

*psychological-pedagogical, socio-economic and legal problems", Digest of articles, Publishing House Victoria Plus, St. Petersburg, pp. 144-146.*

2. Nagovitsyn, R.S. (2014), "Formation of physical culture of a student's personality on the basis of an interdisciplinary approach", *Bulletin of the Tula State University. Physical Culture. Sport*, Issue No 1, pp. 98-102.

3. Panfilov, O.P., Borisova, V.V., Shestakova, L.V. and Rudneva, L.V. (2013), "Methodological basis for the classification of integrated nonparametric types of physical exercises (on the example of fitness technologies)", *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp. 62-66.

4. Rodichkin, P.V. (2004), "Physiological characteristics of classifications of physical exercises", *Psychopharmacology and Biological Addiction*, Vol. 4, No. 1, pp. 623-625.

**Контактная информация:** exlibris2@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 27.02.2020*

УДК 796.034.2

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ВУЗА КАК МЕХАНИЗМ  
РЕАЛИЗАЦИИ МАССОВОСТИ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ  
КАЧЕСТВА ТРУДОВОЙ ЖИЗНИ КОЛЛЕКТИВА**

*Артем Анатольевич Манойлов, кандидат педагогических наук, доцент, Дмитрий Анатольевич Бельюков, кандидат исторических наук, доцент, Елена Юрьевна Смирнова, кандидат педагогических наук, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта*

**Аннотация**

В статье рассматривается актуальная проблема создания на базе высшего учебного заведения физкультурно-спортивного клуба. Несмотря на появление рекомендаций органов государственной власти по формированию спортивных клубов непосредственно в системе высшего образования, имеются определенные проблемы с активизацией этих процессов. Авторы предположили, что учёт потребности обучающихся, профессорско-преподавательского состава и сотрудников вуза в двигательной активности позволит повысить их интерес к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом. Проведённое исследование позволило сформулировать основные возможные направления деятельности клуба.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивный клуб вуза, анализ анкетных данных обучающихся, профессорско-преподавательского состава и сотрудников, массовый спорт, качество трудовой жизни.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p232-239

**PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLUB OF THE UNIVERSITY AS A  
MECHANISM FOR IMPLEMENTING MASS SPORTS MOVEMENT AND  
IMPROVING THE QUALITY OF WORKING LIFE OF THE WORK COLLECTIVE**

*Artem Anatolievich Manoylov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Dmitry Anatolievich Belyukov, the candidate of historical sciences, senior lecturer, Elena Yurievna Smirnova, the candidate of pedagogical sciences, Velikiye Luki State Academy of Physical Education and Sports*

**Annotation**

The article deals with the actual problem of creating a sports club on the basis of a higher educational institution. Despite the appearance of recommendations from state authorities on the formation of sports clubs directly in the higher education system, there are certain problems with the activation of these processes. The authors suggested that taking into account the needs of students, faculty and staff of the University in physical activity would increase their interest in a healthy lifestyle and physical education and sports. The study allowed us to formulate the main possible activities of the club.

**Keywords:** physical education and sports club of the University, analysis of personal data of students, faculty and employees, mass sports, quality of working life.

## ВВЕДЕНИЕ

Развитие и профессиональное становление современного человека происходит в изменяющихся и противоречивых условиях: с одной стороны, высокие темпы научно-технической революции способствуют значительному росту возможностей развития интеллекта, а с другой, возрастает действие ряда негативных факторов, противодействующих полноценной физиологической адаптации организма. Приобщение к занятиям физической культурой и спортом всех россиян, особенно студенческой молодежи, является на сегодняшний день первоочередной задачей.

В ходе послания Федеральному собранию 1 марта 2018 года Президент России Владимир Путин среди главных задач для правительства Российской Федерации обозначил обеспечение устойчивого естественного роста численности населения страны и увеличение продолжительности жизни россиян.

«Правительству РФ обеспечить достижение следующих национальных целей развития РФ на период до 2024 года: обеспечение устойчивого естественного роста численности населения Российской Федерации; повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет (к 2030 году – до 80 лет)», – говорится в указе главы государства «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (см. рисунок) [2].

