



DOI:

УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА НЯКОИ СПОРТНО-ТЕХНИЧЕСКИ КАЧЕСТВА ПРИ 9–12-ГОДИШНИ УЧЕНИЦИ, ТРЕНИРАЩИ ФУТБОЛ

Тони Аврамов*

IMPROVEMENT OF SOME SPORTS AND TECHNICAL QUALITIES IN 9–12-YEAR-OLD STUDENTS TRAINING FOOTBALL

Toni Avramov

Abstract: The preparation of 9–12-year-old students who practice football in extracurricular forms of education has its own specifics. The aim of the report is to track and analyze the development of some sports as well as technical qualities in children within a football season. The contingent of the study are students training football in the schools of FC “Shemshevo” in the town of Veliko Tarnovo and FC “Chernolomets” in the town of Popovo. They compete in the Football 7 and Football 9 game formats.

Keywords: football, students, study, sports and technical qualities.

ВЪВЕДЕНИЕ

Подготовката на футболистите е сложен, динамичен педагогически процес, базиран на дълбокото разбиране на причините за промените, ставащи във футбола, изискващи комплексни знания за последните научни постижения в подготовката на футболистите (Николов, 2014). Формирането на качества в един подрастващ, които да го изградят като завършен футболист, е дълъг процес, съдържащ множество компоненти. Необходими са комплексно развити физически качества, умело боравене с топката, тактически познания и разчитане на играта, както и воля, спортни навици и психическа стабилност.

Всяка една от изброените съставни части има своя сензитивен период на развитие. Работата на спортните педагози изисква компетентност по отношение на спортната подготовка. Тя включва познания на менията и качествата, на които да наблягат в различните възрастови групи, без да обръщат гръб на останалите футболни компоненти. Познаването на сензитивните периоди на развитие на двигателните качества при учениците от начален етап на обучение от страна на

* **Тони Аврамов** – докторант към катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“. E-mail: toniavramov97@gmail.com

спортните педагози допринасят за повишаване ефективността на тренировъчния процес (Денев, 2018). Общото планиране на тренировъчния процес включва освен технически и тактически цели на обучението, още анатомо-физиологични, психически и социални цели (Алексиева, 2010). Подборът на подходящи методи за постигане на целите на тренировъчния процес също е част от задачите на треньорите.

Тренировъчният процес по футбол трябва да бъде правилно насочен и ефективен (Atanasov, Ignatov, Lovkov, 2019). С. Стоянов (2005) констатира, че в периода на ранното обучение по футбол (7–12 години) специалистите трябва да имат предвид анатомо-физиологичните възможности на детския организъм, да спазват принципите на системност и последователност, да не забравят, че футболът е преди всичко игра, и с личния си пример да приобщават децата към футбола, да възпитават в тях любов и преданост към футболната игра.

В началното обучение на спортно-профилираните занимания водещо място заема правилното усвояване на техниката, свързана със спецификата и структурата на практикувания спорт. Чрез тези умения спортистът има възможност да реализира необходимите тактически задачи за постигането на поставените цели, водещи до очаквания резултат (Игнатов, 2019). Усъвършенстването на спортно-техническата подготовка при 9–12-годишни деца, трениращи футбол, е компонент, над който следва да се обръща сериозно внимание. На тази възраст подрастващите изграждат умения и навици, които са добра предпоставка за бъдещото им развитие в спорта. Именно този период е подходящ за усвояване на основни технически умения от футбола, като добър контрол над топката, точност и прецизност на подаванията, повишаване на нивото при изпълнение на дрибъл и завършващ удар, и други. Ранното заучаване на спортно-техническите умения правилно намалява риска от създаване на грешни рутини в подрастващите. Привикването към изпълнение на даден технически елемент по грешен начин в детска възраст е проблем, труден за коригиране на по-късен етап.

Достигането на високо ниво на координация също трябва да бъде основен компонент в тренировъчния процес на 9–12-годишни, занимаващи се с футбол. Развитието на координационните способности е актуален проблем, тъй като именно в детството се полага основата за по-нататъшно спортно израстване (Самошкин, 2024). Добрата координация при подрастващите подобрява фината моторика и им дава възможност да се ориентират бързо и да действат точно в различните игрови ситуации. Формирането на действия и движения в пространството са пряко свързани с похватите, които състезателите извършват с топка по време на тренировка или състезание (Бахъров, 2021).

