

EFFICIENCY OF THE FOOTBALL TECHNICAL PREPARATION OF 15 - 16 YEAR STUDENTS

Stefan H. Bazelkov

ABSTRACT: The report was developed on the problem of building and improving the technical training of students in football. Two training programs are licensed in the education module. The dynamics of the technical training indicators of 15-16 year old students is followed. Based on the analysis of the results obtained and the summary, recommendations are made for practical work.

KEYWORDS: Football, training, technical training, volume, intensity, program, students, motor habit, condition

Изследването е финансирано по проект № РД-08-134/07.02.2018 г. от параграф на фонд „Научни изследвания” на ШУ „Епископ Константин Преславски”.

Колкото по-сложна и динамична става футболната игра, толкова по-високи стават изискванията към физическите качества и техническата подготовка на занимаващите се. Естественят и непринуден характер на изпълняваните действия и движения правят играта интересна и достъпна за учениците от всички степени и етапи на обучение. Голямата вариативност на игровите ситуации изисква стабилна устойчивост на двигателните действия и двигателните програми [1,4].

Основната характерна черта на съвременния футбол се определя от усложнената координационна структура на движенията и действията без и с топка за сметка на увеличаване на скоростта на придвижване и бързината на отделните действия при изпълнението на техникотактическите похвати. По отношение на действията с топка показателно е, че е необходимо намаляване на времето за овладяване и подаване на топката или стрелба във вратата, както и разширяване на диапазона на задачите на отделните играчи.

Необходимо условие за постигане на положителни резултати при обучението по футбол е предварително учениците да са запознати с особеностите на играта като вид дейност, с биомеханичната характеристика на основните двигателни действия и елементарните тактически принципи. В тази връзка постигане на определено ниво на техническата подготовка е една от основните задачи на образователно-възпитателния процес. Усвояването на основните технически похвати (при съблюдаване на биомеханичните закони и индивидуалните особености на учениците) позволява тяхното успешно използване в сложна игрова обстановка [2].

Играта с футболната топка се отличава с голямо разнообразие, произтичащо от непрекъснатата смяна на конфликтните ситуации и игрови положения. Това обстоятелство предявява изисквания към обучението. Все повече се игнорира механичният похват на непрекъснато повтаряне, което изключва игровото мислене и единоборство със съперника. Скоростното изпълнение на техникотактически похвати в условията на непрекъснати единоборства е главният, съществен фактор за подготовката на учениците за участие в същинска и смислена футболна игра. Според Х. Шьон „Днес техниката на място е нищо, техниката в движение е всичко“ [6].

Целта на нашето изследване е да установим особеностите на техническата подготовка при учениците, обучавани по различни образователно-тренировъчни модели.

Основните задачи произтичащи от целта на изследването, са:

1. Да се проучат теоретичните концепции и изследвания по проблема за техническата подготовка по футбол на учениците и подрастващите футболисти.

2. Да се изясни ролята на техническата подготовка по футбол за цялостния образователно-възпитателен процес.

3. Да се разработят и апробират два различни експериментални модела за техническа подготовка на учениците в модулното обучение по футбол.

4. Да се състави подходяща тестова батерия за осъществяване на контрола от ефективността от използваните тренировъчни средства.

Двата модела, по които се работеше в рамките на изследвания период, определихме условно като „интензивен“ и „обемен“. Характерното за първия вариант е, че заниманията още от начало са с по-малък обем и съкратено време за аеробна работа. Използваните неспецифични средства (лекоатлетически, игрови и др.), както специфичните технико-тактически упражнения, се отличаваха с относително по-голяма интензивност. Особеностите на втория вариант са, че упражненията се изпълняват с умерена и субмаксимална интензивност и относително по-голяма продължителност. За установяване на ефекта от двете програми използвахме тестова батерия от 4 теста, които дават информация за нивото на техническите способности на учениците.