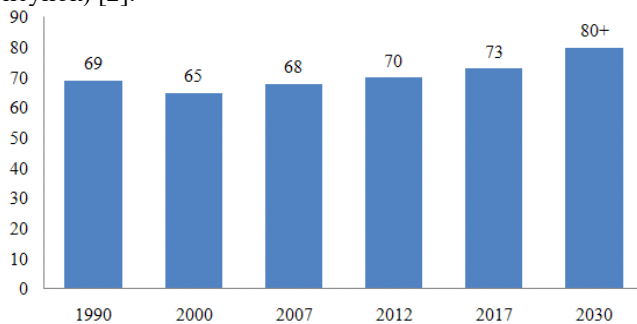


Рисунок – Ожидаемая продолжительность жизни (лет)

На наш взгляд одним из самых действенных способов профилактики и коррекции девиантного, патологического поведения, гиподинамии и развития хронических заболеваний является предоставление возможности организовать физкультурно-спортивный досуг, сформировать потребность в здоровьесформирующем, физкультурно-спортивном образе жизни у разных возрастных и социальных групп граждан.

В рамках вуза работу по данному направлению возглавляют кафедры и факультеты физической воспитания и спорта, осуществляя проведение лекционных, практических, факультативных и секционных занятий по предмету «Физическая культура», а также спортивно-массовых мероприятий. Однако основную роль в организации спортивной работы должен играть физкультурно-спортивный клуб вуза.

Согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации (от 13 сентября 2013 года №1065) определяющему деятельность студенческих спортивных клубов, выработаны основные направления деятельности спортивных клубов в вузах [1]:

- популяризация физической культуры, спорта и ЗОЖ;
- укрепление здоровья, воспитание физических и морально-волевых качеств, повышение социальной активности студентов и работников вуза посредством занятий физической культурой и спортом;
- организация и проведение внутривузовских спартакиад и соревнований по различным видам спорта, а также спортивно-массовых мероприятий на факультете;

– участие в спортивных соревнованиях, проводимых студенческими спортивными лигами;

– реабилитация студентов с отклонениями в состоянии здоровья;

– поощрение обучающихся, достигших высоких спортивных результатов;

– информация о графике спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятиях в вузе [3].

Положительный импульс выполнения этих задач состоит в реализации проекта «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»», а также национальных проектов на региональном уровне. В частности, региональный проект «Социальная активность в Псковской области», включающий в себя систему основных ключевых показателей, утвержденных Советом при Администрации Псковской области по стратегическому развитию и приоритетным проектам Псковской области от 26 февраля 2019 г. Один из четырех показателей проекта – доля студентов, вовлеченных в клубное студенческое движение, которое устанавливается от общего числа студентов в регионе [4].

Таким образом, целью нашей работы служит изучение вопросов актуальности создания физкультурно-спортивного клуба на базе ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» и возможных направлений его деятельности.

Несмотря на появления рекомендаций органов государственной власти по формированию спортивных клубов непосредственно в системе высшего образования, имеются определенные проблемы с активизацией этих процессов.

Согласно данным официального сайта Министерства спорта Российской Федерации спортивные клубы имеются лишь в ряде российских вузов. Количество действующих клубов составляет более 300, с общим количеством молодежи вовлеченной в проводимые ассоциацией мероприятия около 336 тысяч человек [5], а общее количество высших учебных заведений в России фактически в два с половиной раза больше – 724 вуз (без учёта филиалов) [6]. Физкультурно-спортивные клубы создаются сегодня не столько ради спорта высших достижений. Ради привлечения к здоровому образу жизни, физической культуре и массовому спорту студенческого коллектива, профессорско-преподавательского состава, аспирантов и сотрудников вуза на наш взгляд следует учитывать их потребности в той или иной двигательной активности.

## МЕТОДИКА

В связи с этим в качестве основного метода нами был использован анкетный опрос, в котором приняли участие студенты очного обучения факультета физического воспитания и спорта и социально-гуманитарного факультета 1-4 курсов бакалавриата, 1-2 курсов магистратуры ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» всех направлений и профилей подготовки. Всего нами было опрошено 150 студентов, 15 сотрудников, 30 преподавателей и 5 аспирантов.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам анкетирования были выявлены:

- 1) уровень физической подготовки студентов, аспирантов и работников академии;
- 2) имеет ли место занятия спортом в свободное от учебы и работы время;
- 3) уровень физической подготовленности;
- 4) наличие хронических заболеваний;
- 5) причины отсутствия двигательной активности;
- 6) какие формы и виды физкультурно-спортивной деятельности они хотели бы видеть в нашем вузе;
- 7) существует ли необходимость создания в академии ФСК и какие задачи он мог бы решать.