Важно условие за успешното протичане на учебно-тренировъчния процес в ученическите спортни школи е майсторството на спортния педагог да подбере, измери и оцени обективно състоянието на бъдещите спортисти, да прогнозира тяхното развитие, да използва подходящи средства и методи за тренировка, както и да използва целесъобразни методи за контрол на готовността на своите възпитаници през различните етапи от тяхното развитие (Лазаров, 2023). А. Атанасов (2018) отбелязва, че редица изследвания са доказали необходимостта от намирането на нови методически решения в организацията на учебно-тренировъчния процес по футбол. Оптимизирането на обучението по футбол е възможност да се осигури вариативност на учебното му съдържание, да се излезе от стереотипа на традиционните занимания. Наличието на високо ниво на мотивация и емоционална удовлетвореност, съчетани със спортни резултати и силни изяви на децата, е сигнал за успешно изпълнени задачи от страна на треньорския щаб.

В съвременния футбол налагането на малки игрови форми в обучението на подрастващи е тенденционно. Използват се различни техни форми в отделните държави. В България са приети форматите Футбол 5, Футбол 7 и Футбол 9.

Малките игрови форми способстват подобряването на техниката на състезателите. Участието на по-малък брой играчи във футболната среща е предпоставка състезателите да докосват по-често топката, сблъсквайки се с различни игрови ситуации.

Успешното представяне на футболистите на по-малка игрална площ изисква вземане на бързи решения и адекватни реакции на променящите се събития по време на мач. Малките игрови

форми са по-забавни за подрастващите, защото в тях те участват по-активно. Това поддържа тяхната мотивация и желание за изява. Когато групите са съставени от по-малко ученици, треньорите могат по-ефективно да наблюдават, коригират и поощряват състезателите. Това способства по-бързото и качествено формиране на умения и навици.

Изброените фактори правят малките игрови форми не само отбран, но и необходим елемент в обучението на подрастващи футболисти.

МЕТОДОЛОГИЯ

За да се проследи резултатът от провеждания тренировъчен процес, необходимо е да се извършват тестувания. Тестирането на учениците отразява доколко те са съумели да възприемат упражнението и указанията на техните ментори. Сполучливото изследване изисква подходящ подбор от тестове, които да обхващат в максимална степен тренираното от изследвания контингент.

Целта на настоящето проучване е да се установи влиянието на тренировъчния процес при ученици, трениращи футбол в извънкласни форми на обучение, състезаващи се в игровите форми Футбол 7 и Футбол 9.

Контингент на изследване са общо 60 деца на възраст между 9 и 12 години, състезаващи се за тимове на ФК „Шемшево“, гр. Велико Търново и ФК „Черноломец“, гр. Попово, в игровите формати Футбол 7 и Футбол 9.

И двата изследвани отбора провеждат следния тренировъчен процес:

Футбол 7: 3 тренировъчни занятия седмично с продължителност 50–60 min;

Футбол 9: 4 тренировъчни занятия седмично с продължителност 60–80 min;

Децата от школата на ФК „Шемшево“ тренират по изготвена методика, съобразена с изискванията за съответните възрастови групи. Упражненията, засягащи спортно-техническата подготвеност на състезателите, включват:

Жонглиране с различните части на ходилото (вътрешна, външна, права), с бедро и с глава. Целта е подобряване на контрола и усета на коженото къбло.

- Подавания на различна дистанция – усъвършенстват се премерването на силата на подаването и качеството на първото докосване при спиране и овладяване на топката.

- Видове дрибъл – развиват боравенето с топка, както и умението за прилагане на лъжливи движения срещу противников играч.

- Подобряване на качеството на всички видове удари (прав, вътрешен, прав-вътрешен, външен, удар с глава).

- Игра един на един срещу съперник – подобряват се импровизацията и взимането на бързи и адекватни решения.

- Разиграване в ограничен периметър – развиват се комбинативността и комуникацията между състезателите. Правилата на разиграването могат да имат различни вариации.

- Двустранна игра в малки игрови форми. По време на тренировъчния процес играта също може да съдържа различни условия. Те са определяни от елементите, на които следва да се наблегне в различните тренировки.

Упражненията могат да се изпълняват самостоятелно или в съчетание с други такива.

Подготовката на децата на ФК „Черноломец“, гр. Попово, включва използването на малки игрови форми като част от обучението на учениците. Те не провеждат тренировъчен процес, водейки се по изготвена тренировъчна методика.

Данните от проведените тестове са събрани в началото и в края на една учебна година.

Проведените тестове са представени в таблица 1.

