



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**МИНСПОРТ**



ПГУ  
ФК  
СИТ

Поволжский государственный  
университет физической культуры,  
спорта и туризма



**СМУС КАЗАНИ**  
Совет молодых ученых  
и специалистов

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТАЦИИ К РАЗНЫМ ПО ВЕЛИЧИНЕ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Материалы Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием, посвященной памяти доктора  
биологических наук, профессора А.С. Чинкина

*Казань, 18 ноября 2022 года*

## **БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В УСЛОВИЯХ ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ**

*Смолина Ю.И., Евграфов И.Е.*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

**Аннотация.** Одним из методов диагностики функционального состояния является биоимпедансный анализ состава тела. В данной статье произведен сравнительный анализ основных показателей биоимпедансометрии студентов направления рекреация и спортивно-оздоровительный туризм до и после похода выходного дня. Произведена оценка влияния туристской деятельности на основные морфо-физиологические показатели организма.

**Введение.** Ни для кого не секрет, что степень тренированности и выносливости организма человека, а также его общее состояние и трудоспособность во многом зависят от состава тела. При этом состав тела человека ввиду внутренних и внешних изменений организма и среды способен довольно быстро варьироваться. Данное явление особенно наблюдается у студентов-туристов направления Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, регулярно участвующих в походах выходного дня (ПВД).

Биоимпедансный анализ призван одновременно получить количественные оценки всех компонентов состава тела, тем самым позволяя выявить их отклонения и изменения, произошедшие во время прохождения маршрута в рамках ПВД.

**Цель исследования** – сравнить основные показатели биоимпедансометрии туристов-любителей до и после похода выходного дня.

**Организация и методы исследования.** В ходе исследования был произведен анализ литературы, а также оценка биоимпедансного анализа студентов направления Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм до и после похода выходного дня, в количестве 15 человек, среди которых 53,3% – мужчины и 46,7% – женщины.

Поход выходного дня состоялся с 8 по 9 октября 2022 года и включал насыщенную спортивно-туристскую программу. Во время прохождения маршрута туристы занимались скалолазанием и спелео-туризмом, в рамках которого посетили Юрьевские пещеры, штольни. В общей сложности походники преодолели порядка 5 км.

**Результаты исследования.** Метод биоимпедансного анализа, основанный на электрической проводимости биологических тканей, позволяет рассчитать множество морфо-физиологических параметров, основными из которых являются:

- ИМТ – индекс массы тела;
- ЖМ – жировая масса;
- Скелетно-мышечная масса и доля скелетно-мышечной массы;

87. Саидова М.Х., Каландарбеков Б.Х., Тошматов Р.Н.  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ В РЕСПУБЛИКЕ ТАДЖИКИСТАН.....349
88. Салимова А.А.  
ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМАТИЗМА  
У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ .....353
89. Салихов Н.Р., Кузнецова О.Ю., Зиятдинова А.И.  
ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....356
90. Сапаров А.О., Чарыев Я., Байрыев Б.Б., Какалыев Г.  
БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ  
НА СТОПЫ СПОРТСМЕНА .....360
91. Сафаров Ш.А., Каримова Д.Дж.  
НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ТАДЖИКСКОМ ИНСТИТУТЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИМЕНИ С.РАХИМОВА .....365
92. Скорнякова Т.С., Вахитов И.Х., Чинкин С.С., Янькова Д.М., Шинкарев В.В.  
СОКРАТИТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ СЕРДЦА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ  
ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЕДИНОБОРСТВАМИ.....369
93. Смолина Ю.И., Евграфов И.Е.  
БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ  
РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ  
В УСЛОВИЯХ ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ .....374
94. Совмиз З.Р.  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ПО РАЗВИТИЮ СОЦИАЛЬНОГО  
ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА  
КАК ФАКТОРА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ.....377
95. Спиридонов Р.Р., Хайруллин И.Т.  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....382
96. Стурова А.С.  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКОЙ ПЛАТФОРМЫ  
В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:  
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА И КОНТРОЛЬ СПОРТСМЕНОВ .....386
97. Тихонов В.Ф.  
ИССЛЕДОВАНИЕ НЕПРОИЗВОЛЬНОГО ДЫХАНИЯ У ЧЕЛОВЕКА  
В УСЛОВИЯХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВЕРТИКАЛЬНЫХ УСКОРЕНИЙ .....390
98. Фаттахов К.А., Тарасова Е.В.  
ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УСТРОЙСТВ,  
ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ПРОСТРАНСТВЕННУЮ ОРИЕНТИРОВКУ  
СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ЗРЕНИЯ .....395
99. Федянин А.О., Зайцева Т.Н., Балтин М.Э., Еремеев А.А., Балтина Т.В.  
ВЛИЯНИЕ ПОСТГИПОГРАВИТАЦИОННОЙ РЕАДАПТАЦИИ,  
СОЧЕТАННОЙ С МАГНИТНОЙ СТИМУЛЯЦИЕЙ СПИННОГО МОЗГА,  
НА ЭЛЕКТРОМИОГРАФИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ  
ИКРОНОЖНОЙ МЫШЦЫ КРЫСЫ .....398