

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

# **УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ СОЦИУМЕ**

Материалы Международной научно-практической конференции

Минск, 23–24 апреля 2015 г.

В четырех частях

Часть 2

Минск  
БГУФК  
2015

УДК 378.016:796(06)  
ББК 7А:378.5  
У59

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК*

**Редакционная коллегия:**

д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (главный редактор);  
д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич* (заместитель главного редактора);  
д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко*; д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко*;  
д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский*; д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*;  
д-р пед. наук, проф. *А. М. Шахлай*

**Университетский спорт** в современном образовательном социуме : материалы Между-  
У59 нар. науч.-практ. конф., Минск, 23–24 апр. 2015 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ;  
редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2015. – Ч. 2. – 317 с.  
ISBN 978-985-569-036-9 (ч. 2).  
ISBN 978-985-569-034-5.

В материалах Международной научно-практической конференции рассматриваются проблемы организации образовательного процесса по физической культуре и спорту в Республике Беларусь и за рубежом; управления отраслью «Физическая культура, спорт и туризм», подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров.

Представленные материалы могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторантами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и образовательном процессе в области физической культуры, спорта и туризма.

**УДК 378.016:796(06)**  
**ББК 7А:378.5**

ISBN 978-985-569-036-9 (ч. 2)  
ISBN 978-985-569-034-5

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2015

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ: АНАЛИЗ НА ПРИМЕРЕ ПРИНЦИПОВ ЗАРУБЕЖНОГО ПОДХОДА

Шаров А.В., канд. пед. наук, доцент,

Шутеев А.И.,

Сидорук Е.С.,

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,

Республика Беларусь

**Актуальность.** Физическую подготовку воспринимают как «процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями», который подчинен прикладной направленности физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают *общую физическую подготовку* и *специальную*. Для проблемы оздоровления наиболее предпочтителен термин общей физической подготовки, которая направлена на «повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности» [1]. Результатом физической подготовки является *физическая подготовленность*, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка). Такая трактовка термина не позволяет достаточно эффективно отражать процесс оздоровления, так как может вызвать ассоциацию, что практически любая низкоинтенсивная деятельность вызывает оздоровительные эффекты и не нуждается в процессах управления.

Ранее нами поставлена проблема оздоровительного подхода, основанного на принципиальных положениях теории спортивной тренировки [2].

В зарубежных источниках отмечают, что в настоящее время не имеется универсально согласованного определения *физической подготовленности* (в англоязычной транскрипции – fitness, что часто встречается и в современной нашей литературе, в основном переводного характера, как фитнес) и ее компонентов [3]. Определения физической подготовленности по зарубежным источникам включают понятия, отражающие набор признаков, который имеют или которого достигают люди относительно их способности выполнять физическую деятельность, прежде всего отражающие способность дыхательной и сердечно-сосудистой систем выполнить задачи, требующие расходов энергии (Howley, E.T., Franks, B.D., 2003) [3]. Часто такой аспект соотносится с умением выполнять физическую деятельность от умеренной до напряженной интенсивности без чрезмерного утомления, и очень важно поддерживать такую способность в течение жизни [4].

Преподаватели и тренеры по общей физической подготовке обычно используют определения из их собственных источников [2].

В зарубежной трактовке тренировку можно воспринять как улучшение спортивных результатов на соревнованиях, которое достигается через процесс подготовки, предназначенный для автоматизации моторных навыков и увеличения структурных и метаболических функций [4]. Необходимым условием такого достижения является и обретение уверенности в своих силах, а также способности к умению переносить высокие напряжения в тренировках и соревнованиях на более высоких уровнях спортивного совершенствования. Отмечается, что спортивные действия являются комбинацией проявления силы, скорости и выносливости, реализуемых в скоординированной и эффективной технике упражнения, связанных с изменением определенных характеристик спортивного достижения. И здесь наиболее проблематичным становится улучшение фитнеса относительно как с оздоровлением, так и с применением физических упражнений для максимальной реализации в соревнованиях, что требует необходимости трактовать физическую подготовленность в контексте связи с различными ее сторонами. Нами поставлена проблема «ловушки» при развитии физической подготовленности через призму ориентации на признаки энергообеспечения деятельности [5]. Для объяснения данного феномена нами были рассмотрены последние литературные данные, затрагивающие ключевые области развития основных двигательных качеств в их взаимообусловленности с совершенствованием навыков и координации.

