



Списание СПОРТ • НАУКА • ОБРАЗОВАНИЕ
Издание на Педагогическия факултет на ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“

Journal SPORT • SCIENCE • EDUCATION
Edition of the Faculty of Education of St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo

Том I / Книжка I (2025)

ISSN 3033-2284 (Print)
????-???? (Online)

Volume I / Issue 1 (2025)



DOI:

КОРЕЛАЦИОННИ ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ АНТРОПОМЕТРИЧНИТЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ТЕХНИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПРЕДИ И СЛЕД ПРИЛОЖЕНА МЕТОДИКА ЗА ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВКА НА 10–12-ГОДИШНИ ФУТБОЛИСТИ

Микел Ценай*, Едмонд Бичоку**, Гери Бичоку***

CORRELATION BETWEEN ANTHROPOMETRIC INDICATORS AND TECHNICAL SKILLS BEFORE AND AFTER THE APPLICATION OF A METHODOLOGY FOR TECHNICAL TRAINING OF 10–12-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS

Mikel Cenaj, Edmond Biçoku, Geri Biçoku

Abstract: The specific characteristics of football require that training be evaluated from the perspective of technical and tactical content as a fundamental prerequisite for the manifestation of motor activity. According to numerous authors, the technical actions of football players represent a distinct process of expressing specific abilities and are highly dependent on the level of their motor skills. Consequently, technical elements are performed effectively only when supported by a sufficiently high level of physical preparedness at a given stage of long-term player development. In this context, the aim of the study is to establish the correlations between anthropometric indicators and technical skills before and after the application of a methodology for technical training of 10–12-year-old football players.

Keywords: football, technique, football players, training, training process, anthropometric indicators.

ВЪВЕДЕНИЕ

Не е тайна, че футболът със своя емоционален характер и достъпност се ползва с изключителна популярност сред момчетата. В Англия над 1,5 млн. деца и юноши на 13–14-годишна

* **Микел Ценай** – главен асистент, доктор, Факултет по образователни науки, Университет „Александър Джувани“, Елбасан, Албания. E-mail: mikelcenaj@hotmail.com

** **Едмонд Бичоку** – доцент, д-р, Факултет по образователни науки, Университет „Александър Джувани“, Елбасан, Албания. E-mail: edmondbicoku@yahoo.com

*** **Гери Бичоку** – докторант към катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“. E-mail: gbicoku@yahoo.com

възраст не се разделят с кожената топка. В Република Албания футболът заедно с баскетбола са най-популярните видове спорт сред учещите се.

В своята цялост футболът като отборна игра създава добри възможности за лична и колективна изява на двигателните и интелектуалните способности на хора от различни възрасти. Способства за формиране на волеви качества, индивидуалност, умение за бързо ориентиране в обстановката, чувство за взаимопомощ и др. (Денев, 2018:а). Така футболистът се превръща в пример за подражание за нравствено и етично възпитание на подрастващите.

Известният английски специалист В. Steel (1948) твърди, че съгласуването на индивидуалните и колективните действия изисква бърза и точна ориентация на играчите, способства за усъвършенстване на мисловните процеси и бързината на простата и сложната двигателна реакция.

При тренираният футболист е налице подвижност на нервните процеси, бърза двигателна реакция, свършена дейност на сензорния апарат (особено зрение и слух) и на вестибуларния апарат. За високото функционално ниво говори и неговият „бавен“ пулс (42–60 удара в минута в покой, ниското артериално налягане в покой и относително големите размери и висок ударен обем на сърцето (Димитров, 1988а; 1988б).

Различните игрови форми в отделните занимания повишават емоционалния фон, върху основата на което физическото натоварване се приема по леко. Умелото използване на различни игрови форми в заниманията по футбол спомага за оптимизиране на обучението и подобряване на физическата и техническата подготовка (Атанасов 2018а; Атанасов 2018б). Същият автор смята, че целенасоченото формиране на мотиви за спортна дейност е много важно, за да се повиши ефективността на учебно-тренировъчната дейност (Atanasov, 2018).

В отделните страни възрастта за начало на системни занимания по футбол е различна. В Англия децата на 8–9 години играят неорганизирано, стихийно. В други страни с традиции във футбола като Германия, Чехия, Унгария, учениците са обхванати в неорганизиран спортни занимания от 10–11-годишна възраст (Денев, 2018б). Голяма част от най-добрите български футболисти – Христо Стоичков, Красимир Балъков, Димитър Бербатов, Стилян Петров, Валери Божинов и др., правя първите си стъпки на кварталните, ученическите и клубните игрища още в началната си ученическа възраст.

