

eral, basic general, secondary general education) (educator, teacher)", available at: <https://base.garant.ru/70535556/> (accessed 04 July 2020).

18. Ministry of Education and Science of the Russian Federation (2005), *Order No. 40 "On the implementation of the provisions of the Bologna Declaration in the system of higher vocational education of the Russian Federation"*, available at: <http://base.garant.ru/6153160/> (accessed 04 July 2020).

19. Ministry of Education and Science of the Russian Federation (2017), *Order N 940 "On the approval of the federal state educational standard of higher education - bachelor's degree in the direction of training 49.03.01 Physical Culture"*, available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71688814/> (accessed 04 July 2020).

20. Prokhorov V.N. and Podolsky, V.G. (1978), "Study of some aspects of the activities of the coach of JUSH", *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 38-40.

21. Resheten, I.N. (1985), The use of pedagogical situations and business games in the preparation of IFC students for organizational activities, Leningrad.

22. Slastenin, V.A. and Vilensky, M.Ya. (1985), "School reforms and teacher's readiness for professional pedagogical activity: questions of methodology and theory", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 43–46.

23. Taymazov, V.A., Gorelov, A.A., Stepanov, V.S., Filippov, S.S., Chistyakov, V.A., Nazarenko, M.V. (2005), "Integration of Higher Physical Education into the pan-European system of higher education (on the example of universities and physical education academies)", *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 2-5.

24. Federal law of July 10, 1992 N 3266-1 "On Education", available at: <http://base.garant.ru/10164235/> (accessed 04 July 2020).

25. Federal law of December 29, 2012 No.273-Fz "On Education in the Russian Federation", available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (accessed 04 July 2020).

26. Hosyainov, G.I. (2006), *Mastery of the Teacher in the process of education and training*, Physical culture, Moscow.

27. Sherbakova T.V. (2013), "Succession of second- and third-generation standards to the results of the study of the discipline "Foreign Language" by specialists and bachelors of public relations in the highest school", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (97), pp. 205-208.

Контактная информация: MichailovN@mgpu.ru

Статья поступила в редакцию 21.07.2020

УДК 796.011.3

ПЕРСПЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕННИСА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ – УПРАВЛЕНЦЕВ

Лада Владимировна Морозова, старший преподаватель, **Людмила Александровна Кирьянова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Татьяна Игоревна Мельникова**, старший преподаватель, **Ольга Петровна Виноградова**, старший преподаватель, Северо-Западный институт управления, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассмотрены направления совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки студентов Северо-Западного института управления. С каждым годом требования к специалистам управленческой сферы расширяются, и на местах хотят видеть физически здоровых, психологически устойчивых и обладающих высокой работоспособностью специалистов. По мнению авторов статьи, теннис, как вид спорта, наиболее подходит в качестве подготовки студентов. Представлены результаты педагогического исследования, характеризующие эффективность занятий теннисом, которые способствуют овладению общими и профессиональными качествами.

Ключевые слова: теннис, профессионально-прикладная физическая подготовка, личностные качества, работоспособность, психологическая устойчивость, физическое саморазвитие, интеллектуальная игра.

PERSPECTIVES OF USING TENNIS IN PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS – MANAGERS

Lada Vladimirovna Morozova, the senior teacher, Lyudmila Aleksandrovna Kiryanova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Tatyana Igorevna Melnikova, the senior teacher, Olga Petrovna Vinogradova, the senior teacher, North-West Institute of Management, Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, St. Petersburg

Abstract

The article discusses the directions of improving the professionally applied physical training of students of the North-West Institute of Management. Every year the requirements for specialists in the management sphere are expanding, and in the field they want to see physically healthy, psychologically stable and highly efficient specialists. According to the authors of the article, tennis, as a sport, is most suitable as training for students. The results of pedagogical research, characterizing the effectiveness of tennis lessons, which contribute to the mastery of general and professional qualities, are presented.