Таблица 1. Тестове, отразяващи спортно-техническа подготвеност

II. Спортно-техническа подготвеност			
1.	Стрела	s	0,01
2.	Стрела с топка	s	0,01
3.	Слалом „комбиниран“	s	0,01

Тест № 1. Стрела – дава информация за текущото ниво на бързина и пъргавина на подрастващите. На разстояние от 10 m, от старт-финалната линия, се намира конус А, на 5 m пред него е конус В, а на разстояния от 5 m встрани от конус А са разположени конус С и конус D. Състезателите спринтират до конус А, преминават през конус С или D, обикаляйки го, след което се насочват към конус В, обикалят го от външната страна и се насочват към финала. Правят се два опита от всяка страна, а сборът от техните времена се калкулира и записва в секунди.

Тест № 2. Стрела с топка – изследва се умението на подрастващите да дриблират на максимална скорост, сменяйки посоката на движение. Състезателите дриблират до конус А, след което заобикалят конус С или конус D от външната страна на максимална скорост. Следва заобикаляне на конус В от външната му страна и дрибъл до старт/финалната линия. Замерването се провежда два пъти – един вляво и един вдясно, след което се изчислява техният сбор.

Тест № 3. Слалом комбиниран – след като стартират, състезателите обхождат конусите и стрелят във вратата по неподвижна топка. След това дриблират с другата топка, преминавайки между стойките и стрелят към вратата по движеща се топка. Стойките са на разстояние 2 m една от друга. Измерва се времето от стартиране до произвеждане на втория удар. За неточно попадение в очертанията на вратата към времето се прибавят по 0,5 s.

В следващите таблици (2–5) и фигури (1–6) са показани изчисленията от вариационните анализи и на двата отбора. За да бъде потвърден прирастът в изследваните показатели, се използва t-критерий на Стюдънт. При тестът „Стрела“ се наблюдава сериозен прогрес в стойностите на размах между първото и второто замерване. Това говори, че децата, изоставали от групата са съумели да доближат моментното ниво на връстниците си.

По-ниските времена на средноаритметичните величини при изходящото изследване са знак, че в двете групи е наличен прираст (таблица 2.). Той е доказан с гаранционна вероятност $P_t=100\%$ (таблица 3.). Според коефициентите на вариация извадката е хомогенна (фигура 1.).

При „Стрела с топка“ се виждат задоволителни резултати при средните величини на ФК „Шемшево“ след второто тестиране (фигура 2.). Стандартните отклонения са малки, което е признак, че извадката е еднородна. Прирастът на състезателите е потвърден от статистически значим прираст $P_t=100\%$ (таблица 3.).

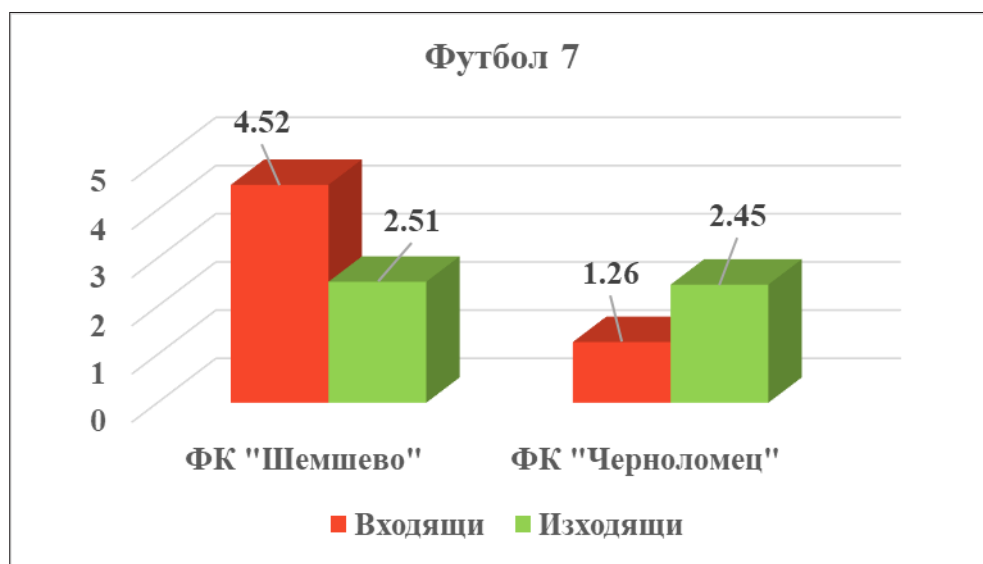
Таблица 2. Показатели, даващи информация за спортно-техническата подготвеност на двата отбора при 9–10-годишни