**Цель работы.** Проанализировать и обобщить современные принципиальные подходы к физической подготовленности в контексте взаимодействия улучшения здоровья и повышения спортивной результативности.

**Определение физической подготовленности в контексте связи со здоровьем.** Основные моменты обобщенного отражения проблемы оздоровления могут определяться через состояние физических и физиологических особенностей, которые определяют уровни риска для преждевременного развития болезней или болезненных условий, особенно у людей, ведущих неактивный образ жизни [6]. Такой подход обоснован современной точкой зрения Всемирной организации здравоохранения: здоровье – свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия заболеваний и физических дефектов. Здоровье бывает физическое, психическое и нравственное.

Более современная терминология разделила физическую подготовленность на сопутствующую или связанную со здоровьем физическую подготовленность (health-related physical fitness) и подготовленность в упражнениях, связанных с результатом (skill/performance-related fitness). Так, в высшей школе Манитоба [3] объединены в учебном плане физическое воспитание и воспитание здоровья (Physical Education/Health Education), подчеркивая связанные со здоровьем компоненты подготовленности – то есть физические и физиологические компоненты подготовленности, которые оказывают более прямое влияние на статус здоровья. Связанная со здоровьем подготовленность может быть определена следующим образом: а) через мышечную силу, выносливость, и гибкость; б) состав тела; в) сердечно-сосудистую выносливость. Напротив, подготовленность в упражнениях, связанных с результатом (skill/performance-related fitness), имеет отношение к тем признакам, которые важны для результатов выполнения работы на определенных спортивных состязаниях, движениях, или занятиях. Компоненты подготовленности в упражнениях, связанных с результатом, дополнительно включают ловкость, балансирование, координацию, мощность, время реакции и скорость [3].

Учитывая, что подготовленность – многополярное свойство, необходимо определить некоторые свойства, которые необходимо учитывать при совершенствовании подготовленности.

Обычный аспект кондиционной подготовленности учитывает такие проявления, как сила, скорость и выносливость, которые взаимодействуют, образуя промежуточные свойства, и в реальных условиях подготовки встречаются некоторые проявления, объясняемые всем компонентом проявления, реализуемым обычно в термине «мощность мышечных сокращений» или просто «мощность» [7]. Возникает своеобразная «триангулярность» подготовленности, если рассматривать взаимодействие в плоскостном аспекте, влияющая на мощность мышечных сокращений, которая большинством зарубежных авторов и считается ведущим свойством, реализуемым через подготовленность спортсмена [8]. Объективно мощность может быть проявлением преимущественных свойств, характерных для быстрых взрывных усилий (50–70 % от максимума), преимущественного проявления максимальной мощности (приблизенным к максимальному проявлению силы 80–100 %) или долговременному применению мышечных сокращений на уровне 20–40 % при силовой выносливости. В зависимости от характера вида спорта улучшение подготовленности может последовательно изменяться, что и предопределяет направленность средств тренировки от силовой выносливости (развитие гипертрофии волокон и невральная адаптации) к умению выполнять движения за счет накопления внешней энергии (классическое развитие скоростно-силовых свойств) и к совершенствованию ведущих механизмов энергообеспечения и их взаимодействия в специфических движениях (последнее часто и ассоциируется с качественными критериями физической подготовленности) [7, 8].

