

FRI-2G.405-1-PP-14

PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL FEATURES AT THE MODERN EDUCATIONAL-TRAINING ACTIVITY OF 15-YEARS OLD FOOTBALL PLAYERS¹

Ch. Ass. Kamen Simeonov, PhD

Department Physical Education and Sport,

“Angel Kanchev” Univesity of Ruse

Phone: 082-888 225

E-mail: simeonov_kamen@abv.bg

***Abstract:** The psychic training is an important part of the comprehensive and cimplex preparation within the educational-training process at 15-years-old football players. The most actual task in the modern theory and methodics of the training at 15-years-old football players is optimizin the educational-training process. The aim of the current study is to show the main psychological and pedagogical preconditions for optimizing the educational -training process.*

***Keywords:** Young football players, Psychic processes, Football, Development.*

ВЪВЕДЕНИЕ

В България футболната игра е най-популярното достъпно и масово средство за физическо, социално-педагогическо развитие и украсяване здравето на широки слоеве от населението. Футболът е атлетична игра. В играта футболистите извършват значително по обем състезателно натоварване, което спомага за повишаване на техните функционални възможности и усъвършенства нивото на психическите им качества. Разнообразната и значителна игрова дейност при пряката съпротива на противника и в условията на нарастваща умора формира и комплекса от личностни качества, така необходими за поддържане нормалната игрова дейност и ефективност (Dimitrov, L., 2019).

Най-актуалната задача в съвременната теория и методика на тренировката при 15 годишни футболисти е оптимизирането на учебно-тренировъчния процес. Управлението на многогодишната спортна подготовка при младите футболисти представлява целенасочен процес на въздействие от страна на треньора по отношение на отделния обект (отбор и състезатели), осигуряващ оптимално разрешаване на общите и специфичните задачи на подготовката за надежно достигане на стратегическата цел – довеждане на обекта до състояние на високо спортно майсторство. Младият футболист представлява обект на въздействие, който чрез особеностите на своето поведение (равнището на подготвеност), отразява ефективността на въздействие.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Като многофакторен процес спортната подготовка представлява система от специализирани знания, средства, методи и организационни форми, осигуряващи комплексни условия за пълноценна подготовка и максимална изява на потенциалните възможности на спортиста (ZeliazkovTs., & Dasheva, D., 2000). Основните раздели на спортната тренировка разкриващи нейното съдържание са: физическата, техническата, тактическата, теоретичната и психическата подготовка

Психическата подготовка е важен дял от всестранната и комплексна подготовка в учебно-тренировъчния процес при 15 годишните футболисти. Проблемите на психическата

¹ Докладът е представен Секция Педагогика и психология на 25 октомври 2019 с оригинално заглавие на български език: Психолого-педагогически особености на съвременната учебно-тренировъчна дейност при 15-годишни футболисти.

подготовка при подрастващите са широко изследвани и дискутирани от българските спортни психолози (Stoyanov, S., 2009 & Yancheva, T., 2006).

Психическата подготовка се определя като системно и планомерно въздействие върху спортистите и спортния колектив за изграждане на необходимия комплекс от личностни свойства и състояния, психически и морални качества за успешно упражняване на конкретната дисциплина и създаване на оптимална психическа готовност за всяко състезание, с цел борба за спечелване на спортна победа. Същността на психическата подготовка се изразява в изучаване степента на развитие на конкретните психични функции на спортиста за да се постигнат успехи в определен вид спорт. Разглежда се като подготовка в организиран педагогически процес за усъвършенстване на психичните процеси, качества и свойства на личността с оглед повишаване на ефективността на дейностите и подобряване на здравето на обучаваните. Целта е формиране на психична готовност (подготвеност), за активиране способностите на личността, за участия в състезания, стремеж за активна двигателна дейност и високи спортни постижения. Специфичните психични способности на личността, съответстващи на изискванията на футболната игра при 15 годишните футболисти са: способност за правилна и бърза ориентация към постоянно променящите се ситуации при състезания; вярна и бърза обработка на информацията в хода на състезанията; точно и правилно реагиране на внезапно възникнали дразнители; устойчиво и надежно съхраняване на необходимото равнище на психическите процеси в условията на постепенно увеличаваща се нервна и мускулна умора; съзнателно управление, интелектуално и волево регулиране на емоционалните състояния. Тези изисквания към психическата сфера на подрастващите футболисти имат взаимна диалектична връзка с успешното осъществяване на футболната дейност. От една страна, в дейността и чрез нея се извършват формиране на психичните процеси и свойства на личността на подрастващите футболисти. От друга страна, на всеки етап от развитието на формиращата се психика с нея се създават, регулират и контролират изпълненията на футболните действия и те се усъвършенстват на все по-високо равнище.

Целта на настоящото изследване е да се разкрият основните психолого-педагогически предпоставки за оптимизиране на учебно-тренировъчния процес.