№	n	Показател	Групи	Тестове	Xmin	Xmax	R	X	S	V	As	Ex
1.	15	Стрела	ФК „Шемшево“	Входящи	24,48	30,96	6,48	28,34	1,28	4,52	-1,339	6,337
				Изходящи	23,54	25,64	2,10	24,50	0,62	2,51	-0,27	0,508
	15		ФК „Черноломец“	Входящи	33,02	34,44	1,42	33,66	0,42	1,26	0,553	-0,66
				Изходящи	27,96	30,04	2,08	28,75	0,7	2,45	0,844	-0,642

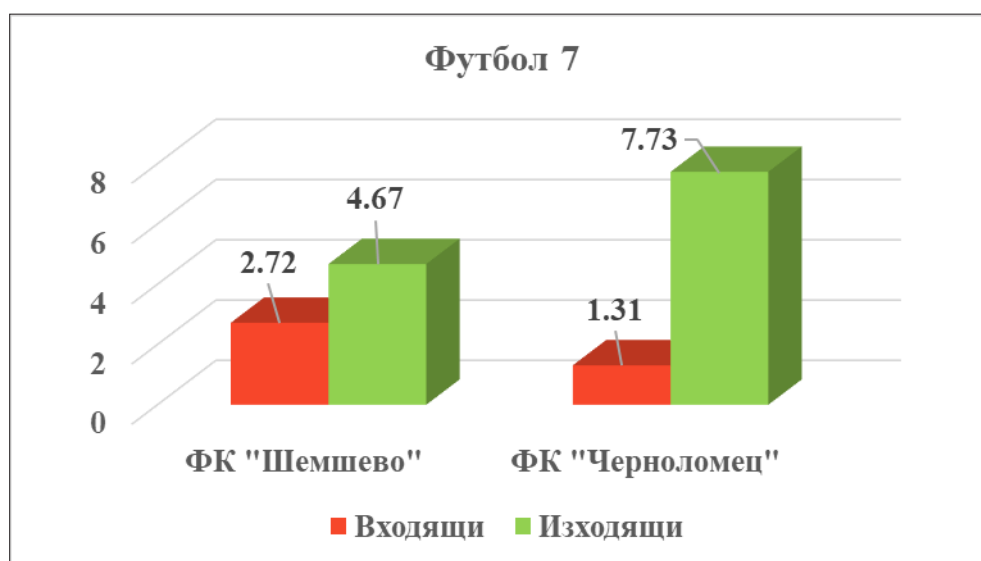
2.	15	Стрела с топка	ФК „Шемшево“	Входящи	31,12	34,66	3,54	33,41	0,91	2,72	-1,301	1,97
				Изходящи	24,48	30,96	6,48	28,36	1,32	4,67	-1,366	6,068
	15		ФК „Черноломец“	Входящи	33,02	34,44	1,42	33,74	0,44	1,31	0,081	-1,24
				Изходящи	28,12	34,55	6,43	32,35	2,50	7,73	-1,087	-0,785
3.	15	Слалом комбиниран	ФК „Шемшево“	Входящи	17,84	20,43	2,59	19,12	0,74	3,88	-0,011	-0,821
				Изходящи	12,35	15,14	2,79	14,19	0,84	5,89	-0,974	0,448
	15		ФК „Черноломец“	Входящи	17,85	20,31	2,46	19,23	0,64	3,31	-0,549	0,753
				Изходящи	12,43	15,62	3,19	13,50	0,84	6,21	0,908	1,711

Таблица 3. Достоверност на разликите от първите и вторите тестове, изследващи спортно-техническата подготвеност при 9–10-годишни

№	n	Показател	Групи	Начало		Край		Статистическа значимост на разликите			
				X1	S1	X2	S2	d	d%	t	P(t)
1.	15	Стрела	ФК „Шемшево“	24,50	0,62	28,34	1,28	3,84	15,67	15,73	100
	15		ФК „Черноломец“	33,66	0,42	28,75	0,7	-4,90	-14,57	30,39	100
2.	15	Стрела с топка	ФК „Шемшево“	33,41	0,91	28,36	1,32	-5,05	-15,11	14,19	100
	15		ФК „Черноломец“	33,74	0,44	32,35	2,50	-1,39	-4,11	2,11	94,70
3.	15	Слалом комбиниран	ФК „Шемшево“	19,12	0,74	14,19	0,84	-4,93	-25,79	28,69	100
	15		ФК „Черноломец“	19,23	0,64	13,50	0,84	-5,73	-29,81	40,25	100