Перспективы любой организации тренировки через привычные напряжения (упражнения) ассоциируются за рубежом с развитием таких факторов, как сила, мощность, скорость, гипертрофия, локальная мышечная выносливость, моторное обучение, балансирование и координация. Динамичность в прогрессии развития данных качеств подчеркивается наряду с важностью приспособления плана к планируемым целям [9]. Даже простой анализ показывает, что свойства подготовленности могут быть достаточно просто промониторированы за счет анализа изменения интегральных свойств – мощности (энергетика мышечных сокращений), балансирования (координации) и ведущих элементов техники движений. Сам процесс координационной подготовки, к сожалению, у нас несколько оторван от остальных сторон, но главные механизмы «уровней управления движениями» [9] соответствуют управлению позами, динамическими силами и пространственными характеристиками движений, которые тесно взаимодействуют между собой в освоенных движениях через «уровень действий».

Отмечается, что детерминанты физической подготовленности, которые определяют уровень физической подготовленности человека, являются многомерными и иерархическими. В общем фак-

торы физической подготовленности могут быть классифицированы как: а) генетически предопределенные (под влиянием созревания и наследственности); б) предопределенные поведением (под влиянием физической деятельности, диеты, и других привычек); в) экологически предопределенные.

Принципиальные положения совершенствования физической подготовленности – наиболее важный компонент отправной точки планирования и организации такого процесса. Для педагогов и тренеров поэтому важно понять фундаментальные принципы, которые управляют адаптацией к физической деятельности и, в конечном счете, приводят к развитию физической подготовленности.

Адаптация к физической деятельности управляется многими общими принципами [1], которые включают, но не ограничены, следующими принципами [2] соотносительно с проблемой как тренировки, так и оздоровления. И здесь выделяются принципы: сверхнагрузки (суперкомпенсации); индивидуальности; уменьшающегося влияния; специфичности; обратимости воздействий.

Принцип сверхнагрузки (суперкомпенсации) предполагает, что для того чтобы добиться усовершенствования подготовленности (то есть ответа), доза физической активности должна превысить ту, к которой уже приучен человек. Дозой физической активности управляет манипуляция частоты, интенсивности, продолжительности (время) и типа осуществления упражнения, иначе известного как принцип FITT. Этот принцип предполагает, что есть отношения дозы ответа между физической деятельностью и физической подготовленностью. Кроме того, чтобы получить ответ, необходимо преодолеть (превзойти) определенный порог дозы. Природа отношений между дозой и ответом часто описывается как логические кривые линейного, криволинейного или показательного характера. Наиболее проблематично определение порога дозы, которую необходимо превысить.

Принцип индивидуальности предполагает, что индивидуальный ответ (то есть адаптация) к физической деятельности является очень гетерогенным свойством. Никогда не встречаются два человека, которые ответят точно тем же самым способом на подобную дозу физической деятельности. Независимо от используемого программирования физической деятельности, некоторые люди продемонстрируют усовершенствование (то есть респонденты), в то время как другие не будут (то есть нереспонденты). Поэтому отношения дозы ответа являются очень индивидуальными [11]. Это теперь признано, что определенные люди – респонденты объема (то есть лучше отвечающие на большой объем физической деятельности), тогда как другие – респонденты интенсивности. Принцип индивидуальности находится под влиянием наследственности. Степень адаптации в пригодности к стандартной дозе выполняемого упражнения изменяется широко и находится также под генетическим контролем [12].

Принцип уменьшающегося влияния предполагает, что норма усовершенствования подготовленности уменьшается в течение долгого времени, поскольку подготовленность приближается к своему окончательному генетическому потенциалу. Ответ на физическую деятельность не только связан с наследственностью, но также высоко связан с влиянием текущего уровня подготовленности человека. У более здоровых людей, менее всего вероятно, что они должны улучшить свое здоровье и подготовленность далее некоторого предела [3].

Принцип специфичности предполагает, что усовершенствования физической подготовленности являются предопределенными для требований или особенностей, возникающих от физической деятельности (например: FITT, скорость, угол, ускорение, вовлеченные в работу мышечные волокна). Этот принцип также известен как SAID – принцип (специфичность адаптации к заданным условиям – specific adaptation to imposed demands) [4].