Анализ на резултатите:

За да разкрием динамиката на показателите за техническата подготовка на учениците, извършихме измервания, чрез тестовата батерия в началото и в края на експеримента (табл №1, №2). Както личи от вариационните таблици, и при двете групи се наблюдава подобрение по отделните показатели, което е вследствие на проведенния образователно-възпитателен процес. Прави впечатление, че при някои от показателите са налице сравнително високи стойности на коефициента на вариация в края на периода. Това означава, че прирастът се дължи на отделни случаи и потвърждава твърдението, че техническата подготовка е в пряка зависимост от индивидуалните особености на учениците.

Тест	Начално тестиране				Крайно тестиране			
	Av	R	V%	Sav	Av	R	V%	Sav
Удари с крак от 16,5 м (л. и д.)	2.37	1.25	52.7%	0.28	2.44	104	42.6%	0.24
	2.86	1.34	46.8%	0.31	3.88	1.56	40.2%	0.36
Удар с глава от 10 м.	2.21	1.43	64.7%	0.33	3.01	1.46	51.8%	0.33
Жонглиране	89.3	25.35	48.8%	5.55	138,5	27,12	19,6%	6,22
Комбиниран тест	21,76	0,95	4,39%	0,22	19,82	1,42	7,16%	0,33

Таблица 1. Показатели, характеризиращи техническата подготовка на ученици обучавани с **обемни** физически упражнения

Чрез Т-критерия на Стюдънт за зависими извадки установихме отделно за двата модела дали полученият прираст се дължи на проведената учебната работа или е вследствие на случайни явления.

Тест	Начално тестиране				Крайно тестиране			
	Av	R	V%	Sav	Av	R	V%	Sav
Удари с крак от 16,5 м (л. и д.)	2,41	1,15	47,7	0,26	3,19	1,54	48,3	0,34
	2,81	1,14	10,6	0,26	3,7	1,23	33,2	0,28
Удар с глава от 10 м.	2,22	1,05	47,3	0,23	3,23	1,15	35,6	0,26
Жонглиране	87,8	24,35	27,7	5,44	142,3	28,63	20,4	6,4
Комбиниран тест	21,79	0,65	3	0,14	19,44	0,89	4,6	0,2

Таблица 2. Показатели, характеризиращи техническата подготовка на ученици, обучавани с **интензивни** физически упражнения

Получените резултати ни дават основание да предположим, че при повечето показатели при „обемния“ вариант подобрението се дължи на образователно-възпитателния процес. Изключение прави показателят „Удар в далечина от 16,5 метра с ляв и десен крак“.

Подобна е картината и при „интензивния“ вариант. Тук при всички показатели може да се каже, че получените разлики се отличават с достатъчна доверителна вероятност. С малки изключения Pt е със стойности над 95%.

Динамиката на резултатите, показващи нивото на техническата подготовка на учениците, показва, че и при двата варианта са налице подобрения на постиженията. Това, което за нас представлява интерес, е, че по обемния вариант техническата подготовка се подобрява в началото, докато при интензивния начин това се забелязва в по-късен етап.

Тест	М. ед.	Av1	Av2	прираст	temp	Pt
Удари с крак8 от 16.5 м (ляв и десен крак)	Бройки	2,34	2,47	0,13	0,66	49,8%
		2,86	3,09	0,23	0,85	55,2%
Удар с глава от 10 м.	Бройки	2,21	2,32	0,11	0,61	48,7%
Жонглиране	Бройки	89,3	128,3	39	2,12	95,2%
Комбиниран тест	Секунди	21,76	20,01	1,75	3,43	99,2%

Таблица 3. Показатели, характеризиращи динамиката на техническата подготовка на ученици, обучавани с **обемни** физически упражнения между 1 и 2 тестиране

Тест	М. ед.	Av1	Av2	прираст	temp	Pt
Удари с крак8 от 16.5 м (ляв и десен крак)	Бройки	2,41	2,56	0,15	0,78	53,8%
		2,81	3,41	0,60	2,10	95,1%
Удар с глава от 10 м.	Бройки	2,22	2,79	0,57	2,09	95,0%
Жонглиране	Бройки	87,8	133,9	46,1	2,48	97,1%
Комбиниран тест	Секунди	21,79	20,00	1,79	3,45	99,4%

Таблица 4. Показатели, характеризиращи динамиката на техническата подготовка на ученици, обучавани с **интензивни** физически упражнения между 1 и 2 тестиране

