеваемости и состояния здоровья студентов вуза физической культуры за 2016 – 2018 г.г / А.Н. Коваленко, О.А. Макунина, Е.В. Быков, О. И. Коломиец // Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы "Здоровье нации": Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Челябинск, 14–15 ноября 2019 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2019. – С. 236–239.

4. Звягина, Е. В. Оценка позного равновесия как индикатор утомления юных спортсменов-водников / Е. В. Звягина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2023. – Т. 8, № 3. – С. 71-75. – DOI 10.47475/2500-0365-2023-8-3-71-75.

5. Морфофункциональный статус студентов призывного возраста из социально неблагополучных семей / Н. П. Петрушкина, О. И. Коломиец, В. Е. Быков, Е. В. Жуковская // Научные исследования в сфере физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации: опыт и перспективы : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 95-летию Тиграна Тиграновича Джемгарова (1921-1980), Санкт-Петербург, 30 ноября 2016 года, 2017. – С. 185-191.

6. Петрушкина Н.П. Оценка морфофункционального статуса студентов призывного возраста физкультурного вуза / Н. П. Петрушкина, И. А. Якубовская // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы Международной научно-методической заочной конференции, посвящённой 70-летию кафедры физического воспитания и спорта УО "Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины": электронное научное издание, Гомель, 08–09 июня 2017 года, 2017. – С. 500-505.

7. Петрушкина Н.П. Физическая подготовленность к службе в армии юношей призывного возраста / Петрушкина Н.П., Барышев А.В. // В мире научных открытий. 2010. № 4–17 (10). С. 51–52.

8. Петрушкина, Н. П. Проблема подготовки к службе в армии молодых людей с высоким риском развития дизадаптационных нарушений / Н. П. Петрушкина // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : Материалы XXVII Региональной научно-методической конференции, Челябинск, 19 мая 2017 года, 2017. – С. 162-164.

9. Результаты выполнения норм комплекса ГТО как показатель адаптации студентов к обучению в высшем учебном заведении / Н. П. Петрушкина, О. И. Коломиец, В. К. Миловидов, А. И. Пустозеров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2(156). – С. 167-172.

10. Соловьев Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы) / Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева. – М.: Илекса. – 2008. – 432с.

11. Features of Health–Oriented Behavior in Students living in Chelyabinsk and Barnaul: A Comparative Analysis / O. A. Makunina, E. V. Zvyagina, I. F. Kharina [et al.] // International Scientific and Practical Conference on Education, Health and Human Wellbeing (ICEDER 2019) : Proceedings of the International Scientific and Practical Conference on Education, Health and Human Wellbeing (ICEDER 2019), Барнаул, 26–28 ноября 2019 года. Vol. 396. – Барнаул: Atlantis Press, 2019. – P. 330–333.

12. Testing signs of military aged young peoplesmaladjustment to army service / Rosenblum H., Petrushkina N., Kolomiec O., Vykov E., Rucska A., Plachy Ju.K. // В сборнике: Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды. материалы VII Международной научно–практической конференции. Под ред. Д.З. Шибковой, П.А. Байгужина. 2018. С. 300–302.

## 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