

*Иванов Игорь Владимирович, преподаватель кафедры специальной подготовки, Уфимский юридический институт МВД России*

**ОРГАНИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И  
ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ИХ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД  
РОССИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ**

**Аннотация:** статья посвящена организации совершенствования и связи специальных физических качеств, а также исследованию их с функциональным состоянием высококвалифицированных лыжников, обучающихся в образовательных организациях МВД России. При рассмотрении показателей состояния организма были выявлены слабые взаимосвязи между функциональным состоянием и специальными физическими качествами и в одном случае сильная статическая взаимосвязь. Анализ структуры корреляционных плед взаимосвязи между функциональным состоянием и специальными физическими качествами позволил выявить все сильные статические взаимосвязи у лыжников.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, лыжные гонки, физические качества, функциональное состояние, спорт, лыжники-гонщики, статическая взаимосвязь, корреляционные пледы взаимосвязи.

**Annotation:** the article is devoted to the organization of improvement and connection of special physical qualities, as well as their study with the functional state of highly qualified skiers studying in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. When considering the indicators of the state of the body, weak relationships between the functional state and special physical qualities and, in one case, a strong static relationship were revealed. The analysis of the

structure of the correlation pleiades of the relationship between the functional state and special physical qualities revealed all the strong static relationships among skiers.

**Keywords:** physical fitness, cross-country skiing, physical qualities, functional state, sport, ski racers, static relationship, correlation pleiades of relationship.

**Актуальность.** Данная тема актуальна тем, что в Уфимском юридическом институте МВД России, пристальное внимание уделяется спорту, в том числе лыжным гонкам. Необходимо тщательно подходить к тренировочному процессу спортсменов, а так же к их восстановительным мероприятиям. Тем самым специальные физические качества играют большую роль в тренировках циклических видов спорта, таких как легкая атлетика и конечно же лыжные гонки. А так же необходимо следить за функциональным состоянием каждого спортсмена, для того, что бы добиться лучшего результата во время тренировок. В связи с этим организация специальных физических качеств и исследование связи их с функциональным состоянием, является приоритетным и актуальным направлением в нашей деятельности.

Мы проделали огромную работу, связанную с совершенствованием специальных физических качеств лыжников-гонщиков, обучающихся в образовательных организациях МВД России.

Нами были разработаны различные методики подготовки спортсменов лыжников, а так же протестированы на спортсменах на базе Уфимского юридического института МВД России.

И выявлена наиболее подходящая и действенная методика тренировок спортсменов обучающихся в образовательных организациях МВД России, занимающихся лыжными гонками.

Нами была использована биологическая обратная связь в подготовке высококвалифицированных спортсменов и необходима для улучшения их физической формы и показателей физических навыков, а так же для активного восстановления организма, что является одним из важнейших принципов в подготовке высококвалифицированных спортсменов [1].

Разработанная нашими коллегами.

Здоровый образ жизни — это все поведенческие реакции и деятельность человека, которые благоприятно влияют на здоровье и способствуют укреплению здоровья. Здоровый образ жизни — широкое понятие, включающее в себя все основные элементы поведения индивида в его повседневной деятельности [7].

Для сотрудников силовых структур физическая подготовленность является инструментом служебно–боевой деятельности. Только у этой категории людей от уровня физической подготовленности может зависеть жизнь, как самого сотрудника, так и его сослуживцев, и множества других людей [3].

Одним из приоритетных направлений нашего государства является обеспечение полной безопасности, как граждан, так и всей страны в целом. Одним из способов достижения данной цели является развитие физической культуры и спорта. Спорт является составной частью жизни каждого человека. Постоянное занятие физическими упражнениями укрепляет не только здоровье, и развивает волевые качества, но и помогает в решении профессиональных задач [5].

В последние десятилетия в стране наблюдается рост сердечнососудистых и онкологических заболеваний, травм, болезней органов дыхания, пищеварения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата и других патологий, приводящих значительное число людей к преждевременной смерти. Здоровье населения России стало проблемой национальной безопасности [6].

Для характеристики возможностей человека выполнять двигательные задания в максимальном темпе применяется термин «скоростных качеств» [2]. Вопросы подготовки лыжников гонщиков в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки.

Специальные физические качества на прямую влияют на дальнейший рост юных спортсменов, если заранее не заложить в них правильную нагрузку и построение тренировки, то существует большая вероятность ухода из спорта в

старшем возрасте, так как в юном возрасте решается не только правильный подход тренеров, но и процесс технической подготовленности, который позволяет достичь результатов на более высоком уровне.