При анализе анкетных данных студентов академии (таблица 1) нами было выявлено, что большинство опрошенных имеют средний и высокий уровень физической подготовки

(52% и 40% соответственно), занимаются спортом и участвую в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в вузе.

Таблица 1 – Результаты анкетирования студентов ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (n=150)

1. Имеете ли Вы вредные привычки?									
алкоголь	курение	наркотики	переедание	гиподинамия	нет				
10%	14%	0%	2%	4%	70%				
2. Имеете ли Вы хронические заболевания (если «да», то какие)?									
Да					Нет				
0%					100%				
3. Как Вы расслабляетесь после или во время напряженного учебного / рабочего дня?									
дыхательная гимнастика	физические упражнения	общение с друзьями	прогулки	ночные клубы и дискотеки	алкоголь	кино	сон	музыка	
4%	10%	16%	6%	10%	6%	36%	52%	10%	
4. Какие мероприятия помогли бы Вам обеспечить высокий уровень работоспособности в течение всего дня?									
занятия спортом	ЗОЖ	хороший сон	зарядка	контрастный душ	пассивный отдых	прослушивание музыки	получение знаний	прогулка или пробежка	
14%	3%	3%	37%	18%	6%	6%	3%	10%	
5. Занимаетесь ли Вы спортом (если «да», то каким)?									
Л/А	гимнастика	танцы	плавание	футбол	бокс	бодибилдинг	волейбол	баскетбол	не занимаюсь
10%	8%	2%	3%	18%	3%	8%	12%	16%	20%
6. Укажите Ваш уровень физической подготовки?									
низкий			средний				высокий		
8%			52%				40%		
7. Если бы у Вас была возможность заниматься спортом и физическими упражнениями в стенах академии, то Вы бы тренировались?									
Да					Нет				
92%					8%				
8. Знаете ли Вы обо всех спортивных мероприятиях, проводимых в ВЛГАФК?									
Да					Нет				
90%					10%				
9. В каких физкультурных мероприятиях, проводимых в ВУЗе, Вы принимаете участие?									
фестивали ГТО		дни здоровья			соревнования		не участвую		
16%		20%			52%		12%		
10. Достаточно ли, по Вашему мнению, количество проводимых в вузе спортивно-массовых мероприятий?									
Да					Нет				
92%					8%				
11. Какие виды физкультурно-спортивной деятельности Вы бы хотели видеть в нашей академии?									
спортивные секции		занятия фитнесом			спортивный клуб		спортивные праздники		
30%		20%			44%		6%		
12. Стоит ли вовлекать в спортивно-массовую работу студентов, не специализирующихся в физической культуре и спорте (сервис, педагогическое образование)?									
Да					Нет				
88%					12%				
13. Необходимо ли на Ваш взгляд создание в нашей академии спортивного клуба вуза?									
Да					Нет				
100%					0%				
14. Какие задачи он мог бы решать?									
регулярное проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий	продуманная организация досуга и профилактики профессиональных заболеваний	воспитательные мероприятия, направленные на активизацию ценности ЗОЖ	развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий физической культурой	проведение спартакиад среди сотрудников академии, студентов и аспирантов	ОФП студентов вуза к службе в армии		другое		
28%	18%	46%	28%	26%	16%		3%		

Студенты, в большинстве своем, проинформированы об их проведении и 92% студентов удовлетворены количеством спортивных мероприятий, проводимых в академии.

Наиболее популярными видами спорта у студентов обоих факультетов являются футбол, баскетбол и волейбол, а также лёгкая атлетика. Спортом не занимаются 20% опрошенных студентов. Стоит так же отметить, что у студентов присутствуют вредные привычки (табакокурение, употребление алкогольных напитков, переедание и гиподинамия), хотя большинство опрошенных ведут здоровый образ жизни (70%).

