

**УО «Брестский государственный университет
имени А.С. Пушкина»**

**Факультет физического воспитания
Кафедра физической культуры**



ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

**VI региональной студенческой
научно–практической конференции**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В ЖИЗНИ СТУДЕНТА»**

13 ноября 2019 года

Брест, 2019

УДК 796:378+373
ББК 75.1
Ф 48

Рекомендовано редакционно–издательским советом
учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Редакционная коллегия:

Лукашевич С.С., преподаватель
В.И. Домбровский, канд.пед.наук, доцент
Гурина Е.И., старший преподаватель
Сидоревич П.Ф., преподаватель

Эксперт–рецензент

Н.В. Орлова, канд.пед.наук, доцент

Ф 48 Физическая культура в жизни студента : тезисы докладов VII регион. студ. научн.-практ. конф., Брест, 13 ноября 2019 г. [Электронный ресурс] / ред. кол. Лукашевич С.С. [и др.]. – Брест : БрГУ имени А.С. Пушкина, 2019. – 364 с. – Режим доступа: [http// www.brsu.by](http://www.brsu.by)

В сборнике конференции «Физическая культура в жизни студента» включены тезисы докладов, подготовленных и представленных студентами вузов Брестской области по организационно-методическим основам физической культуры и спорта. Основная тематика отражает научно-исследовательскую тему кафедры физической культуры БрГУ имени А.С. Пушкина.

Материалы могут быть использованы в работе преподавателями, аспирантами, магистрантами, студентами.

УДК 796:378+373
ББК 75.1

2. Система М. Монтессори : Теория и практика : учеб.пособие для студ. учреждений высш. образования / М.Г. Сорокова. – 6-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 384 с.

3. Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М.,ТЦ «Сфера», 2008. – 636 с.

БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ У ПРЫГУНОВ В ВОДУ РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ FMS-TEST)

Кисель М.А., 2 курс, факультет спортивно-технический
(Белорусский национально-технический университет, г. Минск)
Научный руководитель – **И.Ю. Михута**, канд.пед.наук, доцент

Введение. В современном спорте существует множество тестов для оценки различных параметров функциональной подвижности суставов. Проведение мониторинга функциональной биомеханической подвижности суставов при помощи специальных тестов дает тренеру информацию о влиянии тренировок на организм и позволяет выбрать оптимальную стратегию для подготовки к соревновательной деятельности [1].

Биомеханические критерии рациональной спортивной техники во многом определяются условиями работы мышц в конкретном упражнении, особенностями силового поля при движении. К ним относятся: максимально возможное использование внешних сил для осуществления движения; создание условий для более полной реализации силового потенциала спортсмена; существование ярко выраженной ритмической и фазовой структуры движения.

Движения спортсмена в сложно-координационных упражнениях отличаются устойчивой картиной развертывания усилий во времени, с проявлением их максимумов в наиболее ответственные моменты. Наличие ярко выраженных частей (фаз) движения также является признаком рациональной техники, так как последовательное решение частных двигательных задач позволяет эффективнее использовать силовой потенциал спортсмена [2].

В этой связи целью работы явилось выявление биомеханической подвижности суставов у прыгунов в воду разной спортивной квалификации.

Содержание. Анализ литературных источников, специальные видеосъемки, педагогические наблюдения, функциональная оценка движений (Functional Movement Screen, FMS) спортсменов прыгунов в воду. В исследование приняли участие спортсмены национальной команды Республики Беларусь по прыжкам в воду.

Функциональная оценка движений (Functional Movement Screen, FMS) – это система из 7 тестов, позволяющая быстро и объективно оценить базовые

двигательные навыки спортсмена. FMS разработана американскими физиотерапевтами Греем Куком (Gray Cook) и Ли Бартоном (Lee Burton) и широко применяется в системе спортивной медицины США.

Описание тестов FMS (рисунок 1): 1. Приседание (Deep Squat); 2. Перешагивание через барьер ((Hurdle Step); 3. Выпад (In-Line Lung); 4. Подвижность плечевого пояса (Shoulder Mobility); 5. Подъем прямой ноги (Active Straight Leg Raise); 6. Отжимание (Trunk Stability Push-Up); 7. Ротационная стабильность (Rotary Stability). Оборудование: измерительная доска 150x10x3 см, бодибар, рулетка, барьер с меняющейся высотой.

В ходе тестирования выявлены: высокий уровень функциональной подвижности суставов выявлен у Хамулькиной Е (31 балл – снижены показатели тазобедренного сустава и плечевого сустава); средний уровень у Наврозова Ю (28 баллов – снижены показатели тазобедренного сустава и плечевого сустава, широчайшие мышцы спины) и Боровского А (27 баллов – снижены показатели тазобедренного сустава и плечевого сустава, широчайшие мышцы спины).

Спортсмен	1. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДВИЖНОСТИ ТЕЛА												
	Приседание	Перешагивание		Выпады		Подвижность плечевого пояса		Подъем прямой ноги		Отжимания	Ротационная стабильность		Интегральный уровень
		L	R	L	R	L	R	L	R		L	R	
Хамулькина Е	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	31
Наврозов Ю	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	28
Боровский Ю	2	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	27

Рисунок 1 – Функциональная оценка движений (Functional Movement Screen, FMS) и индивидуальный профиль функциональной подготовленности спортсменов

Заключение. Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень функциональной подвижности суставов прыгуна в воду, который в течение подготовительного периода подготовки должен повышаться и достичь своего максимума (38 баллов). Полученные биомеханические характеристики функциональной оценки движения спортсменов позволят более эффективно построить процесс технической подготовки с учетом индивидуальных параметров соревновательных движений.

Литература

1. Холодов, Ж.К Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М. : Академия, 2002. – 480 с.
2. Gray Cook Functional Movement Systems: Screening, Assessment and Corrective Strategies / Gray Cook. - On Target Publications. Santa Cruz, California. 2010. – 408 с.