Keywords: tennis, professionally applied physical training, personal qualities, efficiency, psychological stability, physical self-development, intellectual game.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов Северо-Западного института управления (СЗИУ) стала особенно актуальна в свете востребованности молодых специалистов на разных руководящих постах в самых разных регионах страны. Требования предъявляются к специалистам достаточно весомые: профессионализм в сфере управления, психологическая устойчивость и высокий уровень физической подготовленности.

В СЗИУ кафедрой физической культуры и спорта разработана рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» (РПД), в которой ППФП представлена отдельным разделом. ППФП осваивается на 3 курсе обучения в объеме 80 часов, по 40 часов в 5 и 6 семестрах. Данный раздел состоит из двух тем (рисунок 1).

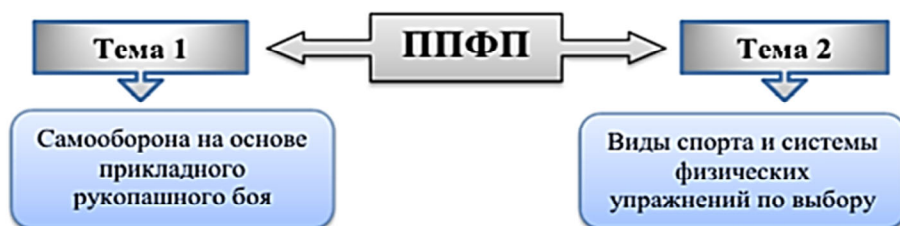


Рисунок 1 – Схема организации ППФП

При реализации программы по ППФП акцент осуществляется на формирование мотивации в выборе здорового стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, и приобретение навыков в составлении программ физического саморазвития. На практических занятиях в СЗИУ студенты 3 курса занимаются в тренажерном зале, осваивают технику самообороны, развивают коммуникативность при освоении спортивных игр, овладевают различными фитнес-направлениями (кроссфит, «табата», функциональный тренинг и т.д.).

Спорт представляет собой совокупность наиболее целесообразных средств и методов физического воспитания, воздействуя на человека с целью укрепления здоровья, раз-

вития способностей к высокопроизводительному труду, конкурентоспособности и воспитания высоких нравственных качеств [5, с. 204].

Цель исследования: практическим путем обосновать эффективность использования тенниса в совершенствовании профессионально-прикладной физической подготовки и его влияние на составляющие физического и психического состояния студентов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для поиска путей совершенствования ППФП студентов, будущих управленцев, необходим теоретический анализ и обобщение научно-методологической литературы, педагогическое наблюдение, обобщение полученных данных и формулирование выводов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ специальной литературы позволил определить, каким сегодня должен быть современный управленец, и какими профессиональными качествами он должен обладать [1, 2, 3, 4 и т.д.]. Чтобы быть успешным руководителем нужно развивать не только деловые, но личные и физические качества.

В ППФП необходимо подбирать средства и методы физического воспитания направленные на совершенствование профессиональных качеств государственных служащих (рисунок 2).



Рисунок 2 – Качества управленца

При выборе вида спорта для совершенствования ППФП студентов – управленцев специалисты кафедры физической культуры и спорта СЗИУ обращали внимание, прежде всего, на его многофункциональность. Предпочтение было отдано теннису.

Во-первых, теннис – это интеллигентный вид спорта, исключая проявления грубости и подавления. Во-вторых, большой теннис относится к самым многофункциональным видам спорта, который развивает скорость, общую и силовую выносливость, а также является интеллектуальной игрой. В процессе игры равномерно задействованы все группы мышц, а самое главное, непрерывно работает логическое мышление. В сравнении со многими видами спорта польза тенниса состоит в комплексном воздействии на многие группы мышц. При игре в теннис задействованы мышцы ног, рук, спины, плеч и шеи. Комплексное воздействие тенниса на все группы мышц позволяет гармонично развивать мышечный корсет. Это помогает нивелировать как гипертонус, так и гипотонус мышц. Занятия теннисом хорошо разрабатывают окостеневшие суставы и выводят различные отложения и соли из организма человека.