Силовой подготовке курсантов необходимо уделять особое внимание в период учебной деятельности [4].

В настоящее время определить готовность спортсмена к предстоящему сезону позволяет постоянный сбор функциональных проб под пристальным наблюдением спортивных врачей, а также комплексный анализ экспериментальных методов исследования.

Для решения задачи выявления взаимосвязей между специальными физическими качествами и функциональным состоянием у высококвалифицированных лыжников-гонщиков был проведен корреляционный анализ исследуемых показателей.

Таблица 1. Корреляционный анализ между специальными физическими качествами и функциональным состоянием УТГ и ГСС ( $r_s$ )

	УТГ		ГСС	
	Скоростная	Скоростно-силовая	Скоростная	Скоростно-силовая
Гарвардский степ-тест	0,31	0,5	0,99	0,99
МПК	0,4	0,32	0,92	0,96
Проба Штанге	-0,22	0,2	0,76	0,94
Проба Генча	-0,14	0	0,75	0,89

Примечание: ( $r_s$ ) – коэффициент корреляции Спирмэна, УТГ– учебно-тренировочная группа 1 года совершенствования, ГСС– группа спортивного совершенствования, проба с задержкой дыхания – проба Штанге и проба Генча.

Из таблицы видно, что средняя корреляционная взаимосвязь обнаружена только между показателем скоростно-силовой выносливостью и физической работоспособностью спортсмена (гарвардский степ-тест).

Таким образом, полученные данные, свидетельствуют о том, что с повышением уровня функционального состояния организма результаты

спортсмена будут выше. Полученные данные позволяют индивидуализировать процесс подготовки лыжников-гонщиков.

При рассмотрении показателей функционального состояния и специальными физическими качествами в учебно-тренировочной группе, можно наблюдать, что структура корреляционных плеяд взаимосвязей показателей функционального состояния и специальными физическими качествами изменились.

Анализ структуры корреляционных плеяд взаимосвязи между функциональным состоянием и специальными физическими качествами позволил выявить слабые статические взаимосвязи, и в одном случае сильную статическую взаимосвязь.

При рассмотрении тех же показателей в группе спортивного совершенствования, можно наблюдать, что структура корреляционных плеяд взаимосвязей показателей функционального состояния и специальными физическими качествами состоит из сильных статических взаимосвязей.

