

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ”

---

КАТЕДРА „ФУТБОЛ И ТЕНИС”

**МОХАМАД МЕЛЛА АЛИ**

**МЕТОДИКА ЗА ПОДГОТОВКА НА ПОДРАСТВАЩИ  
14-16 ГОДИШНИ СИРИЙСКИ ФУТБОЛИСТИ**

## **АВТОРЕФЕРАТ**

**на дисертационния труд за присъждане**

**на образователната и научна Степен „доктор”**

**в професионално направление 7.6 Спорт**

**научна специалност „Теория и методика на физическото възпитание  
и спортната тренировка (вкл. Методика на лечебната физкултура)”**

**Научен ръководител:**

**проф. Симеон Стоянов, доктор**

**Официални рецензенти:**

**проф. Лъчезар Димитров, доктор**

**доц. Венцислав Гаврилов, доктор**

**СОФИЯ, 2014**

Дисертационният труд съдържа 116 страници, 11 рисунки, 7 таблици и 5 фигури.

Библиографията включва 114 източника, от които 102 на кирилица, 5 на латиница и 7 сайта.

Дисертационният труд е обсъден, апробиран и насочен за защита от катедра „Футбол и тенис” към Национална Спортна Академия „Васил Левски”.

Защитата на дисертационния труд ще се състои на **19.06.2014 г. от 13.00 часа** в зала „Франц Бекембауер” на НСА „Васил Левски”, Студентски град, на заседание на Научно жури по “Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. Методика на лечебната физикалтура). “

## ВЪВЕДЕНИЕ

Спортната тренировка е педагогически организирана дейност, която характеризира всички основни признаци на единния процес на обучение, възпитание и спортно усъвършенстване.

Спортната тренировка по футбол, запазвайки своята социална и педагогическа ценност, има за цел чрез достигане на високи спортни резултати да развива духовните и физическите способности на футболистите за хармонично формиране на личността и възпитание в интерес на обществото.

Спортната тренировка има няколко страни, които в практиката са известни като видове подготовка: физическа, техническа, тактическа, психологична, теоретична. Всяка от основните страни на подготовката на футболиста съдържа компоненти, които се отнасят и към общата, и към специфичната му подготовка.

Огромното влечение към футболната игра позволява да се използва като средство за физическо развитие и е важен фактор с възпитателно и педагогическо въздействие за бъдеща алтернатива на професионалната реализация.

Научно е доказано, че един от основните етапи в подготовката на подрастващите футболисти обхваща 14-16 годишната възраст.

Това твърдение, според нас, се обуславя от значимостта на три фактора - ускореният растеж през пубертета, проявата на таланта, от гледна точка на подбора и селекцията и правилната тренировъчна методика.

Именно в тази проблематика са насочени нашите научни търсения.

## **СЪСТОЯНИЕ НА ПРОБЛЕМА ПО ЛИТЕРАТУРНИ ДАННИ**

За успеха във футболната игра са от значение технически и тактически умения, като и определено ниво на физиологичните качества на футболиста, важна е ролята на анаеробните възможности, поради наличието на високоинтензивни краткотрайни натоварвания (спринтове, скокове), на силата и на гъвкавостта.

Анаеробните възможности на футболиста са решаващи за крайния резултат от мача, но 90% от енергоразхода по време на игра се осигурява от аеробния метаболизъм.

Изследванията показват, че увеличаването на максималната кислородна консумация ( $V_{O_2 \max}$ ) при футболисти води до увеличаване с 20% на разстоянието, изминато по време на мач, до увеличаване с 23% на играта с топка и до 100% увеличаване на броя на спринтовете, което подчертава значението на тренирането на аеробната система и издръжливостта на играчите.

Специалистите различават четири фази в приобщаването към футболната игра. Тези фази се характеризират със специфични елементи на мотивацията. Това са: фаза на забавлението (до 8 г.), фаза на начинанието (9-12 г.), фаза на оформянето (13-16 г.) и фаза на отказ или реализация (след 16 години).

### **Възрастови особености и етапи в развитието** **на детския организъм**

„Физическото развитие на човека е съвкупност от морфологични и произтичащи от тях функционални белези на организма, характеризиращи онези страни от формата и строежа на човешкото тяло, които обуславят определени двигателни качества и имат отношение към физическата дееспособност и здравето на човека” (П. Слънчев, 1998).