В ходе анкетного опроса нами было выявлено, что собственную работоспособность большинство студентов восстанавливают посредством хорошего сна (52%), походов в кино (36%), общения с друзьями и родственниками (16%), физических упражнений (10%), посещения ночных клубов и дискотек (10%), прослушивания музыки (10%) и прогулок на свежем воздухе (6%).

На вопрос: «Какие мероприятия помогли бы Вам обеспечить высокий уровень работоспособности в течение всего дня?» студенты выделили зарядку (37%), контрастный душ (18%), занятия спортом (14%), прогулку или пробежку на свежем воздухе (8%).

По мнению опрошенных в стенах академии хотелось бы видеть большее количество спортивных секций по различным видам спорта.

Актуально, со слов респондентов, наличие в вузе спортивного клуба, который мог бы решать следующие задачи:

- регулярное проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий (28% опрошенных);
- продуманная организация досуга и профилактика профессиональных заболеваний (18%);
- воспитательные мероприятия, направленные на активизацию ценности ЗОЖ (46%);
- развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий физической культурой (28%);
- проведение спартакиад среди сотрудников академии, студентов и аспирантов (26%);
- ОФП студентов вуза к службе в армии (16%).

В целом, студенты положительно относятся к вопросу о возможности функционирования в стенах академии спортивного клуба ВЛГАФК (100% из числа респондентов). Студенты отмечают возможность улучшения материально-технической оснащённости и наличие целевого финансирования физкультурно-спортивной деятельности вуза.

Проводя анализ анкетных данных профессорско-преподавательского состава, аспирантов и сотрудников академии (табл.2) нами было выявлено, что большинство опрошенных имеют низкий средний уровень физической подготовки (26% и 50% соответственно), занимаются такими видами спорта, как плавание (26%), гимнастика (12%), баскетбол (18%), футбол (12%) и бокс (12%). Не занимаются физической культурой и спортом 20% респондентов.

Большая часть опрошенных преподавателей и сотрудников участвует в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в вузе и, в большинстве своем, проинформирована об их проведении. Около 80% респондентов удовлетворены количеством спортивно-массовых мероприятий, проводимых в академии.

Стоит отметить, что у опрошенных преподавателей, сотрудников и аспирантов присутствуют вредные привычки, однако большинство из них ведут здоровый образ жизни.

В ходе опроса нами было выявлено, что собственную работоспособность большинство сотрудников восстанавливают с помощью общения с друзьями и родными (60%), походов в кино (50%), физических упражнений (42%), хорошего сна (25%), прогулок на свежем воздухе (24%), распития алкогольных напитков (10%), и прослушивания музыкальных композиций (8%).

Таблица 2 – Результаты анкетирования профессорско-преподавательского состава, аспирантов и сотрудников ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (n=50)

1. Имеете ли Вы вредные привычки?										
алкоголь	курение	наркотики	переедание	гиподинамия	нет					
30%	20%	0%	14%	0%	100%					
2. Имеете ли Вы хронические заболевания (если «да», то какие)?										
Да			Нет							
0%			100%							
3. Как Вы расслабляетесь после или во время напряженного учебного / рабочего дня?										
дыхательная гимнастика	физические упражнения	общение с друзьями	прогулки	ночные клубы и дискотеки	алкоголь	кино	сон	музыка		
4%	42%	60%	24%	0%	10%	50%	25%	8%		
Какие мероприятия помогли бы Вам обеспечить высокий уровень работоспособности в течение всего дня?										
занятия спортом		физические упражнения		зарядка		прогулка или пробежка				
12%		50%		26%		12%				
5. Занимаетесь ли Вы спортом (если «да», то каким)?										
плавание	гимнастика	баскетбол	бокс	футбол	не занимаюсь					
26%	12%	18%	12%	20%						
6. Укажите Ваш уровень физической подготовки?										
низкий		средний		высокий						
26%		50%		24%						
7. Если бы у Вас была возможность заниматься спортом и физическими упражнениями в стенах академии, то Вы бы тренировались?										
Да			Нет							
78%			22%							
8. Знаете ли Вы обо всех спортивных мероприятиях, проводимых в ВЛГАФК?										
Да			Нет							
70%			30%							
9. В каких физкультурных мероприятиях, проводимых в ВУЗе, Вы принимаете участие?										
фестивали ГТО		дни здоровья		соревнования		не участвую				
12%		76%		50%		30%				
10. Достаточно ли, по Вашему мнению, количество проводимых в вузе спортивно-массовых мероприятий?										
Да			Нет							
78%			22%							
11. Какие виды физкультурно-спортивной деятельности Вы бы хотели видеть в нашей академии?										
спортивные секции			все устраивает							
50%			50%							
12. Стоит ли вовлекать в спортивно-массовую работу студентов, не специализирующихся в физической культуре и спорте (сервис, педагогическое образование)?										
Да			Нет							
100%			0%							
13. Необходимо ли на Ваш взгляд создание в нашей академии спортивного клуба вуза?										
Да			Нет							
88%			12%							
14. Какие задачи он мог бы решать?										
регулярное проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий	продуманная организация досуга и профилактика профессиональных заболеваний	воспитательные мероприятия, направленные на активизацию ценности ЗОЖ	развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий физической культурой	проведение спартакиад среди сотрудников академии, студентов и аспирантов	ОФП студентов вуза к службе в армии	другое				
50%	24%	76%	20%	24%	22%	0%				