Интенсивные движения во время занятий теннисом создают грамотную аэробную нагрузку на сердечную мышцу, нормализуют давление, насыщают все системы организма кислородом и эффективно укрепляют сердечно-сосудистую систему (ССС). Регулярные

занятия теннисом улучшают координацию и ловкость движений, а также способствуют стабилизации веса без необходимости строгих диет и изнуряющих упражнений.

Теннис позволяет значительно укрепить эмоциональный фон благодаря следующим процессам:

- глубокая концентрация на процессе игры;
- выплеск сильных негативных эмоций;
- приток эндорфинов после физической нагрузки.

В процессе игры в теннис игроку необходимо применять различные стратегии, чтобы достичь победы. При этом решения ему приходится принимать практически мгновенно, предугадывая намерения соперника. Игра в теннис – это не просто перекидывание мяча через сетку, зачастую это серьезный психологический поединок между соперниками. Теннис помогает лучше понимать и предугадывать поведение соперника и одновременно держать свои эмоции под контролем, успешно справляясь с волнением или раздражительностью.

Теннис также предпочтительнее для организации учебных занятий в СЗИУ еще и тем, что это всесезонный вид спорта, позволяющий заниматься студентам в любой сезон и время года.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теннис – это активный вид спорта, который весьма благотворно воздействует на здоровье человека. Это прекрасный способ получить при интересном времяпрепровождении комплексную нагрузку на разные системы организма.

Удивительно, но польза тенниса для организма человека намного превосходит такие занятия, как бег, прыжки, велоспорт, активные виды танцев и интенсивную ходьбу.

Серьезные занятия теннисом способствуют развитию волевых качеств, избавлению от стрессов и стабилизации эмоционального фона, который положительно влияет на стабильный и здоровый сон. Внедряя теннис в профессионально-прикладную физическую подготовку студентов, преподаватели кафедры физической культуры и спорта СЗИУ способствуют повышению уровня физической и психической подготовленности выпускаемых специалистов управленческой сферы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев, В.А. Щеголев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 16–20.
2. Колесников, Н.В. Адаптация студентов к будущей профессии в ходе профессионально-прикладной физической подготовки / Н.В. Колесников, П.П. Смолев, В.В. Рябчук // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХ и ГС. – 2013. – Т. 4, № 2 (9). – С. 262–268.
3. Комкова, И.А. Профессиональная физическая культура студента / И.А. Комкова, Л.В. Смирнова, В.С. Быков // Научно-методическое обеспечение и сопровождение системы физического воспитания и спортивной подготовки в контексте внедрения комплекса ГТО : материалы Международной научно-практической конференции. – Челябинск, 2015. – С. 216–220.
4. Физическая культура и спорт : учебное пособие для студентов 1–3 курсов / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, П.К. Кузнецов и др. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2018. – 204 с.
5. Смолев, П.П. Взаимосвязь профессиональной деятельности и спорта / П.П. Смолев, Л.В. Морозова // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2018. – Т. 9, № 3 (35). – С. 203–208.
6. Хасанова, Л. Теннис для начинающих : книга тренера / Л. Хасанова. – Москва : Питер, 2014. – 206 с.

REFERENCES

1. Bolotin, A.E., Bakaev, V.V. and Shchegolev, V.A. (2014), “Pedagogical technology of use of means of physical culture for adaptation of students to professional activity”, *Theory and Practice of*

Physical Culture, No. 7, pp. 16-20.

2. Kolesnikov, N.V., Smolev, P.P. and Ryabchuk, V.V. (2013), "Adaptation of students to the future profession in the course of professionally applied physical training", *Scientific works of the North-West Institute of Management, RANEPa*, Vol., 4 No. 2 (9), pp. 262-268.