Органичната и двупосочна връзка между физическото развитие и двигателната дейност се подчинява на определени механизми и специфични особености. Тяхното съблюдаване подпомага хармоничното развитие на подрастващите. Осигурява тяхното здраве, самочувствие и жизнеспособност.

Ръстът е най-информативният показател, характеризиращ физическото развитие. Кл. Бойчев, (1992) доказва, че при момчетата растежът е най-интензивен в периода 10-12 години, а при момчетата - 11-14 години.

Според други автори, тази възраст на най-интензивно растене е 12-14 години за момчета и 11-13 години за момчетата. В тази възраст, увеличаването на ръста при момчетата достига от 4-5 см. до 7-9 см.

Периодът на полово съзряване, който единодушно е признат за един от ключовите възрастови периоди на живот, където възрастовите и полови особености се открояват най-ясно, започва и завършва по-рано при момчетата и по-късно при момчетата.

Установено е, че темпът на индивидуално развитие не е еднакъв. В биологичното си развитие едни подрастващи изпреварват своите връстници, а други изостават. Броят им не е голям, но при подбора и подготовката им трябва да се има предвид този факт.

Различеният темп на индивидуално развитие при подрастващи футболисти установяват Л. Димитров, Г. Папапанайоту, В. Генчев (2001) и В. Гаврилов, М. Мадански (2002).

Според Е. Фомин (1989) значителен прираст в дължината на горните крайници се забелязва във възрастта 10-15 години, като дължината от 85,1 см. достига 108 см.

Във връзка с определянето на морфологичните характеристики, важно значение за спортно-педагогическата практика има теглото, което има успоредна динамика с ръста.

Според Л. Димитров, М. Мадански и В. Генчев (1985), важно значение имат особеностите в развитието на мускулната система. В процеса на израстване на децата и юношите, измененията в обема, структурата, химическия състав и функциите на мускулите видимо се забелязват. Към 6-7 години в мускулите се извършват значителни изменения и най-вече увеличаване на дебелината на мускулните влакна. При 8-10 годишните мускулната система все още е слабо развита. Процентното отношение на мускулната маса към общото тегло съставлява 27,2%. При 15-годишните то е 32%, а при юношите ст.възраст достига 44,2%. Инервационният апарат на 10-12 годишни момчета съответства на този на възрастния организъм. На 14-15 годишна възраст завършва и пълното оформяне на структурата на двигателния апарат.

По данни на С. В. Тихвински и Е. В. Хрущев (1980), анализът на антропометричните показатели, характеризиращи гръдният тип дишане, позволява да се съди за движенията на ребрата при дишане, височината на диафрагмата при вдишване и издишване.

В по-друг план трябва да се разглежда способността на спортиста да изпълни съответното двигателно действие. Тук резервите за развитие (фенотипните изменения) са по-големи. Това се постига с реалната адаптация на двигателния апарат към изпълнението на съответния двигателен акт. По-точно тук става дума за проявата на първична тренируемост на конкретното спортно движение (Н. Хаджиев, Д. Дашева, 2009).

Организмът на подрастващите футболисти съществено се различава от този на мъжете. Той е в непрекъснат процес на изграждане и развитие. Колкото по-малко е едно дете, толкова темповете на индивидуално развитие са различни. Някои индивиди изпреварват връстниците си (т. нар. акселеранти). Обикновено те се проявяват като „звезди” в ранна възраст. Те обаче завършват рано своето развитие и обикновено не успяват да реализират своя потенциал именно тогава, когато е необходимо във възрастта на футболната зря-

лост. За разлика от тях други деца изостават в своето развитие (т. нар. ретарданти). На тях неопитните треньори обикновено не възлагат големи надежди. В периода на полово съзряване обаче, някои от тях се развиват много бързо физически и двигателно, в резултат на което проявяват в пълна сила своите възможности и могат да разчитат на завидно спортно дълголетие. Ориентир за това, в каква степен на развитие е конкретното дете дава т. нар. „биологична възраст“, с което се означава достигнатото равнище на развитие в качествен и количествен аспект. При определянето ѝ се вземат предвид процесите на вкостяване на скелета, развитието на вторичните полови белези, смяната на зъбите и изменението на показателите за физическо развитие.

