

**Стоянов Георгий Димитрович**

студент

ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж им. И.А. Куратова»

г. Сыктывкар, Республика Коми

## **ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ (ПРИ ПОМОЩИ ПРОБЫ ЛЕТУНОВА)**

***Аннотация:** в данной статье рассмотрена проблема физической подготовки спортсменов. В работе представлены результаты проведенного эксперимента в ходе тренировочного процесса.*

***Ключевые слова:** врачебно-педагогический контроль, физическая подготовка, дзюдоисты, проба Летунова.*

*Задачи выпускной квалификационной работы:*

1. (Раскрыть понятия «врачебный контроль» при подготовке дзюдоистов.
2. Раскрыть понятие «педагогический контроль» в процессе обучения.
3. Дать характеристику основных направлений врачебно-педагогического контроля в ходе тренировочного процесса дзюдоистов.
4. Определить методы врачебных наблюдений в ходе тренировочного процесса.
5. Определение эффективности методов врачебно-педагогического контроля.
6. Разработать практические рекомендации врачебно-педагогического контроля.

*Объект выпускной квалификационной работы* – физическая подготовка дзюдоистов.

*Предмет квалификационной работы* – содержание врачебно-педагогического контроля при физической подготовке дзюдоистов (с помощью пробы Летунова).

*Методы исследования:*

- анализ научно-методической литературы;
- форма исследования уровня физической подготовленности.

Для достижения цели нами проведено исследование.

Исследование заключалось в проведении тестирования с использованием пробы Летунова.

У обследуемого в состоянии покоя (после 5 мин пребывания в положении сидя в расслабленном состоянии) измеряли (до получения стабильных цифр) показатели ЧСС и АД, полученные при этом значения принимали за 100%. Затем ему предлагалось выполнить (не снимая тонометрической манжеты) три стандартные нагрузки:

1-я нагрузка – 20 приседаний за 30 с;

2-я нагрузка – в течение 15 с бег на месте в максимальном темпе с высоким подниманием бедра;

3-я нагрузка – в течение 3 мин бег на месте в темпе 180 шагов в 1 мин.

Интервал отдыха между 1-й и 2-й нагрузками – 3 мин, между 2-й и 3-й нагрузками – 4 мин; фиксированное время восстановления после 3-й нагрузки – 5 мин. В указанные промежутки времени ежеминутно у обследуемого в состоянии сидя определяют ЧСС (первые 10 с каждой минуты) и АД (с 15 по 45 с каждой минуты).

Каждая нагрузка оценивает определенные физические качества человека:

Первая нагрузка отвечает за развитие скоростно-силовых качеств. Вторая нагрузка за скорость, а третья за выносливость.

Критерии оценки: Результаты пробы Летунова оцениваются путем изучения типов реакции. У хорошо тренированных спортсменов наблюдается *нормотонический тип реакции* на пробу, который выражается в том, что под влиянием каждой нагрузки отмечается в различной степени выраженное учащение пульса (но не более 140 уд/мин), повышение максимального АД (160–180 мм рт. ст.), а минимальное АД осталось без изменений или незначительно снизилось (до 50–60 мм рт. ст.). Важным критерием нормотонической реакции является быстрое

восстановление ЧСС и АД до уровня покоя. Так, после 20 приседаний полное восстановление может наблюдаться уже на 2 минуте реституции, после 2 нагрузки – на 3-й минуте, после 3-й – на 4 минуте. Замедление восстановления выше приведенных показателей свидетельствует о недостаточной тренированности человека.

Формирующий эксперимент:

В процессе тренировочных занятий в течение месяца применяли упражнения, на развитие скоростно-силовых, силовых качеств и выносливости.

На развитие скоростно-силовых качеств мы применяли упражнения (полное приседание и выпрыгивание вверх), дозировка этого упражнения заключалось по времени 2 минуты. Так же мы применяли упражнение аналогично этому (полное приседание и выпрыгивание вперед на дальность), время на это упражнение давалось 3 минуты.

В упражнения на развитие выносливости и скорости входили: (рваный бег) состоит из 5-ти минутного бега с изменением скорости.

Анализ полученных результатов проводился путем сравнения индивидуальных показателей в каждой нагрузке пробы.

Результаты Немазанникова оказались довольно положительными. На данную нагрузку, спортсмену не составило труда её выполнить и показал хорошие показатели. У спортсмена быстрое восстановление и хорошо развита функциональная выносливость. Состояние спортсмена не перетренированное

Результаты Подорова положительны. У спортсмена нет усталости, перетренированности. Так же у спортсмена хорошо развиты качества выносливости. Быстрое восстановление.

Результаты Пылаева положительны. Также у спортсмена хорошая функциональная подготовка, хорошо развиты скоростно-силовые качества. Спортсмен быстро восстанавливается. Отсутствует перетренированность у спортсмена. Хорошая выносливость.

Хорошие результаты показал Исмаилов. Спортсмен готов к усложнённым нагрузкам, т.к. положительные функциональные способности. Первую нагрузку

спортсмен, можно сказать, не почувствовал. Смотря на график можно увидеть, что состояние спортсмена стабильное. Так же спортсмен не перегружен, на тренировках нет усталого состояния. Хорошо развита выносливость.

У данного спортсмена повышена частота сердечных сокращений в каждом упражнении. Можно сказать, что у спортсмена в данный момент повышенное переутомление. На втором графике виден большой скачек ЧСС. Это значит, что спортсмен в состоянии усталости и для него эта нагрузка оказалась трудной. Спортсмену нужен небольшой перерыв в тренировочном процессе или сбавить нагрузку.