



**ПГУ  
ФК  
СИТ** Поволжский государственный  
университет физической культуры,  
спорта и туризма



---

# «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

**Материалы XI Всероссийской научно-практической  
конференции молодых ученых, аспирантов,  
магистрантов и студентов с международным участием,  
прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий**

*Казань, 6 апреля 2023 года*

---

**Том 3. Секции 13-19**

УДК 796/799  
ББК 75.14  
А 38

**А 38 Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.**  
Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий. Казань, 6 апреля 2023 года.

В 3 т. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023. – Том 3. – Секции 13-19. – 625 с.

В сборнике представлены материалы XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий 6 апреля 2023 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

**Материалы представлены в авторской редакции.**

**Составители:** Золотова Е.А., Голубева Г.Н., Евграфов И.Е., Тазутдинова А.И., Мустафина А.А., Хурамшина А.З., Искаков Н.Г., Фонарева Е.А.

Под общей редакцией проректора по научной работе и международной деятельности ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», к.б.н., доцента Назаренко А.С.

УДК 796/799  
ББК 75.14

© ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

## ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ НА РАЗВИТИЕ СКЕЛЕТНО-МЫШЕЧНОЙ МАССЫ СТУДЕНТОВ-ТУРИСТОВ

*Смолина Ю.И.*

*студент 9271 гр.*

*Научный руководитель – к.п.н., доцент Евграфов И.Е.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Общеизвестно, что участие человека в походах выходного дня (ПВД) рекреационно-оздоровительной направленности способствует развитию его опорно-двигательной системы (ОДС), а также предотвращению возникновения дегенеративных процессов костной ткани [1]. Исследование литературы других авторов по вопросу оценки влияния ПВД на опорно-двигательную систему показал, что на сегодняшний день, большинство авторов, изучаемых данным вопросом, опираются на такие методы оценки степени развития опорно-двигательной системы туристов, как динамометрия (метод измерения мышечной силы) и проведение контрольных тестов, направленных на измерение силовых способностей. На наш взгляд, с помощью общепринятых методов оценки состояния опорно-двигательной системы невозможно полноценно оценить изменения, возникающие в организме человека уже с первой минуты его участия в мероприятии туристской направленности. В связи с этим нами было принято решение, о проведении биоимпедансного анализа до и после рекреационно-оздоровительного мероприятия, в частности похода выходного дня, что на наш взгляд, позволит наиболее точно выявить влияние ПВД на компонентный состав тела туристов.

Одними из показателей, характеризующими состояние опорно-двигательной системы являются количественные показатели скелетно-мышечная масса (СММ) и минеральной части костной массы (МЧКМ) человека, оценив которые можно не только определить степень развития силовых качеств и выносливости, но и общий уровень физического развития туриста, а также вероятность возникновения у него травм опорно-двигательной системы. Таким образом, проведение биоимпедансного анализа компонентного состава тела туристов до и после похода выходного дня, для оценки его влияния на развитие скелетно-мышечной массы является актуальным вопросом исследования результативности походной деятельности студентов.

**Цель исследования** – выявить и оценить влияние походов выходного дня, как средства рекреационной деятельности, на скелетно-мышечную массу студентов-туристов.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании приняло участие 28 студентов мужского (n=13) и женского пола (n=15) ФГБОУ ВО Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», в возрасте от 19 до 22 лет, систематически посещающие походные мероприятия различной сложности (не менее одного раза в два месяца), со стажем от 2 до 3 лет.

В ходе исследования был произведен анализ литературы, а также произведена оценка скелетно-мышечной массы студентов-туристов на базе лаборатории Научно-исследовательского института ФГБОУ ВО Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма до и после рекреационного мероприятия. Оценка компонентного состава тела производилась с помощью антропометрии (измерения роста, массы тела, окружности бедер и окружности талии) и одночастотного биоимпедансного анализатора компонентного состава тела АВС-01 МЕДАСС» (Россия). В рамках исследования была произведена оценка следующих показателей:

- скелетно-мышечная масса (СММ, кг.);
- доля скелетно-мышечной массы (дСММ, %);
- минеральная часть костной массы (МЧКМ, кг).

Смолина Ю.И. ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ НА РАЗВИТИЕ СКЕЛЕТНО-МЫШЕЧНОЙ МАССЫ СТУДЕНТОВ-ТУРИСТОВ .....	371
Тагиров А.Н. ИГРОВОЙ МЕТОД СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ТУРИСТОВ.....	374
Филиппов А.В. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА СПОРТСМЕНАМИ-СТЕНДОВИКАМИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	376
Хандаров А.К. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ .....	379
Царева М.И. ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА.....	382
Шуплецова И.К. ПОКАЗАТЕЛИ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В КАДЕТСКОЙ ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ .....	385
<b>Секция 16.</b> <b>СЕРВИС КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ</b> <b>ВНУТРЕННЕГО И ВЪЕЗДНОГО ТУРИЗМА .....</b>	<b>387</b>
Адиятуллина З.Р. ФИРМЕННЫЙ ИМИДЖ КАК СИСТЕМА ИДЕНТИФИКАЦИИ СЕРВИСНОГО ПРЕДПРИЯТИЯ .....	388
Айдарова-Минеичева В.М. СТИМУЛИРОВАНИЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО СПРОСА В ГОСТИНИЦЕ: ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КЛИЕНТА .....	391
Алипова А.И. КАЧЕСТВО ОБСЛУЖИВАНИЯ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТУРИЗМЕ.....	394
Бахтиярова В.Л. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	397
Газизова И.Ж. УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ КЛИЕНТООРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА .....	399
Галеева А.Р., Салимзянова А.Р. ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ В РАЗВИТИИ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА И СЕРВИСА .....	401
Галиева А.Ф. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В РОССИИ.....	404