Тест	М. ед.	Av1	Av2	прираст	temp	Pt
Удари с крак8 от 16.5 м (ляв и десен крак)	Бройки	2,47	2,44	-0,03	0,23	27,4%
		309	3,88	0,79	2,32	96,3%
Удар с глава от 10 м.	Бройки	2,32	3,01	0,69	2,21	95,4%
Жонглиране	Бройки	128,3	138,5	12	1,98	87,2%
Комбиниран тест	Секунди	20,01	19,82	0,19	2,05	93,8%

Таблица 5. Показатели, характеризиращи динамиката на техническата подготовка на ученици, обучавани с **обемни** физически упражнения между 2 и 3 тестиране

Тест	М. ед.	Av1	Av2	прираст	temp	Pt
Удари с крак8 от 16.5 м (ляв и десен крак)	Бройки	2,56	3,19	0,63	2,11	95,3%
		3,41	3,7	0,29	1,72	74,1%
Удар с глава от 10 м.	Бройки	2,79	3,23	0,44	2,03	92,8%
Жонглиране	Бройки	133,9	142,3	9,2	1,69	79,1%
Комбиниран тест	Секунди	20,00	19,44	0,56	2,54	96,5%

Таблица 6. Показатели, характеризиращи динамиката на техническата подготовка на ученици, обучавани с **интензивни** физически упражнения между 2 и 3 тестиране

Анализът на резултатите от изследването на техническата подготовка на учениците ни позволява да **обобщим**:

1. Техническата подготовка на учениците, обучавани по обемния вариант не се повлияват в много голяма степен вследствие на използване на неспецифични средства с кондиционен характер.

2. След натрупване на достатъчен арсенал от двигателни навици и оптимално ниво на кондиционна подготовка е удачно да се преследва усъвършенстване на координационните и техническите възможности на учениците.

3. При 15–16 годишните ученици е удачно освен изграждането, но и постигане на трайна стабилизация на двигателните навици от футболната игра.

4. И при двете експериментални програми се наблюдават положителни промени, което ги прави напълно приложими. Все пак на базата на показаните резултати можем да препоръчаме да се обърща приоритетно внимание на интензивността при изпълнението на упражненията с игрови характер.

На базата на анализа на получените резултати и направените обобщения си позволяваме да **препоръчаме** при учениците в прехода между прогимназиалния и гимназиалния етап в началото на учебната година да се реализират преимуществено по-обемни тренировки. По този начин се очаква успешно изграждането на базова подготовка, която изиграва роля на фундамент, върху който по-късно се подобряват цялостно техническите качества на учениците. Това от своя страна създава добри възможности за доизграждане на техническите възможности на по-късен етап. За препоръчване е съотношението на специфичните средства за обучение към неспецифичните да е 55% към 45%. В по-късен етап това съотношение може да достигне до 70% към 30%.

References:

1. Angelov, V., Shishkov, A. (1987): *Futbol – uchebnik za studentite ot VIF „G. Dimitrov* (Football - a textbook for the students of "G. Dimitrov"). // S, M i F.
2. Bazelkov, S. *Metodicheski aspekti na obuchenieto po futbol I-IV klas* (Methodological Aspects of Training in Football 1-4 grade) // Shumen, 2008.
3. Brogli, Ya., L. Petkova, (1981): *Rakovodstvo za uprazhneniya po statisticheski metodi v sporta* (Practice guide on statistical methods in sport) // S. ENCPFKS.
4. Bachvarov, M. (1999): *Futbol. Integralna fizicheska konditsiya* (Football. Integral physical condition) // S.
5. Dimitrov L., Madanski, M., Genchev, V. (1991): *Obuchenie i trenirovka na podrastvashti futbolisti* (Training and practice of adolescent soccer players) S.
6. Ubinov, A. (2003): *Futbolen bukvar* (football letter)

*Prof. PhD Stefan Bazelkov
Department of Theory and Methods of Teaching Sports
Pedagogical faculty
Konstantin Preslavsky – University of Shumen
s.bazelkov@shu.bg*