Задачи:

1. Определяне интелектуалните параметри на 15 годишните футболисти, чрез специално подбрани тестове.
2. Разработване на методика за формиране на психическа подготвеност на младите футболисти и установяване на въздействието ѝ върху изследваните интересни параметри.

Организация на изследването

Изследването е осъществено в спортен комплекс "Ялта", град Русе в продължение на една учебна година (от 1 септември 2016 г. до 30 юни 2017 г.), Общия брой изследвани лица са 40 футболисти на възраст 15 години от спортните клубове "Аристон" и "Дунав" гр. Русе. Изследваните спортисти са обособени в две изследователски групи Експериментална 20 състезателя и Контролна 20 състезателя.

Методика

При разработването на методиката за формиране на психическа готовност на футболистите в Експерименталната група изхождаме от педагогическата постановка, според която дидактическите принципи системност и последователност, достъпност, индивидуален подход, нагледност, съзнателност и активност, трайност са основа при обучението на младите футболисти. Акцентите на работата бяха насочени към:

1. Формиране на мотивация за активно участие и повишаване интереса към футболната игра чрез разнообразие на използваните средства и ефективната методика на провеждане на учебно-тренировъчния процес;
2. Правилно определяне на процентно съотношение между скоростно-силовите качества, издръжливостта и останалите двигателни качества на 15 годишните футболисти;
3. Индивидуалния и диференциран подход;
4. Самостоятелната работа.

В контролната група е работено по стандартната методика (единна програма за обучение и тренировка по футбол на МОН).

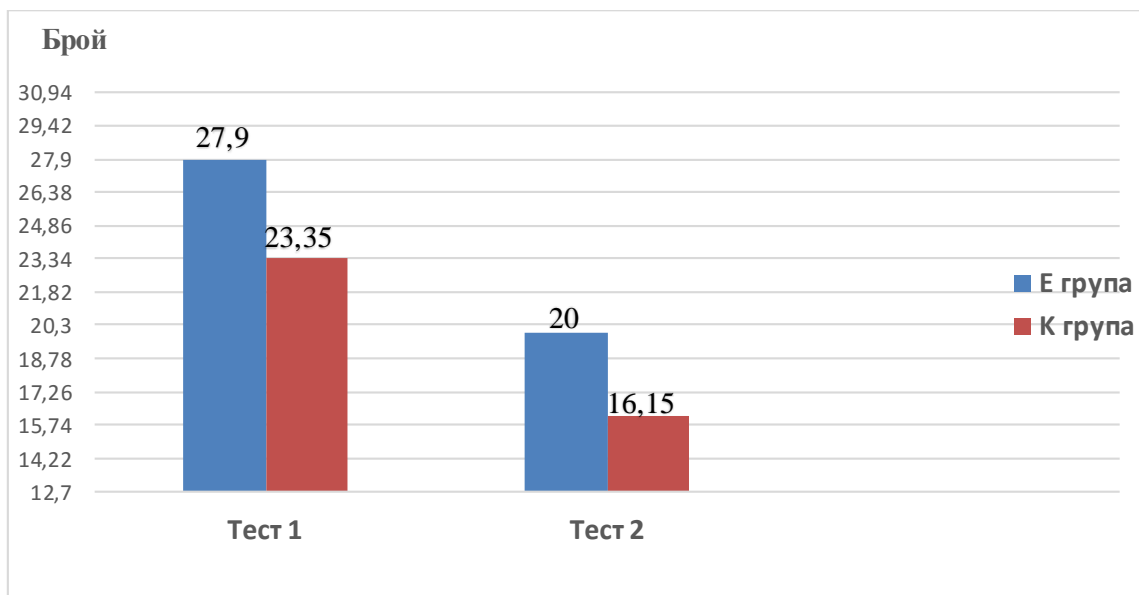
Компонентите на вниманието (съсредоточеност, работоспособност, устойчивост, концентрация), са в пряка зависимост от степента на физическата издръжливост на организма на младите спортисти. С повишаване на общата издръжливост се подобрява белодробната вентилация в резултат на което се повишава и поддържа по продължително време максималната кислородна консумация. Във физиологичен аспект организма се подготвя да понася по-високи функционални натоварвания посредством подобряване дейността на психичните процеси – внимание и памет и засилена мотивация за спортуване. При 15 годишните футболисти мисленето е свързано с вниманието и паметта. Във футбола от особено значение са разпределеността и гъвкавостта на вниманието. При младите футболисти това се постига при пълно автоматизиране на действията с топка. Много важно е точното изпълнение на движенията във времето и пространството. Като съставна част почти при всяко действие на футболиста влизат така наречените **реакции към движещия се обект**. Действително анализът на игровата дейност показва, че по време на мача футболистът многократно трябва да реагира на движещия се обект: да поема прецизно топката, да нанася удари по летяща топка, да подава топката на движещия се с висока скорост партньор, в движение да надиграе съперника. Точност на реакцията демонстрира и вратаря при ловенето и парирането на всяка топка. Не по-маловажни са концентрацията и устойчивостта на вниманието на подрастващите особено при изпълнението на удар във вратата (завършващ атаката, свободен, наказателен, ъглов). За постигане целта на изследването използвахме следните тестове за определяне развитието на интелектуалните параметри на 15 годишните футболисти: “Колебание на вниманието“ (брой числа); “Устойчивост на вниманието“ (брой числа); “Индекс за превключване на вниманието“ (секунди). На таблица 1 са представени промените в резултатите от изследването на интелектуалните параметри.