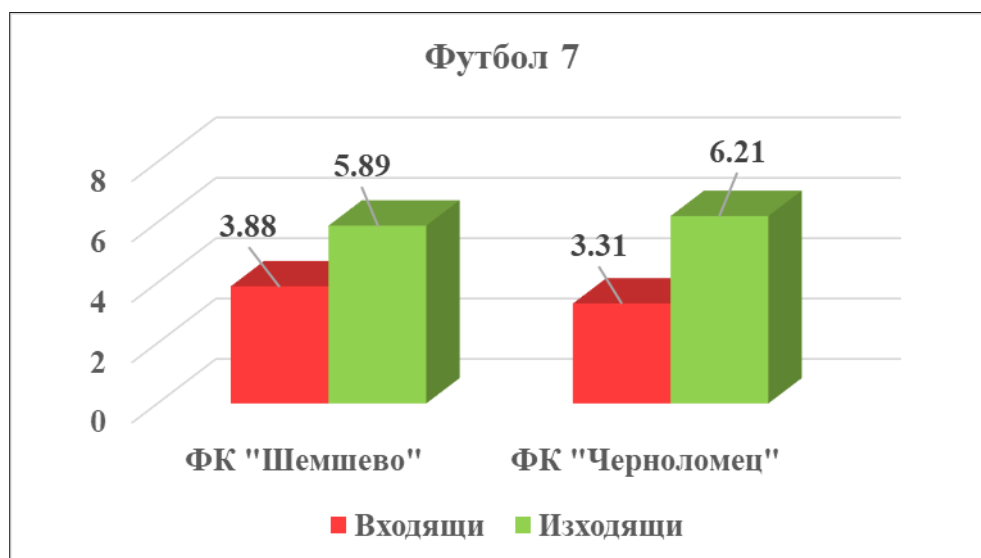


Фигура 1. Коефициенти на вариация от първите и вторите тестове на показателя „Стрела“ при 9–10-годишни



Фигура 2. Коефициенти на вариация от първите и вторите тестове на показателя „Стрела с топка“ при 9–10-годишни

Минимален е прогресът при състезателите на ФК „Черноломец“, където размахът между средните стойности (d) от двете замервания е равен на едва $-1,39$. Статистическата достоверност на t -критерия на Стьюдент е недостатъчна, но се приближава до 95%, като нейната стойност е $Pt=94,70\%$ (таблица 3.).



Фигура 3. Коефициенти на вариация от първите и вторите тестове на показателя „Слалом комбиниран“ при 9–10-годишни

Коефициентите на вариация при „Слалом комбиниран“ гарантират еднородността на извадката (фигура 3.). Сравнявайки средните величини на двете групи от първите и вторите тестирания, може да се отбележи, че е наличен прогрес в изследвания показател. Напредъкът и при двата тима е статистически значим – $Pt = 100\%$ (таблица 3.), а коефициентите на асиметрия и ексцес отбелязват както леки, така и умерени, и силни отклонения от нормалността.

В таблици (4.–5.) и фигури (4.–6.) са представени данните от извършените входящи и изходящи тестове, даващи информация за текущото спортно-техническо ниво на децата на ФК „Шемшево“ и ФК „Черноломец“. Учениците са на 11–12-годишна възраст и се състезават в игровия формат *Футбол 9*.

Таблица 4. Показатели, даващи информация за спортно-техническата подготвеност на двата отбора при 11–12-годишни