#### Костно-ставна система на подрастващите

В сравнение с възрастните, костите на младите футболисти са по-меки, с много хрущялна тъкан, ставите са подвижни и връзките лесно се разтягат.

#### Мускулна система

В процеса на израстване се проявяват изменения в обема, структурата, химическия състав и функцията на мускулите.

#### Сърдечносъдова и дихателна системи

Характерен за подрастващите е процесът на нарастване и усъвършенстване на инервацията на сърдечния мускул. Увеличаване на времето за кръгооборот на кръвта за разлика от възрастните, удовлетворяването на потребностите от кислород при децата се осъществява за сметка на повишаване на честотата на сърдечните съкращения, т.е. за сметка на по-голямо напрежение на сърдечносъдовата система.

#### Централна нервна система

Под влияние на вътрешни и външни въздействия се усъвършенстват нервнохормоналните механизми и регулаторната дейност на ЦНС. Характер-

на за детския организъм е високата подвижност на нервните процеси, като възбудните преобладават над задръжните.

### Ендокринна система

В детския организъм настъпват важни и дълбоки преустройства под влияние на половото съзряване (13-15 годишна възраст). В пубертета се повишава възбудимостта на ЦНС, намаляват се задръжните процеси, забелязва се склонност към емоционалност, раздразнителност, необмислени действия, несъобразени със собствените сили и възможности или околната действителност.

### Физически потенциал на футболиста

#### Особености в развитието на физическите качества

Съвременния футбол се намира в процес на непрекъснато развитие и усъвършенстване. Това е най-масово практикуваният спорт сред подрастващите.

Усъвършенстват се техническите и тактическите възможности на футболистите, повишава се физическият им потенциал.

Според К.Аладжов (1991), атлетизмът навлиза във футбола с главоломно темпо. При най-добрите футболисти наблюдаваме наред с техническо съвършенство и наличието на неизчерпаема физическа енергия по време на целия мач, огромна физическа мощ в единоборствата при боравенето с топката.

Независимо от крайната цел, към която е насочена подготовката на съответното лице, при подрастващите от първостепенно значение се явява доброто планиране на заниманията, както в краткосрочен, така и в дългосрочен план (Аладжов, К. 1982 и Л. Димитров, М. Мадански, В. Генчев, 1985).

По този начин се постига както успешното техническо и физическо развитие на младия спортист, така и цялостно хармонично и здравословно изграждане на същия (Стойков, Ст. 2004).



Развитието на физическите качества е неразделна част от цялостното изграждане на спортиста (Кръстев, Й. 1971 и Стойков, Ст. 2004).

Знанията на спортния педагог в това отношение са предпоставка за построяването на ефективен и правилен тренировъчен процес по отношение на физическото му развитие (Кръстев, Й. 1962, 1971, 1976).

Цв. Желязков (1998) определя способностите на организма да трансформира силовите възможности на организма в максимални ускорения като необходима основа за скоростно-силовото развитие, визирайки следните проблеми като основни:

1. Взаимовръзка между основните физически качества сила и бързина.
2. Методи за развитие на взривната сила.
3. Взаимовръзка между величината на развитие на взривното усилие и биомеханичната структура на състезателното упражнение.

Верхошанский, Ю. (1980) и Желязков, Цв. (1998) са на мнение, че приоритетно трябва да се развиват мускулните групи, осъществяващи даденото специфично движение или действие.

Д. Бахчеванов (1979) отделя приоритетно място в началната подготовка на спортиста на функционалната подготовка на организма.

### **Морфофункционална характеристика на израстването и развитието на подрастващия организъм**

Органите и системите в организма на човека се развиват и изменят от самото му раждане до края на живота. Върху тях влияят фактори от различно естество - ендогенни и екзогенни.

Всяка една възраст е носител на своите характерни особености и закономерности. Наблюдават се периоди на ускорен растеж, на забавен растеж, на регрес в развитието.

Научно доказано и обосновано е, че растежа на човешкия индивид има три фази:

- първа - от 1-вият ден до 7 години фаза на растежа, в която детето получава стимулираща информация (ЦНС стимулира растежа);
- втора - от 7 до 10-11 години - фаза на задръжка, в която не постъпват нови импулси, вследствие на което има застой в растежа;
- трета - от 11 до 15-16 години - фаза на повторен растеж, в която отново постъпват импулси, стимулиращи растежа.

