

# **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ- ВETERАНОВ**

Выпускная квалификационная работа  
Коновалова Александра Викторовича  
Научный руководитель: к.п.н., доцент  
Анфилатова Ольга Викторовна

# **Методологические положения**

**Объект исследования** – тренировочный процесс  
футболистов-ветеранов

**Предметом исследования** –  
совершенствование физической  
подготовленности футболистов-ветеранов  
комплексами упражнений методом  
круговой тренировки

# Рабочая гипотеза

Мы предполагаем, что использование кругового метода тренировки на занятиях футболом будет способствовать более эффективному совершенствованию физической подготовленности футболистов-ветеранов, если будет

1. проанализированы литературные источники по проблеме исследования
2. составлены комплексы упражнений методом круговой тренировки, направленные на совершенствование физической подготовленности футболистов-ветеранов
3. экспериментально проверена эффективность комплексов упражнений методом круговой тренировки футболистов-ветеранов

# Положения, выносимые на защиту:

1. Комплексы упражнений методом круговой тренировки, направленные на совершенствование физической подготовленности футболистов-ветеранов.
2. Результаты, полученные в ходе эксперимента.

**Цель исследования – улучшение показателей  
физической подготовленности футболистов-  
ветеранов**

**Для достижения поставленной в нашей работе цели  
предстояло решить следующие задачи:**

- 1. Проанализировать литературные источники по  
проблеме исследования**
- 2. Составить комплексы упражнений методом  
круговой тренировки, направленные на  
совершенствование физической  
подготовленности футболистов-ветеранов**
- 3. Экспериментально проверить эффективность  
комплексов упражнений методом круговой  
тренировки футболистов-ветеранов**

# Методы исследования

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования:

- Анализ литературных источников
  - Педагогическое тестирование
  - Педагогический эксперимент
- Математико-статистические методы обработки результатов

# Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе ШМКУ ДО ДЮСШ пгт Ленинское Кировской области, секция футбола.

Исследование проводилось в три этапа.

- Первый этап (январь – июнь 2015) – поисковый, анализ литературных источников в практике и теории физической культуры. В ходе его определялись объект, предмет, рабочая гипотеза исследования и условия её реализации, цель и задачи исследования, разрабатывались комплексы упражнений, апробировались тесты.
- Второй этап – (сентябрь 2015 – март 2016) – экспериментальный, в процессе которого проводился педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие футболисты 35–41 лет, из которых были сформированы контрольная и экспериментальная группы, по 14 человек в каждой.

Экспериментальная группа занималась по комплексам упражнений методом круговой тренировки [И. А. Гуревич (2005), В. А. Дихтярёв (2005), Монаков Г. В. (2007)], направленным на совершенствование физической подготовленности футболистов. Комплексы упражнений включались вначале основной части занятия. Комплексы упражнений применялись 3 раза в неделю в основной части занятия в течении 10–15 минут, занятия проходили 3 раза в неделю по 90 минут. Было проведено 96 занятий.

Контрольная группа занималась три раза в неделю, продолжительностью по 90 минут.

- Третий этап (март – май 2016). Исследование завершилось статистической обработкой полученных данных и их интерпретацией, обобщением и представлением всех полученных материалов в виде выпускной квалификационной работы.

# Комплексы упражнений методом круговой тренировки, направленные на совершенствование физической подготовленности взрослых футболистов

- Круговая тренировка – это форма занятий, при которой упражнения выполняются учащимися поочерёдно, на «станциях» в движении по кругу или всей группой (фронтально) одновременно по замкнутой линии. Она получила свое наименование ввиду того, что все упражнения выполняются как бы по кругу И. А. Гуревичем [2005].
- Полторы тысячи упражнений, сгруппированных по принципу развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, предложены И. А. Гуревичем [2005]. Для повышения моторной плотности учебно-тренировочных занятий И. А. Гуревич предложил ввести в них элементы либо целые комплексы круговой тренировки.
- На основе теории В. А. Дихтярёва [2005] при традиционной круговой тренировке использовались три метода:
  - Комплексы упражнений [Монаков Г. В., 2007].



**Сравнительный анализ показателей физической подготовленности  
у испытуемых контрольной и экспериментальной групп в начале  
(n=14)**

<b>Тесты</b>	<b>КГ X<sub>к</sub>±m<sub>к</sub></b>	<b>ЭГ X<sub>э</sub>±m<sub>э</sub></b>	<b>t</b>	<b>P 0,05</b>
1. Бег 30 м, сек	<b>5,8±0,26</b>	<b>5,67±0,27</b>	<b>0,48</b>	<b>&gt;</b>
2. 6-минутный бег, м	<b>1088±49,2</b>	<b>1110±43,3</b>	<b>0,34</b>	<b>&gt;</b>
3. Челночный бег 3 x 10 м, сек.	<b>9,11±0,47</b>	<b>9,04±0,34</b>	<b>0,12</b>	<b>&gt;</b>
4. Подтягивание в висе, кол-во раз	<b>5,4±0,25</b>	<b>5,1±0,37</b>	<b>0,67</b>	<b>&gt;</b>
5. Наклон вперед, см	<b>7,07±0,2</b>	<b>6,87±0,36</b>	<b>0,95</b>	<b>&gt;</b>

Таблица 2

**Сравнительный анализ показателей физической подготовленности у  
испытуемых контрольной и экспериментальной групп в конце  
эксперимента (n=14)**