Таблица 1
Промени в резултатите от изследването на параметрите на вниманието при 15-годишни футболисти

Групи	Тестове	Изходни данни				Крайни данни				Абсолютен прираст	Pt
		x ₁	mх ₁	S ₁	V ₁ %	x ₂	mх ₂	S ₂	V ₂ %		
Е	1	19.15	0.31	1.38	7.24	27.9	0.29	1.33	4.78	8.75	0.99
	2	13.95	0.29	1.31	9.44	20	0.25	1.12	5.61	6.05	0.99
	3	2.58	0.05	0.23	9.29	1.25	0.03	0.16	12.7	1.33	0.90
К	1	19.25	0.46	2.07	10.77	23.35	0.38	1.72	7.38	4.10	0.95
	2	12.7	0.27	1.21	9.59	16.15	0.27	1.22	7.59	3.45	0.95
	3	2.34	0.04	0.20	8.80	1.61	0.05	0.24	15.3	0.73	0.95

Показатели: 1. “Колебание на вниманието“, (брой числа); 2. “Устойчивост на вниманието“ (брой числа); 3. “Индекс за превключване на вниманието“ (сек.).

От резултатите представени в таблица 1 се вижда, че има положителен прираст и в двете групи при трите теста, но той е с различни стойности. Най-голям прираст се наблюдава при Експерименталната група в теста “Колебание на вниманието“ – 8.75. При втория тест резултатите в Е. група са по-добри – 6.05. Третият тест показва, че в Експерименталната група приложената методика е оказала по-добро влияние върху индекса за превключване на вниманието и абсолютния прираст е 1.33 секунди. На (Фиг.1), графически са отразени промените в резултатите от изследването на “Колебание на вниманието“ (брой числа), и “Устойчивост на вниманието“ (брой числа), в Експерименталната и Контролната група.



Фиг. 1 Промени в резултатите от изследване на вниманието, показатели: 1. “Колебание на вниманието” (бр. числа); 2. “Устойчивост на вниманието” (бр. числа).

ИЗВОДИ

В процеса на обучение 15 годишните футболисти бързо овладяват редица важни двигателни навици. В тази възраст е важно да се изработи точността на движенията, тъй като може да се придобият неправилни навици. Условия за правилно усвояване на специализираните упражнения са: осъзнатостта, разбирането на упражненията, повишеното внимание в учебно-тренировъчния процес. За развитието на осъзнатостта и вниманието при изпълнение на упражненията при подрастващите футболисти трябва да се формира точна и ясна зрително-двигателна представа за изпълнението на упражненията. За целта се прилагат следните похвати:

1. Точно словесно описание на упражненията;
2. Повторение на упражнението с акцентирание върху всички основни елементи, с технически правилен показ и обяснение;
3. Словесен анализ на изпълненото ново упражнение;
4. Контрол и оценка на изпълнението на упражненията по пътя на обратната информация и подходяща тестова батерия.

Системното прилагане на подобни похвати повишава активността на 15-годишните футболисти в учебно-тренировъчния процес и ги приучава към сериозно отношение, което води до повишаване на интереса и желанието за активна двигателна дейност.

REFERENCES

Dimitrov, L. (2019). Systems election, training and training of young players. Monograph. Sofia: NSA PRES (**Оригинално заглавие:** Димитров, Л. 2019. Система за подбор, обучение и тренировка на млади футболисти. Монография. София: НСА ППЕС.)

Zeliazkov, Ts. & Dasheva, D. (2000). Training and adaptation in sport. Sofia. (**Оригинално заглавие:** Желязков, Цв. & Дашева, Д. 2000. Тренировка и адаптация в спорта. София.)

Stoyanov, S. (2009). Football and psychology. Textbook. Sofia: NSA PRES (**Оригинално заглавие:** Стоянов, С. 2009. Футбол и психология. Учебник. София: НСА ППЕС.)

Yancheva, T. (2006). Psychological insurance in elite sport. Textbook. Sofia: NSA PRES (**Оригинално заглавие:** Янчева, Т. 2006. Психологическо осигуряване в елитния спорт. Учебник. София: НСА ППЕС.)