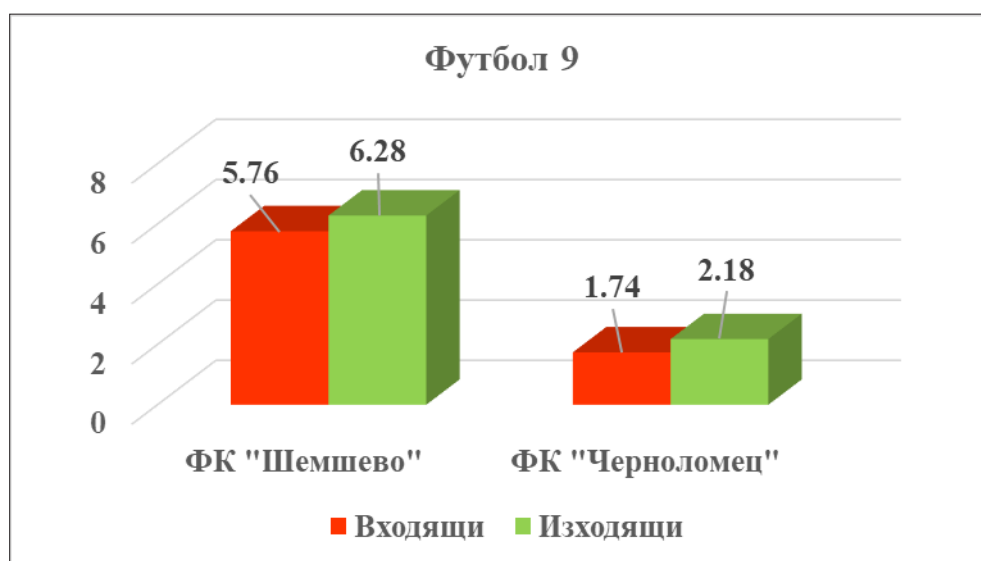
№	n	Показател	Групи	Тестове	Xmin	Xmax	R	X	S	V	As	Ex
1.	15	Стрела	ФК „Шемшево“	Входящи	16,82	20,44	3,62	18,34	1,06	5,76	0,720	-0,046
				Изходящи	16,04	19,48	3,44	17,42	1,09	6,28	0,791	-0,610
	15		ФК „Черноломец“	Входящи	17,02	17,96	0,94	17,57	0,31	1,74	-0,404	-1,005
				Изходящи	16,04	17,02	0,98	16,49	0,36	2,18	0,192	-1,696
2.	15	Стрела с топка	ФК „Шемшево“	Входящи	25,22	29,32	4,10	27,23	1,30	4,76	0,011	-1,254
				Изходящи	23,10	26,42	3,32	24,65	0,84	3,40	0,518	0,666
	15		ФК „Черноломец“	Входящи	27,08	30,02	2,94	28,61	0,79	2,75	0,096	-0,176
				Изходящи	24,04	27,08	3,04	25,05	0,92	3,66	0,975	0,112
3.	15	Слалом комбиниран	ФК „Шемшево“	Входящи	14,78	18,23	3,45	16,43	1,09	6,65	0,080	-0,951
				Изходящи	10,12	13,54	3,42	11,94	1,20	10,06	-0,316	-1,294
	15		ФК „Черноломец“	Входящи	13,66	17,21	3,55	15,85	1,14	7,21	-0,605	-0,902
				Изходящи	10,14	17,23	7,09	15,08	2,44	16,15	-1,225	0,269

Изчисленията показват минимален размах между средните стойности от първите и вторите изследвания, и за двата отбора (таблица 5.). Въпреки че прогресът е минимален, наличието му е потвърдено със статистически значим прираст – $P_t=100\%$. Стандартните отклонения от средните за групите времена са ниски, което значи, че извадката е хомогенна.

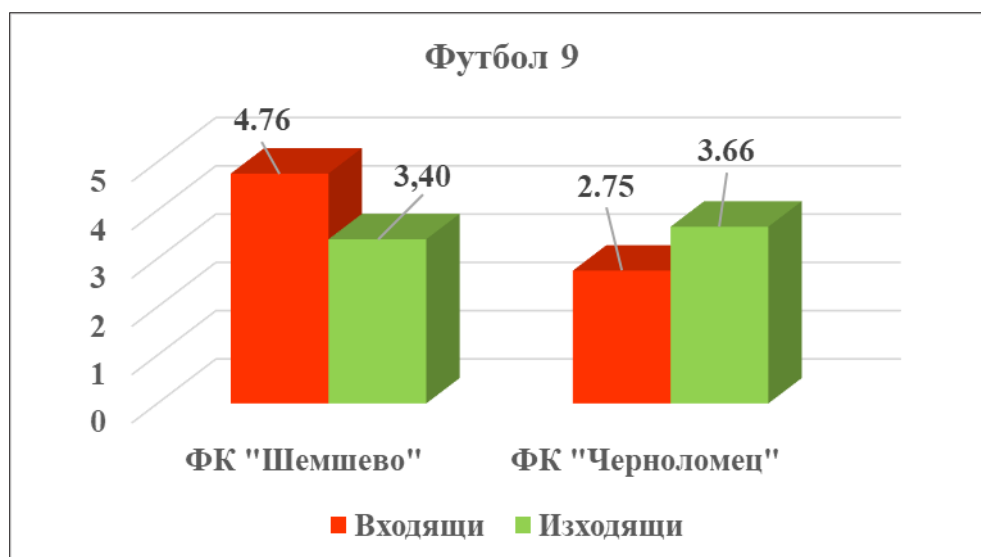
Таблица 5. Достоверност на разликите от първите и вторите тестове, изследващи спортно-техническата подготвеност при 11–12-годишни