Формирането на скелета и знанията за това са от съществено значение при съставянето на тренировъчните програми за работа с подрастващи (Фарфел, В. 1960).

Мускулната маса нараства неравномерно - променя се структурата на мускула (Щерев, П. 1956).

Като цяло физическите упражнения влияят при подрастващите най-осезаемо върху формирането на двигателния анализатор (Паскалев, П. 1986).

#### Развитие на бързината при подрастващите

Бързината се изразява в способността за извършване на определено движение за максимално кратко време.

При подрастващите определящ за проявата на бързината се явява темпът на движение - броят на движенията за единица време.

#### Развитие на силата при подрастващите

Мускулната сила е способността за преодоляване на външни или вътрешни съпротивления.

Проявата на сила срещаеме във всяко едно движение на човека - като взривна сила и силова издръжливост (Хаждиев, Н., 1971).

В ранна детска възраст (до 10 год.) силата не нараства съществено. Прирастът се констатира във възрастта 15-19 години (Рачев, Кр. 1976).

#### Особености в развитието на физическите качества

### Сила (13-14 годишни футболисти)

През тази възраст продължава общо физическата подготовка и се набляга върху развитието на онези мускулни групи, необходими за практикуването на футболната игра.

При работата за сила в тази възраст трябва да се спазват следните изисквания:

1. Включване на голям брой упражнения със скоростно-силов характер.
2. Съобразяване и индивидуалното развитие на футболистите, като обемът и интензивността да са съобразени с възрастта.
3. Упражненията да са насочени за развитието на всички мускулни групи.

### Сила (15-16 годишни футболисти)

Анализът на литературата показва, че тази възраст се характеризира с бурно нарастване на мускулната сила, която в края на периода достига най-високите си стойности.

### Взаимовръзка сила-скорост (взривна сила)

Характерно за футболната игра е комплектното проявление на физическите качества, което налага и необходимата комплектност във възпитаването им.

В седмичния цикъл упражненията за взривна сила трябва да присъстват във всяка тренировка, като обикновено се прилагат в края на заниманието.

### Бързина (13-14 годишни футболисти)

Проявлението на компонентите на бързината е комплексно и в своята цялост те определят т. нар. скоростен потенциал на футболиста. Изследванията върху възрастовата динамика в развитието на бързината показват, че нейното възпитаване трябва да започне от ранна възраст. Най-голям прираст в развитието на бързината при футболистите е при 13-14 годишна възраст.

Основните методи за развитието са повторният, методът на реагиране на неочаквани сигнали (импулси) и игровият.

#### Бързина (15-16 годишни футболисти)

В тази възраст трябва да се прилага вариативна тренировъчна програма. Бързината е комплексно качество, но нейното усъвършенстване трябва да се извършва от позициите на индивидуалния подход при развитието на отделните компоненти, които не се намират в зависимост. С напредване на възрастта е нужно да се обогатява репертоарът от разнообразни упражнения, като постепенно се усложняват ситуациите и условията на изпълнението им.

#### Издръжливост (13-14 годишни футболисти)

Подходящ за развитието на всички форми на издръжливостта е възрастният период 13-14 год. Поставят се основите в усъвършенстването на специална издръжливост, а общата издръжливост се развива чрез равномерния метод като общия метраж за тази възраст трябва да достигне 1000-1500 м. за тренировка. Броят на повторенията е 3-5. Броят на сериите е 2-3 и интервалът на отдых между тях да е 12-15 мин.

#### Издръжливост (15-16 годишни футболисти)

Този период продължава поставянето на основите в усъвършенстването на специалната издръжливост.

#### Ловкост (13-14 годишни футболисти)

Работата за развитието на ловкостта на футболистите трябва да започне от най-ранна възраст.

Физиологията определя като най-важни в развитието на ловкостта възрастовите периоди 7-8 годишни и 12-13 годишни.

#### Ловкост (15-16 годишни футболисти)

Формирането и развитието на това качество е много труден и продължителен процес и трябва да се осъществява през целия спортен път на футболиста.