<b>Тесты</b>	<b>КГ <math>X_k \pm m_k</math></b>	<b>ЭГ <math>X_{\text{э}} \pm m_{\text{э}}</math></b>	<b>t</b>	<b>P (0,05)</b>
1. Бег 30 м, сек	<b>5,74 ± 0,25</b>	<b>4,81±0,15</b>	<b>2,2</b>	<b>&lt;</b>
2. 6-минутный бег, м	<b>1120±45</b>	<b>1240±34,7</b>	<b>2,11</b>	<b>&lt;</b>
3. Челночный бег 3 x 10 м, сек.	<b>9,03±0,42</b>	<b>7,87±0,28</b>	<b>2,32</b>	<b>&lt;</b>
4. Подтягивание в висе, кол-во раз	<b>6,2±0,28</b>	<b>6,3±0,15</b>	<b>0,31</b>	<b>&gt;</b>
5. Наклон вперед, см	<b>7,73±0,24</b>	<b>8,80±0,21</b>	<b>2,24</b>	<b>&lt;</b>

## Изменение показателей физической подготовленности у испытуемых контрольной группы за период эксперимента (n=14)

Тесты	КГ $X_k \pm m_k$	ЭГ $X_{\text{э}} \pm m_{\text{э}}$	t	P (0,05)
1. Бег 30 м, сек	$5,8 \pm 0,26$	$5,74 \pm 0,25$	0,17	>
2. 6-минутный бег, м	$1088 \pm 49,2$	$1120 \pm 45$	0,48	>
3. Челночный бег 3 x 10 м, сек.	$9,11 \pm 0,47$	$9,03 \pm 0,42$	0,13	>
4. Подтягивание в висе, кол-во раз	$5,4 \pm 0,25$	$6,2 \pm 0,28$	1,96	>
5. Наклон вперед, см	$7,07 \pm 0,28$	$7,73 \pm 0,24$	1,86	>

Таблица 4

**Изменение показателей физической подготовленности у  
испытуемых экспериментальной группы за период****эксперимента (n=14)**

<b>Тесты</b>	<b>КГ <math>X_k \pm m_k</math></b>	<b>ЭГ <math>X_{\varepsilon} \pm m_{\varepsilon}</math></b>	<b>t</b>	<b>P (0,05)</b>
1. Бег 30 м, сек	<b>5,67<math>\pm</math>0,27</b>	<b>4,81<math>\pm</math>0,15</b>	<b>2,87</b>	<b>&lt;</b>
2. 6-минутный бег, м	<b>1110<math>\pm</math>43,3</b>	<b>1240<math>\pm</math>34,7</b>	<b>2,35</b>	<b>&lt;</b>
3. Челночный бег 3 x 10 м, сек.	<b>9,04<math>\pm</math>0,34</b>	<b>7,87<math>\pm</math>0,28</b>	<b>2,66</b>	<b>&lt;</b>
4. Подтягивание в висе, кол-во раз	<b>5,1<math>\pm</math>0,37</b>	<b>6,3<math>\pm</math>0,15</b>	<b>2,15</b>	<b>&lt;</b>
5. Наклон вперед, см	<b>6,87<math>\pm</math>0,36</b>	<b>8,80<math>\pm</math>0,21</b>	<b>2,29</b>	<b>&lt;</b>

# ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что последние 20 лет резко увеличилось число взрослых мужчин и женщин, занимающихся различными видами спорта, хотя большинство из этих «зрелых» спортсменов, которых часто называют ветеранами, занимаются спортом для поддержания хорошей формы, некоторые из них тренируются для того, чтобы показывать спортивный результат. Проблема развития физических качеств у взрослых людей приобретает в настоящее время всё большую актуальность в связи с недостаточными занятиями физическими упражнениями, ухудшением экологической обстановки, что неизбежно ведёт к снижению физической и умственной работоспособности. Одним из эффективных средств физического воспитания взрослых, считаются спортивные игры и в частности – футбол, который является одним из самых популярных и увлекательных видов спорта.
2. Экспериментальная группа занималась по комплексам упражнений методом круговой тренировки И. А. Гуревич (2005), В. А. Дихтярёв (2005), Монаков Г. В. (2007), направленным на совершенствование физической подготовленности футболистов-ветеранов. Комплексы упражнений включались вначале основной части занятия. Комплексы упражнений применялись 3 раза в неделю в основной части занятия в течении 10–15 минут, занятия проходили 3 раза в неделю по 90 минут. Было проведено 96 занятий.

### 3. Результаты педагогического эксперимента:

- Результаты показателей физической подготовленности футболистов-ветеранов контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента не существенны и не достоверны ( $p > 0,05$ ).
  - Результаты показателей физической подготовленности контрольной группы футболистов-ветеранов за период эксперимента показали что, изменения всех показателей физической подготовленности улучшились, но не достоверны ( $p > 0,05$ ).
  - Результаты показателей физической подготовленности экспериментальной группы футболистов-ветеранов за период эксперимента улучшились и достоверны по всем показателям физической подготовленности: бег 30 м, 6-минутный бег, челночный бег 3 x 10 м, подтягивание в висе, наклон вперёд ( $p < 0,05$ ).
  - Результаты показателей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп футболистов-ветеранов конце эксперимента показали, что изменения показателей физической подготовленности взрослых футболистов контрольной и экспериментальной групп за период эксперимента существенны и достоверны ( $p < 0,05$ ) в беге 30 м, 6-минутном беге, челночном беге 3 x 10 м, наклоне вперёд, а тесте подтягивание в висе результат улучшился, но недостоверно ( $p > 0,05$ ) в экспериментальной группе.
- Таким образом, мы можем сказать что, наш эксперимент доказал эффективность применённых комплексов упражнений, направленных на совершенствовании физической подготовленности футболистов-ветеранов методом круговой тренировки.

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**