Тази ранна спортна подготовка се характеризира с общо физическо развитие, формиране на разнообразни двигателни умения, мотивация и обикване на спорта и по-конкретно на любимия спорт (Желязков, Дашева 2002).

W. Koch (1986) предлага многогодишната спортна подготовка по футбол да се структурира в седем етапа. Изисква се спазването на правилно изграден тренировъчен процес и се налага прилагането на високоефективни методи за подготовка в процеса на многогодишната спортна подготовка (Денев, 2018в).

Целта на изследването е установяване на корелационните зависимости между антропометричните показатели и техническите умения преди и след приложена методика за техническа подготовка на 10–12-годишни футболисти.

МЕТОДИКА

За реализиране на целта на изследването са поставени следните задачи:

1. Ретроспективен анализ на литературни източници и обобщаване на спортно педагогическия опит по проблема.
2. Изследване на динамиката на отделните компоненти на двигателните способности на 10–12-годишни момчета.
3. Корелационен анализ на получените резултати.

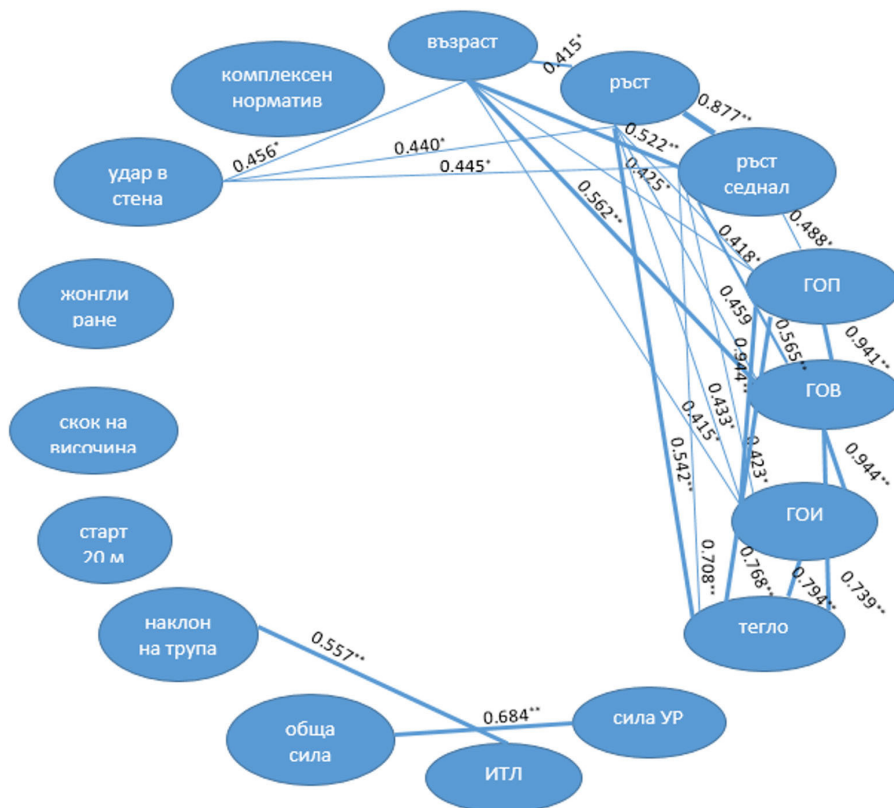
Корелационният анализ дава възможност да се установят взаимовръзките между наблюдаваните признаци и степента на техните зависимости (Чернев, Пешаров, 2002).

Съобразно задачите на настоящото изследване използваният статистически метод се прилага за целия масив от данни.

Резултатите от корелационния анализ са представени на обобщени корелационни матрици съответно за първото и второто изследване.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

Анализът на първата група показатели при входящото изследване е показан на фигура 1.



Фигура 1. Корелационен модел на изследваните показатели преди експеримента

На фигура 1. се вижда, че с най-висока корелация са групата тестове от антропометричните показатели, все пак най-висока стойност се констатира между гръдната обиколка издишване и гръдната обиколка вдишване – $r = 0.944$; висока корелация се констатира и между ръст прав и ръст седнал – $r = 0.877$, ръст прав и гръдната обиколка вдишване – $r = 0.425$.