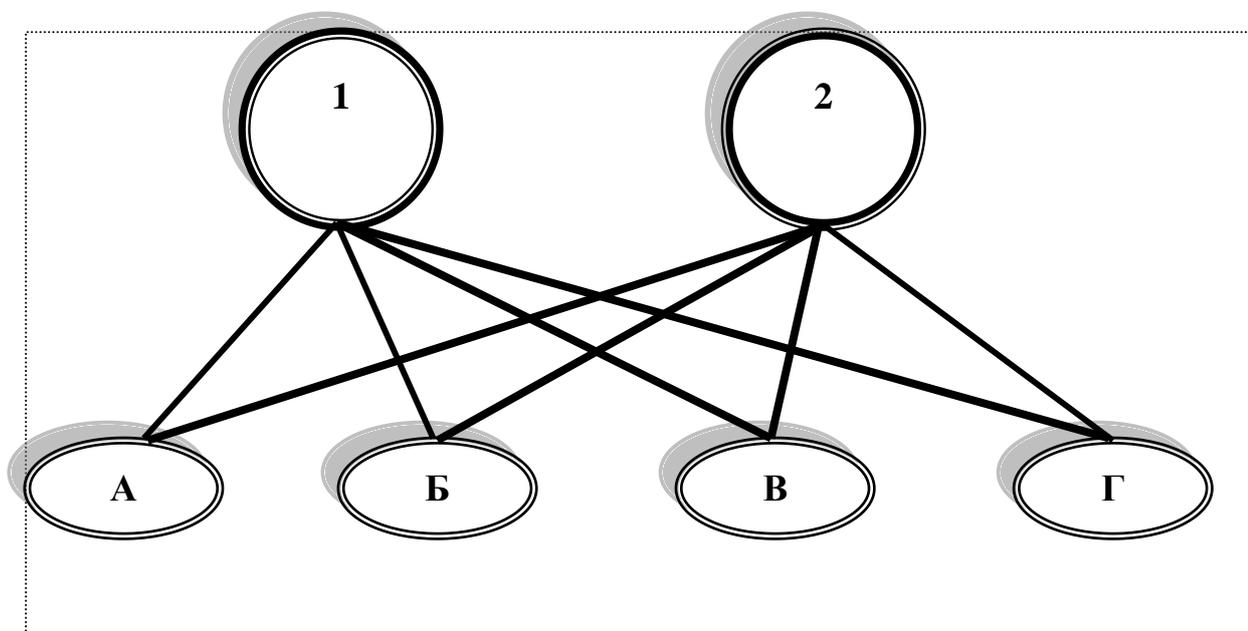


Схема 1. Структура корреляционных плеяд взаимосвязей показателей между функциональным состоянием и специальными физическими качествами лыжников-гонщиков ГСС .

Примечание: 1 – скоростная выносливость. 2 – скоростно-силовая выносливость. А – гарвардский степ-тест; Б – МПК. В – проба Штанге на задержку дыхания при вдохе; Г –

проба Генча на задержку дыхания при выдохе.

Анализ структуры корреляционных плеяд взаимосвязи между функциональным состоянием и специальными физическими качествами позволил выявить все сильные статические взаимосвязи.

Выявленные статические значимые взаимосвязи свидетельствуют о том, что результаты на соревнованиях в целом зависят от функционального состояния организма спортсмена.

**Выводы:** были определены тесты на функциональные состояния: на физическую работоспособность спортсмена (гарвардский степ-тест); на основной показатель, отражающий функциональные возможности ведущих систем организма спортсмена (МПК), общий уровень тренированности спортсмена (проба с задержкой дыхания). Были выявлены тесты для определения специальных физических качеств: для определения скоростно-силовой выносливостью и скоростной выносливостью.

При рассмотрении показателей состояния организма были выявлены слабые взаимосвязи между функциональным состоянием и специальными физическими качествами и в одном случае сильная статическая взаимосвязь у учебно-тренировочной группы 1 года обучения.

Анализ структуры корреляционных плеяд взаимосвязи между функциональным состоянием и специальными физическими качествами позволил выявить все сильные статические взаимосвязи у группы спортивного совершенствования.

### **Библиографический список:**

1. Матвеев А.С. Совершенствование физической подготовленности обучающихся образовательных организаций МВД России с применением биологической обратной связи / А.С. Матвеев, С.С. Матвеев, И.З. Ишмухаметов. – Текст: непосредственный // Евразийский юридический журнал. 2021. № 10 (161). С. 459-460.
2. Матвеев, А. С. Специальная физическая подготовка занимающихся

легкой атлетикой в беге на короткие дистанции на этапе начальной подготовки / А. С. Матвеев, Р. Р. Нухов, Э. В. Абдрахманов. – Текст: непосредственный // Материалы XIII Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма», посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ, 2019. – С. 331-335.

3. Матвеев А.С. Физическая подготовленность в образовательных организациях МВД России // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел. Материалы международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 382-385.

4. Матвеев, А. С. Особенности методики воспитания силовых способностей у курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки / А. С. Матвеев, Д. Д. Туко, Л. М. Матвеева. – Текст: непосредственный // Сборник статей Всероссийского круглого стола «Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов». Редколлегия: С. Н. Баркалов [и др.], 2020. – С. 113-117.

5. Матвеев, А. С. Зимнее служебное двоеборье и его перспектива в служебно-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел / А. С. Матвеев, А. Н. Муллагалиев. – Текст: непосредственный // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Служебно-прикладные виды спорта МВД России: современное состояние и направления совершенствования». Уфимский ЮИ МВД России: под общей редакцией О. С. Носкова, 2020. – С. 122-125.

6. Матвеев, С. С. Перспективы, пути и средства улучшения здоровья и физической культуры путем активизации физкультурно-оздоровительной деятельности / С. С. Матвеев. – Текст: непосредственный // Материалы XIII Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма», посвященной 70-летию кафедры

физического воспитания УГАТУ, 2019. – С. 107-109.

7. Шаяхметова, Э. Ш. Образ жизни как фактор здоровья современного человека / Э. Ш. Шаяхметова, С. С. Матвеев, Л. М. Матвеева. – Текст: непосредственный // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке, 2016. – Т. 18. – № 2. – С. 794-797.