3. Komkova, I.A., Smirnova, L.V. and Bykov, V.S. (2015), "Professional physical culture of the student", *Scientific and methodical support of the system of physical education and sports training in the context of the introduction of the GTO: materials of the International scientific-practical conference, SUSU Publishing Center, Chelyabinsk*, pp. 216-220.

4. Morozova, L.V., Melnikova, T.I. and Kuznetsov, P.K. (2018), *Physical culture and sport: textbook*, Manual for students of 1-3 courses, St. Petersburg.

5. Smolev, P.P. and Morozova, L.V. (2018), "The relationship of professional activity and sport", *Scientific works of the North-West Institute of Management RANEPa*, Vol. 9, No. 3 (35), pp 203-208.

6. Khasanova, L. (2014), *Tennis for beginners: a coach's book*, Peter, Moscow.

Контактная информация: ludasport@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.07.2020

УДК 796.42

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЛУЧШИХ СЕМИБОРОК МИРА

Олег Борисович Немцев, доктор педагогических наук, профессор, доктор технических наук, **Айдамир Батербиевич Бгуашев**, кандидат педагогических наук, профессор, **Наталья Алексеевна Немцева**, кандидат педагогических наук, доцент, **Игорь Кимович Гунажиков**, кандидат педагогических наук, доцент, *Адыгейский государственный университет, Майкоп*

Аннотация

Целью исследования являлось изучение особенностей соревновательной деятельности семиборок, показавших лучшие результаты за всю историю. Были проанализированы 100 лучших результатов за всю историю семиборья, которые были разделены на группы "элиты" (результаты 1-го по 32-й, сумма от 7291 до 6635 очков, Δ 656 очков) и "субэлиты" (результаты с 33-го по 100-й, сумма от 6633 до 6371 очков, Δ 262 очка). Оценка достоверности различий средних результатов в видах семиборья, а также величин вклада отдельных видов многоборья в общую сумму у групп элиты и субэлиты проводилось при помощи t-критерия Стьюдента. Достоверность различий вклада отдельных видов семиборья в общую сумму внутри каждой из квалификационных групп спортсменов определялась при помощи однофакторного дисперсионного анализа, затем применялся t-критерий Стьюдента для определения достоверности различий вкладов в общую сумму в каждой из пар видов, включённых в семиборье, после чего рассчитывалась поправка на множественное сравнение Холма-Бонферрони. Для оценки размера эффекта рассчитывался d-индекс Коэна. Теснота взаимосвязи между результатами в отдельных видах семиборья и общей суммой оценивалась при помощи коэффициента корреляции Пирсона. Было установлено, что абсолютные результаты во всех видах, входящих в состав семиборья, за исключением бега на 800 метров ($p = 0,245$, $d = 0,26$), в группе элиты достоверно выше (p от 0,000 до 0,007), чем у остальных спортсменов при больших и средних размерах эффекта. Наибольшие различия в очках между группами элиты и субэлиты наблюдаются в прыжках в длину (8,56%), наименьшие – в беге на 800 метров (1,94%). Это является причиной различий вклада различных видов многоборья в общую сумму: в группе элиты достоверно больше вклад прыжков в длину (15,5 и 15,1% соответственно, $p = 0,035$, $d = 0,47$), а в группе субэлиты – бега на 800 метров (13,8 и 14,3%, $p = 0,031$, $d = 0,49$). Доли спортсменов, имеющих один вид, вклад которого в сумму больше группового среднего более чем на стандартное отклонение, в группах элиты (50,0%) и субэлиты (46,3%) достоверно больше, чем доли спортсменов, имеющих два (21,9 и 25,4%) и три таких вида (6,3 и 3,0%), или не имеющих ни одного такого вида (21,9 и 25,4%), причём различия этих долей между сравниваемыми группами недостоверны ($p = 0,837$).

Ключевые слова: легкоатлетическое многоборье, прыжки в длину и высоту, толкание ядра, метание копья.