Отвечая на вопрос: «Какие мероприятия помогли бы Вам обеспечить высокий уровень работоспособности в течение всего дня?» преподаватели, аспиранты и сотрудники выделили зарядку (26%), занятия спортом (12%), прогулки или пробежки (12%) и физические упражнения в режиме дня (50%).

По мнению опрошенных в стенах академии хотелось бы видеть большее количество спортивных секций по различным видам спорта.

Актуальным, по мнению большинства респондентов, является наличие в вузе спортивного клуба, решающего следующие задачи:

- регулярное проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий (50% опрошенных);
- продуманная организация досуга и профилактика профессиональных заболеваний (24%);
- воспитательные мероприятия, направленные на активизацию ценности ЗОЖ (76%);
- развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий физической культурой (20%)
- проведение спартакиад среди сотрудников академии, студентов и аспирантов (24%);
- ОФП студентов вуза к службе в армии (22%).

### ВЫВОДЫ

Таким образом, проведённый анализ анкетных данных обучающихся социально-гуманитарного факультета, факультета физического воспитания и спорта, а также профессорско-преподавательского состава и сотрудников ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» позволил выявить актуальность создания в стенах академии ФСК ВЛГАФК.

Спортивный клуб, укрепляя здоровье студентов, воспитывая у них жизненно важные морально-волевые качества, внедряя здоровый образ жизни, способствовал бы повышению качества подготавливаемых вузом бакалавров, магистров и аспирантов, тем более опыт клубной работы у академии есть.

Своей деятельностью клуб вуза смог бы решать такие важные задачи, как привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, проведение спортивно-массовых мероприятий среди студентов и трудового коллектива, подготовку студентов к прохождению службы в рядах вооруженных сил. Функционирование спортивного клуба способствовало бы развитию инфраструктуры спорта, спортивного инвентаря и в целом материально-технической базы, что в свою очередь обеспечило бы более эффективную подготовку сборных команд и спортсменов академии, а также качества трудовой жизни преподавателей и сотрудников вуза.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 сентября 2013 г. N 1065 "Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов". – URL : <https://base.garant.ru/70487996/> (дата обращения: 01.01.2020).
2. Морозова, Л.В. Популяризация спортивного движения среди студенческой молодежи / Л.В. Морозова, О.Г. Морозов // Педагогика: традиции и инновации : материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, январь 2017 г.). — Челябинск : Два комсомольца, 2017. — С. 8–11. — URL : <https://moluch.ru/conf/ped/archive/210/11623/> (дата обращения: 01.01.2020).
3. Распоряжение Губернатора Псковской области от 01.08.2018 N 54-РГ «Об организации в Псковской области работы по исполнению Указа Президента Российской Федерации от 07 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». – URL : <http://edu.pskov.ru/spravochnaya-informaciya/realizaciya-ukaza-prezidenta-rf-ot-07052018-no-204-o-nacionalnyu-celyah-i-strategicheskikh-zadachah/> (дата обращения: 01.01.2020).
4. Сводный отчет по форме федерального статистического наблюдения № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2018 год. – URL : [https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Svodnii-otshet-1fk-za\\_2018.xls](https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Svodnii-otshet-1fk-za_2018.xls) (дата обращения: 01.01.2020).
5. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года" (с изменениями и дополнениями). – URL : <https://base.garant.ru/71937200/> (дата обращения: 01.01.2020).