Принцип обратимости предполагает, что любое усовершенствование физической подготовленности под воздействием физической деятельности полностью обратимо. Другими словами, «используйте это или потеряйте это». Этот принцип предполагает, что регулярность и последовательность физической деятельности – важные детерминанты как поддержания, так и продолжения усовершенствования физической подготовленности [1–3].

Некоторое резюме принципов. Можно отметить, что принципы развития подготовленности имеют тенденцию опираться на процессуальный подход, а не ориентируемый на спортивный результат, применительно к развитию подготовленности по следующим причинам:

1. Множество видов трактовки подготовленности, тем не менее, относительно детей и подростков показывает, что ее компоненты сильно зависимы от влияния наследственности и физической зрелости и в меньшей степени от поведения (то есть, физической деятельности). Поэтому ориентируемый на результат подход (то есть сосредоточенный на учете подготовленности как детерминанте

результата и оценки физической деятельности) мог стать чрезвычайно разрушающим для части учащейся молодежи и смог бы привести к отрицательному опыту совершенствования подготовленности для данной группы населения.

2. Отношения дозы между физической деятельностью и физической подготовкой плохо определены для детей и подростков. Поэтому неблагоразумно сосредоточиться исключительно на выводах терминов проявлений подготовленностей, когда имеется уже апробированное предписание осуществления нагрузки в упражнениях (то есть принципы организации нагрузок), чтобы достигнуть большего уровня подготовленности, хотя и недостаточно определенного для этой возрастной группы.

3. Ответ на физическую деятельность является сильно гетерогенным: не все в одной группе приспособятся к той же самой норме нагрузки или таким же образом к данной деятельности. Поэтому, концентрация на выходе подготовленности останавливается на тех учащихся, которые становятся естественными «респондентами» улучшения здоровья, для всех остальных детерминант определяется, скорее, уровнем поддержания.

4. Ответ на физическую деятельность очень зависит от предшествующего состояния подготовленности человека. Следовательно, у студентов с самым высоким уровнем подготовленности имеются наименее случайные условия для совершенствования. Этим студентам была бы даже снижена оценка, если бы преподаватель проявлял ориентируемый на результат подход.

Продвигая положение «больше – лучше» или ориентируемый на результат подход, можно, в конечном счете, прийти к плохому здоровью, если человек доведет физическую подготовку как деятельность до крайности, что особенно часто случается в спортивной практике [2, 3].

Современный подход в тренировке требует осознать новые парадигмы подхода к тренировке и понять, что примитивный подход к физической подготовке часто не укладывается в новые требования и вынужденно остается на позициях количественного подхода, который чреват травмами и использованием запрещенных средств для применения такой тренировки и быстроты восстановления. Новые средства тренировки из групп упражнений системы Пилатес и др. часто не дает эффекта, так как мы не осознаем задачи и места данных упражнений. В данном обзоре мы остановимся на позициях парадигмы функциональной подготовки (Functional Training), которая прослеживается в зарубежной литературе [13].

Есть много вариантов определения функциональной подготовки, но мы остановимся на наиболее приемлемых с нашей точки зрения. Функциональная тренировка представляется как проприоцептивно обогащенная деятельность, включающая много суставных соединений, выполняемая в разных плоскостях, в которой происходит замедление (торможение силы), ускорение (производство сила) и стабилизации (удержание поз); контролируемые количеством нестабильности; и управляемые тяжестью тела, сил реакции опоры и моментами сил [14, 15].

Тело – интегрированная система, с каждой из его составных частей, соединенных вместе так, чтобы обеспечить согласованное движение в нашей повседневной жизни, а уж тем более в спортивной деятельности. Исходя из происхождений движений в физической подготовке (фитнесе), функциональный тренинг помогает нам подготовиться к этим задачам, используя энергетически правильные двигательные стереотипы, с которыми наша ЦНС знакома, а не осуществлять тренировку некой изолированной мышцы.