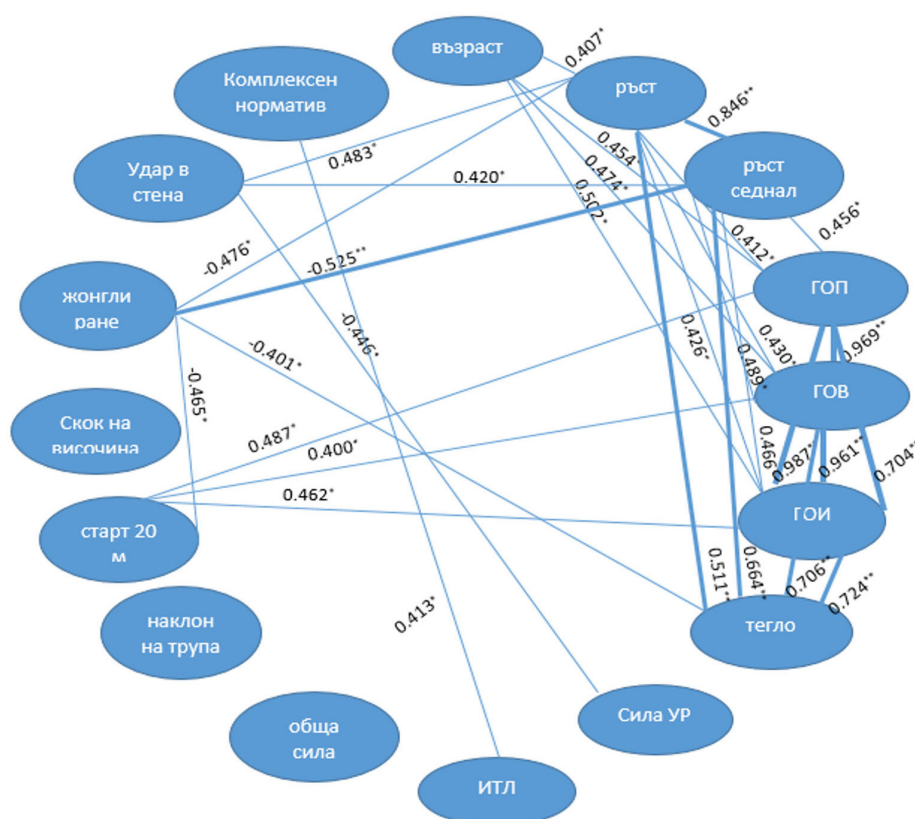
От фигура 1. се вижда също, че се установяват и други големи корелационни зависимости например, между общата сила и силата на удобната ръка – $r = 0.684$, наклона на трупа и изправянето от тилан лег до седеж – $r = 0.557$. Значителна е и зависимостта между възрастта и ударите в стената – $r = 0.456$.

При крайното изследване се наблюдава значително нарастване на корелационните зависимости със значителни и големи стойности на (r) (фигура 2.).

От фигура 2. се вижда, че най-големи са корелационните зависимости между изследваните показатели „гръдна обиколка вдишване“ и „гръдна обиколка издишване“ – $r = 0.987$, между „гръдна обиколка пауза“ и „гръдна обиколка вдишване“ – $r = 0.969$.

Почти същата стойност се забелязва и при гръдна обиколка издишване и ръст седнал – $r = 0.961$

Високи стойности на корелационна зависимост се констатира при ръст прав и ръст седнал – $r = 0.846$. Високи корелации се наблюдават и между теглото и гръдната обиколка издишване – $r = 0.724$, и теглото и гръдната обиколка вдишване – $r = 0.706$. Съществуват и значителен брой корелационни зависимости между изследваните признаци, със стойности на (r), по-големи от 0.400.



Фигура 2. Корелационен модел на изследваните показатели след експеримента

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Увеличаването на ръста отдаваме до голяма степен на естественото физическо развитие, но то зависи и от активната тренировъчна дейност, базирана на използваната от нас оптимизирана методика за начално обучение по футбол.

Направеният корелационен анализ на зависимостите между различните изследвани показатели показва, че най-силно корелират помежду си показателите за физическо развитие. Техническите умения *жонглиране* и *удар в стената* корелират най-силно с показателите *ръст* и *тегло*.