№	n	Показател	Групи	Начало		Край		Статистическа значимост на разликите			
				X1	S1	X2	S2	d	d%	t	P(t)
1.	15	Стрела	ФК „Шемшево“	18,34	1,06	17,42	1,09	-0,92	-5,01	11,33	100
	15		ФК „Черноломец“	17,57	0,31	16,49	0,36	-1,08	-6,16	15,85	100
2.	15	Стрела с топка	ФК „Шемшево“	27,23	1,30	24,65	0,84	-2,57	-9,45	9,49	100
	15		ФК „Черноломец“	28,61	0,79	25,05	0,92	-3,56	-12,44	28,98	100
3.	15	Слалом комбиниран	ФК „Шемшево“	16,43	1,09	11,94	1,20	-4,49	-27,33	26,38	100
	15		ФК „Черноломец“	15,85	1,14	15,08	2,44	-0,77	-4,85	1,78	90,37

При „Стрела с топка“ отново е наличен прогрес при състезателите и на двата отбора. Разликите между резултатите от двата теста са с гаранционна вероятност $P_t=100\%$. Близки по стойност са и средноаритметичните времена, с леко превъзходство на състезателите на ФК „Шемшево“. При асиметрията и ексцеса преобладаващи са леките до умерени отклонения, а според коефициентите на вариация – извадката е еднородна (фигура 5.).



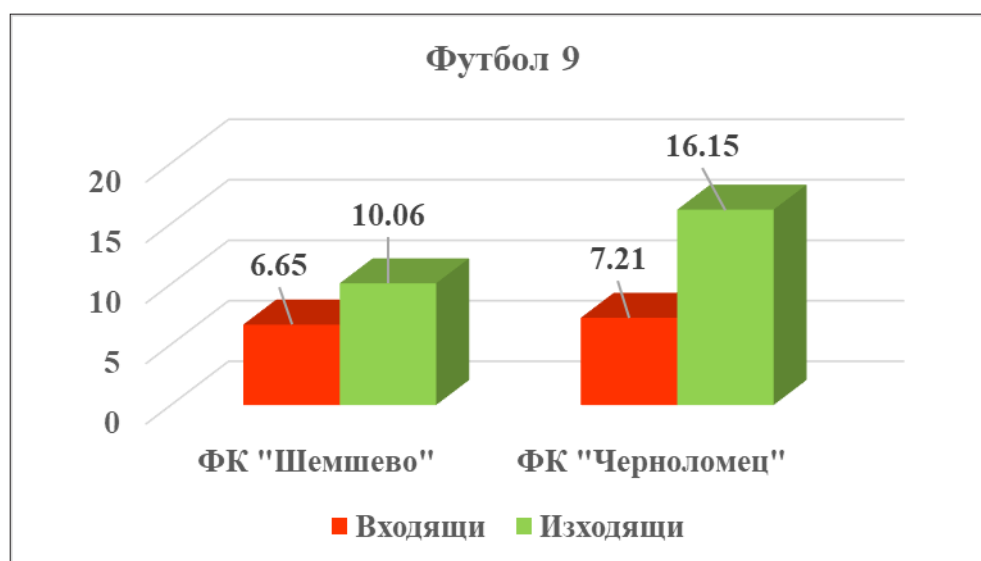
Фигура 4. Коефициенти на вариация от първите и вторите тестове на показателя „Стрела“ при 11–12-годишни



Фигура 5. Коефициенти на вариация от първите и вторите тестове на показателя „Стрела с топка“ при 11–12-годишни

При „Слалом комбиниран“ е наличен прираст при децата на ФК „Шемшево“. Той е потвърден от няколко фактора – подобрението в минималните и максималните стойности за изследвания контингент след второто тестиране (таблица 4.), размаха между средните величини от двете замервания ($d=-4,49$), както и гаранционната вероятност $P_t=100\%$.

Резултатите не изглеждат задоволителни за учениците, играещи за ФК „Черноломец“. Размахът между средните величини от двата теста е минимален – $d=-0,77$, а коефициентът на вариация от изходящото изследване констатира, че извадката е приблизително хомогенна (фигура 6.). Напредъкът на състезателите не е статистически значим – $P_t=90,37\%$.