Стремясь построить теорию научных революций, Кун предложил систему понятий, среди которых важное место принадлежит понятию парадигмы, т. е. «...признанным всеми научным достижениям, которые в течение определенного времени дают модель постановки проблем и их решений научному сообществу» [16]. Энциклопедические данные трактуют, что парадигма – (от греч. *paradeigma* – пример, образец) система основных научных достижений (теорий, методов), по образцу которых организуется исследовательская практика ученых в данной области знаний (дисциплине) в определенный исторический период.

Парадигмы формы (физических качеств) складывались на основе наших предыдущих наблюдений и понимания мира. Тем не менее, такой подход также способствует взаимному согласию мыслительных процессов, но которые неизменно приводят к сдерживанию инноваций и прогресса среди сообщества практиков. Таким образом, даже когда мы оцениваем текущее состояние парадигмы функциональной подготовки, мы инстинктивно ищем пути, чтобы лучше представить пути ее модификаций, и здесь важно понять принципиальные положения биомеханики, что требует новых изысканий как теоретического, так и практического плана.

Выводы. Представленный обзор ставит проблему развития физических (двигательных) качеств как многокомпонентной системы совершенствования свойств мышечной системы, которая всегда учитывает, как правило, тройной компонент, образуя своеобразную триангулярность, которая проецирует данные свойства на некоторое проявление интегральной характеристики ответа на внешнее воздействие. Такие обобщенные критерии взаимодействия силы, скорости и выносливости реализуются через свойства мощности мышечных сокращений. Более широкий спектр подготовленности должен интегрироваться через свойства механизмов энергообеспечения, координации движений и усвоенного навыка движений. Методически для контроля за физической подготовленностью можно рекомендовать использовать показатели мощности мышечной работы, реализуемой при конкретной технике выполнения упражнения. Проведенный анализ ставит вопросы для дальнейшего теоретического и практического использования подходов к планированию процесса подготовки спортсменов применительно к разным специализациям.

Метаанализ принципиальных положений показывает, что для адекватного подхода в механизмах тренировки необходимо соблюдать принципы управления на основе точного знания состояния человека и той дозы упражнений, которые обеспечат максимальные эффекты оздоровления и физической подготовленности через соблюдения принципов подготовки у детей и молодежи. Общим положением может служить необходимость точной дозировки упражнений, например, по показателям частоты сердечных сокращений.

Текущее состояние парадигмы физической подготовки (функциональной подготовки), требует, чтобы мы инстинктивно искали пути, чтобы лучше представить пути ее модификаций, и здесь важно понять принципиальные положения энергетики обеспечения биомеханики, что требует новых изысканий как теоретического, так и практического плана.

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

2. Шаров, А.В. Физическая подготовленность в контексте проблемы упражнений для оздоровления у студентов: анализ принципов зарубежного подхода / А.В. Шаров // Спортивно-ориентированное физическое воспитание учащейся молодежи: проблемы и перспективы: материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 90-летию БГУ и Юбилейному X Междунар. турниру по ринго и ринг-теннису, 4–6 ноября 2011 г. – Минск, 2011. – С. 126–128.

3. Guidelines for fitness assessment in manitoba schools 2004 / Manitoba Education, Citizenship and Youth A Resource for Physical Education // Health Education [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.edu.gov.mb.ca/k12/cur/physhlth/guidelines/pdf>. – Date of access: 06.03.2010.

3. Howley, E.T. Health fitness instructor's handbook / E.T. Howley, B.D. Franks. – 4th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 2003.

4. American College of Sports Medicine. Position stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. – 1998. – Vol. 30, № 6. – P. 975–991.

5. Шаров, А.В. Физическая подготовленность в контексте взаимодействия различных сторон / А.В. Шаров, А.И. Шутеев, Ф.К. Гоголюк // Здоровьесберегающие психолого-педагогические технологии и медико-биологические системы оздоровления: материалы I Междунар. науч.-практ. конф., Барановичи, 28 апр. 2014 г. / редкол.: А.В. Никашова (гл. ред.), И.А. Ножко (отв. ред.) [и др.]. – Барановичи: РИО БарГУ, 2014. – С. 100–101.