6. Форма N ВПО-1 «Сведения об организации, осуществляющей образовательную деятельность по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры». – URL : [https://minobrnauki.gov.ru/common/upload/library/2019/12/VPO-1\\_za\\_2019\\_g..rar](https://minobrnauki.gov.ru/common/upload/library/2019/12/VPO-1_za_2019_g..rar) (дата обращения: 01.01.2020).

#### REFERENCES

1. *Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation of September 13, 2013 N 1065 "On approval of the implementation of the activities of school sports clubs and student sports clubs"*, available at: <https://base.garant.ru/70487996/>.

2. Morozova, L.V. and Morozov O.G. (2017), Popularization of the sports movement among students, *Pedagogy: traditions and innovations: materials of the VIII International Scientific Conference. (Chelyabinsk, January 2017, Two Komsomol members, Chelyabinsk, pp. 8–11*, available at: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/210/11623/>.

3. *Order of the Governor of the Pskov Region dated 08.08.2018 N 54-RG "On the organization in the Pskov region of work on the implementation of the Decree of the President of the Russian Federation dated May 07, 2018 No. 204 "On national goals and strategic objectives of the development of the Russian Federation for the period until 2024"*, available at: <http://edu.pskov.ru/spravochnaya-informaciya/realizaciya-ukaza-prezidenta-rf-ot-07052018-no-204-o-nacionalnyy-celyah-i-strategicheskikh-zadachah/>.

4. *Consolidated report on the form of federal statistical observation No. 1-FC "Information on physical education and sport" for 2018*, available at: [https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Svodnii-otshet-1fk-za\\_2018.xls](https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Svodnii-otshet-1fk-za_2018.xls).

5. *Decree of the President of the Russian Federation of May 7, 2018 N 204 "On national goals and strategic objectives of the development of the Russian Federation for the period until 2024" (with amendments and additions)*, available at: <https://base.garant.ru/71937200/>.

6. *Form N VPO-1 "Information about the organization that carries out educational activities on educational programs of higher education – undergraduate programs, specialty programs, master's programs"*, available at: [https://minobrnauki.gov.ru/common/upload/library/2019/12/VPO-1\\_za\\_2019\\_g..rar](https://minobrnauki.gov.ru/common/upload/library/2019/12/VPO-1_za_2019_g..rar).

**Контактная информация:** [dekan.vlgafk@yandex.ru](mailto:dekan.vlgafk@yandex.ru)

*Статья поступила в редакцию 21.02.2020*

**УДК 796.884**

### **БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ И КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РЫВКА У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

*Борис Григорьевич Маньшин, кандидат педагогических наук, доцент, Школа педагогики Дальневосточного федерального университет, Уссурийск*

#### **Аннотация**

Выявление биомеханических и кинематических параметров техники рывка в тяжелой атлетике у перворазрядников и мастеров спорта позволит сравнить техническое мастерство, раскрыть технические резервы тяжелоатлетов и повысить эффективность тренировочного процесса, а также совершенствовать рост спортивных результатов. Возникшие ошибки освоенной техники движений гораздо труднее исправить, чем предупредить их в формировании динамического стереотипа с самого начала обучения, потому что несовершенство техники движений могут быть исправлены только на основе знаний и повседневного использования биомеханических закономерностей, анализ которых создает резервы для роста спортивных результатов. Применение рациональной, научно обоснованной техники рывка в тяжелой атлетике с начального обучения до этапа совершенствования, создает определенные уровни в методической преемственности тренировки – от элементарной, упрощенной техники новичка до технического искусства мастера, и улучшит эффективность соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** тяжелая атлетика, рывок, фазы выполнения, параметры углов, биомеханические и кинематические данные.