Независимо че антропометричните признаци са генетично предопределени, то въздействието върху подрастващия организъм с експериментално учебно съдържание като екзогенен фактор се оказва ефективен дразнител. Повишаването на резултатите при спринтово бягане зависи от нарастването на антропометричните показатели за гръдна обиколка при вдишване и издишване. Този показател се увеличава и заради успешната спортно-педагогическа методика. Това ни дава основание да препоръчаме използваната от нас методика за начална спортна подготовка на водещи треньори по футбол както в Албания, така и извън страната.

ЛИТЕРАТУРА / REFERENCES

Атанасов, А. (2018a). *Оптимизиране на учебния процес по футбол в условията на висшите училища*. Свищов: Академично издателство „Ценов“. // Atanasov, A. (2018a). *Optimizirane na uchebniya protses po futbol v usloviyata na visshite uchilishta*. Svishtov: Akademichno izdatelstvo „Tsenov“.

Атанасов, А. (2018b). Мотивацията като определящ фактор на волевите усилия при студенти в заниманията по футбол. *Педагогически алманах*, том 26, бр. 2, с. 179–183. // Atanasov, A. (2018b). *Motivatsiyata kato opredelyasht faktor na volevite usiliya pri studenti v zanimaniyata po futbol*. *Pedagogicheski almanah*, tom 26, br. 2, s. 179–183.

Денев, С. (2018a). *Аз преподавам футбол.* Велико Търново: „Ай анд Би“. // **Denev, S. (2018a).** *Az преподавам futbol.* Veliko Tarnovo: „Ay and Bi“.

Денев, С. (2018б). Влияние на началното обучение по футбол върху физическата дееспособност на 6–7-годишни деца. *XI Международная научная конференция „Иновации и технологиях и образовании“*, Белово, Россия, Ред. Кречетов Андрей Александрович, с. 280. // **Denev, S. (2018b).** Vliyanie na nachalното obuchenie po futbol varhu fizicheskata deesposobnost na 6–7-godishni detsa. *XI Mezhdunarodnaya nauchnaya konferentsia „Inovatsii i tehnologiyah i obrazovanii“*, Belovo, Rossiya, Red. Krechetov Andrey Aleksandrovich, s. 280.

Денев, С. (2018в). *Футболът в училище – варианти за обучение.* Велико Търново: Ай анд Би. // **Denev, S. (2018v).** Futbolat v uchilishte – varianti za obuchenie. Veliko Tarnovo: Ay and Bi.

Димитров, Л. (1988а). *Начално обучение на подрастващи футболисти с използване на вариативния метод*, Дисертация, София. // **Dimitrov, L. (1988a).** *Nachalno obuchenie na podrastvashti futbolisti s izpolzvanе na variativnia metod*, Disertatsia, Sofia.

Димитров, Л. (1988б). *Система на спортната подготовка на деца и юноши по футбол*, Монография, София. // **Dimitrov, L. (1988b).** *Sistema na sportnata podgotovka na detsa i yunoshi po futbol*, Monografia, Sofia.

Желязков, Ц., Д. Дашева (2002). *Основи на спортната тренировка.* София: Гера арт. // **Zhelyazkov, Ts., D. Dasheva (2002).** *Osnovi na sportnata trenirovka.* Sofia: Gera art.

Чернев, В., И. Пешаров (2002). Изследване на взривната сила на долните крайници и бързината на ученици от IX до XII клас, *Спорт и наука*, изв. бр. 2, 2002, с. 93–97. // **Chernev, V., I. Pesharov (2002).** Izsledvane na vzrivnata sila na dolnite krainitsi i barzinata na uchenitsi ot IX do XII klas, *Sport i nauka*, izv. br. 2, 2002, s. 93–97.

Atanasov, A. (2018). Effectiveness of the games approach in students' football classes. *Research in Physical Education, Sport and Health*, Vol. 7, No. 2, pp. 47–50. // **Atanasov, A. (2018).** Effectiveness of the games approach in students' football classes. *Research in Physical Education, Sport and Health*, Vol. 7, No. 2, pp. 47–50.

Steel, B. (1948). *How to play Football: A practical Guide*, London: C. & J Temple.

Koch, W. (1986). *Fussball – Handbuch für den Übungsleiter*. Berlin: Sportverlag.