6. Physical activity, fitness and health: The model and key concepts // С. Bouchard [et al.] // *Physical activity, fitness and health: International proceedings and consensus statement*. – Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1994. – P. 11–20.

7. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 500 с.

8. Lamb, D.R. Basic Principles For Improving Sports Performance / D.R. Lamb, E.F. Coyle // *Journal of Science and Medicine in Sport*. – 1999. – Vol. 2, № 3. – P. 181–189.

9. Kraemer, W.J. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription / W.J. Kraemer // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2004. – Vol. 36, № 4. – P. 674–688.

10. Шаров, А.В. Теория и практики управления тренировочным процессом бегунов на средние и длинные дистанции / А.В. Шаров, Т.П. Юшкевич // *Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]*; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2008. – Вып. 11. – С. 179–183.

11. Шаров, А.В. Принцип индивидуализации как проблема теории и методики спортивной тренировки / А.В. Шаров, Т.П. Юшкевич // *Ученые записки: сб. рец. науч. работ*. – Вып. 14. – Минск: БГУФК, 2011. – С. 176–188.

12. Bouchard, C. Individual differences in response to regular physical activity / C. Bouchard, T. Rankinen // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. – 2001. – Vol. 33 (6). – P. 446–451.
13. Haines, M. The Evolution of Functional Training [Electronic resource] / M. Haines. – Mode of access: <http://www.ptonthenet.com/articles/evolution-of-functional-training-paradigm-3625>. – Date of access: 26.06.2012.
14. Gambetta, V. Following a functional path / V. Gambetta, G. Gray // *Training & Conditioning*. – 1995. – Vol. 5 (2). – P. 25–30.
15. Gambetta, V. A formula for function / V. Gambetta, M. Clark // *Training & Conditioning*. – 1998. – Vol. 8 (4). – P. 24–29.
16. Кун, Т. Структура науч. революций: пер. с англ. / Т. Кун. – М.: Наука, 1975. – С. 11.

## **НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Якубович С.К.,*

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,  
Республика Беларусь

Особое место в образовательном, учебно-тренировочном процессе студентов факультета физического воспитания занимает физическая подготовка. Она направлена на развитие основных двигательных способностей: гибкости, выносливости, силовых, скоростных, двигательно-координационных и их разновидностей, которые необходимы для успешного освоения учебных программ по спортивным дисциплинам. Кроме того, данный вид подготовки направлен на сохранение и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма [6].

Физическая подготовка необходима каждому занимающемуся вне зависимости от возраста, квалификации, вида спорта. Однако каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности – уровню развития отдельных способностей. Имеются определенные различия и в методике физической подготовки в том или ином виде спорта. Они отличаются также у занимающихся различного возраста и квалификации [6].

Одно из ведущих мест среди двигательных способностей занимает гибкость, под которой понимают способность выполнять движения с большой амплитудой [1, 5, 6, 7, 8]. При этом следует различать термины «гибкость» и «подвижность». Применять термин «гибкость», как считают ученые, следует в том случае, когда речь идет о суммарной подвижности целой цепи сочленений или всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность» (например, подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах) [6, 8].

Исследователями установлено, что для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, плавание, волейбол и др.) необходимо иметь достаточно высокий уровень подвижности в отдельных суставах. Важным является и то, что хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений [8].

Следует отметить, что недостаточное развитие гибкости заметно отражается на проявлении координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых, выносливости. В случае недостаточной гибкости человек выполняет двигательные действия несколько медленнее, чем гибкий, кроме того, он быстрее устает вследствие больших энергозатрат [4].

Для выявления развития гибкости у студентов факультета физического воспитания нами было проведено тестирование (на базе Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина). В нем приняли участие студенты первого, второго и третьего курсов различных спортивных специализаций. Было обследовано 74 студента.

В качестве контрольных испытаний (тестов) предлагались следующие задания: выкрут гимнастической палки назад прямыми руками (подвижность в плечевом суставе); наклон вперед из поло-