Фигура 6. Коефициенти на вариация от първите и вторите тестове на показателя „Слалом комбиниран“ при 11–12-годишници

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При повечето от тестовете е наличен прираст в показателите и на двете възрастови групи. Това може да се отдаде на няколко фактора. Учениците са в сензитивен период за усъвършенстване на спортно-техническите си умения. Насочеността на тренировъчния процес към работата с топка, подборът на подходящи методи и упражнения, а също така и използването на малки игрови форми способстват за развитието на подрастващите.

Неудовлетворителни са сведенията от вариационния анализ за два от тестовете, проведени с учениците на ФК „Черноломец“, а именно „Стрела с топка“ при 9–10-годишните и „Слалом комбиниран“ при 11–12-годишните. Това се дължи на липсата на изградена методика, по която да се работи със състезателите. Наличието на методика ще обхване по-комплексно спортно-техническите умения, при които следва да се бележи напредък у подрастващите.

Създаването на двигателни навици в учениците, когато те са деца, е стабилна предпоставка за тях да разгърнат потенциала си и да бъдат изградени като завършени спортисти с комплексни качества, достойни за професионалния спорт. За реализиране на тези задачи от съществено значение е тренировъчния процес да има последователност. Пропуските от техническо естество при децата са изключително трудни за наваксване в по-късен етап от тяхната подготовка.

ЛИТЕРАТУРА / REFERENCES

Алексиева, М. (2010). Варианти за оптимизиране изявиите на подрастващи играчи по баскетбол, *Педагогически алманах*, Том 18, бр. 2 с. 123–136. // **Aleksieva, M. (2010).** Variants za optimizirane izyavite na podrastvashti igrachi po basketbol, *Pedagogicheski almanah*, Tom. 18, br. 2, s. 123–136.

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

Бахъров, В. (2021). Специализирана методика за подготовка на 10–11 годишни футболисти, Автореферат, София: НСА Васил Левски“. // **Baharov, V. (2021).** Spetsializirana metodika za podgotovka na 10–11 godishni futbolisti, Avtoreferat, Sofia: NSA „Vasil Levski“.

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

Игнатов, Г. (2019). Оптимизиране на някои технически действия на студентки от СУ „Св. Климент Охридски“, неспециалистки по футбол. *Международна научна конференция „Педагогическото образова-*

ние – традиции и съвременност“, с. 545–551. // **Ignatov, G. (2019).** Optimizirane na nyakoi tehicheski deystvia na studentki ot SU „Sv. Kliment Ohridski“, nespetsialistki po futbol. *Mezhdunarodna nauchna konferenciya „Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost“*, s. 545–551.

Лазаров, И. (2023). Възможности за повишаване на ефективността на учебно-тренировъчния процес в ученическа спортна школа. *Спорт и наука*, бр. 3, 4/2023, с. 55–61. // **Lazarov, I. (2023).** Vazmozhnosti za povishavane na effektivnostta na uchebno-trenirovachnia protses v uchenicheska sportna shkola. *Sport i nauka*, br. 3, 4/2023, s. 55–61.

Николов, Ю. (2014). Усъвършенстване на аеробната и анаеробната тренировка през подготвителния период със 17–18-годишни футболисти, Автореферат, София: НСА Васил Левски“. // **Nikolov, Yu. (2014).** *Usavarshenstvane na aerobnata i anaerobnata trenirovka prez podgotvitelnia period sas 17–18-godishni futbolisti*, Avtoreferat, Sofia: NSA „Vasil Levski“.

Самошкин Д.А. (2024). Влияние подвижных игр на развитие координационных способностей у юных футболистов 7-10 лет, *Обзор педагогических исследований*, Том 6, № 4, с. 292–296. // **Samoshkin D.A (2024).** Vliyanie podvizhnh igr na razvitie koordinatsionnh sposobnostey u yunh futbolistov 7-10 let, *Obzor pedagogicheskikh issledovaniy*, Том 6, № 4, s. 292–296.

Стоянов, С. (2005). Учебна програма по футбол за деца и юноши. София: НСА ППЕС. // **Stoyanov, S. (2005).** *Uchebna programa po futbol za detsa i yunoshi*. Sofia: NSA PRES.

Atanasov, E., G. Ignatov, K. Lovkov (2019). Comparative analysis of the physical condition of Sofia University's student football team and Elite team U-19 PFC "Beroe", Stara Zagora. *Activities in physical education and sport*. Vol. 9 Issue: 1-2, pp. 3–6.