### Гъвкавост (11-13 годишни футболисти)

Работата за гъвкавост има най-голяма стойност в периода 11-13 годишна възраст, през който работата има най-голяма стойност, т.е. качеството се развива с най-бързи темпове. Тренировката за гъвкавост се осъществява в две насоки - работата за пасивна и активна гъвкавост.

Физическа подготовка е насочена към укрепването на здравето, разностранното развитие на физическите качества и повишаването на функционалните възможности на всички системи на организма.

Тя може да бъде обща и специална.

Общата издръжливост е способността на футболиста да изпълнява движения с умерена интензивност продължително време.

Специалната издръжливост е способността на футболиста да изпълнява сложни специфични двигателни действия и движения с висока интензивност, без да се снижава тяхната ефективност.

За усъвършенстване на различните компоненти на издръжливостта най-често се използват интервалният метод, интервално-променливият метод и игровият метод.

Ловкостта е способността за висока координация на движенията - способност за овладяване на нови движения, точност, бързина и икономичност на изпълнението.

Тя е сложното двигателно качество, което е в тясна връзка с останалите качества и има комплексен характер.

За развитието на ловкостта се използват разнообразни средства, като основни методи са повторният и интервално-променливият.

Гъвкавостта е способността да се изпълняват движения с голяма амплитуда.

### **Технико-тактическа подготовка**

Технико-тактическа подготовка представлява съществена част от комплексната подготовка на футболистите, като нейна основна цел е създаване на стабилни двигателни навици при прилагането на елементите на техниката с топка и без топка в усложнени състезателни условия.

Проблемът по отношение развиването на координационните способности и решаване на въпроса, доколко и в каква степен използването на средства със специфичен (работа с топка) и неспецифичен (работа без топка) характер ще съдейства за развиването на същите, е от съществено значение за футболната теория и практика.

### **Психологическа подготовка**

Психологическата подготовка е неделима част от цялостната многогодишна подготовка на футболистите.

Огромното влечение към футболната игра позволява да се използва като средство за физическо развитие, като важен фактор с възпитателно и педагогическо въздействие, като бъдеща алтернатива за професионална реализация (Л. Димитров, М. Мадански, В. Генчев, 1985; В. Ангелов, и кол., 1987; Л. Димитров, 1985; М. Мадански, 1987; Б. Цолов, 1994; Л. Димитров, 1980; М. Бъчваров, 1999 и др.).

### **Същност на тренировъчните натоварвания**

Проблемът за величината и характера на тренировъчните натоварвания е основен в теорията на спортната подготовка.

Работоспособността е едно от основните понятия във физиологията на спорта и спортната литература изобщо.

Дашева, Д., Цв. Желязков 2000-2002 дават следното определение за натоварването: „Под натоварване най-общо се разбира сумарното въздействие на тренировъчните средства и методи върху организма на индивида”.

Специалистите различават четири фази в приобщаването към футболната игра. Тези фази се характеризират със специфични елементи на мотивацията. Това са: фаза на забавлението (до 8 г.), фаза на начинанието (9-12 г.), фаза на оформянето (13-16 г.) и фаза на отказ или реализация (след 16 години).

Ръстът е най-информативният показател, характеризиращ физическото развитие. Кемлер (по К. Бойчев, 1992) доказва, че при момчетата растежът е най-интензивен в периода 10-12 години, а при момчетата - 11-14 години.

Периодът на полово съзряване, който единодушно е признат за един от ключовите възрастови периоди на живот, където възрастовите и полови особености се открояват най-ясно, започва и завършва по-рано при момчетата и по-късно при момчетата.

Различният темп на индивидуално развитие при подрастващи футболисти установяват Л. Димитров, Г. Папапанайоту, В. Генчев (2001), В. Гарилов, Л. Димитров, М. Мадански (2002) и Е. Фомин (1989).

Инервационният апарат на 14-15 годишни момчета съответства на този на възрастния организъм. В тази възраст завършва и пълното оформяне на структурата на двигателния апарат и функциите, определящи съкратителните свойства на мускулите, които достигат високо равнище на развитие (Л. Димитров, М. Мадански, В. Генчев, 1985).

Свързочният апарат е оформен още при раждането, но той търпи биологично и функционално усъвършенстване в детската и юношеската възраст. Пълното вкостяване на скелета е дълготраен и сложен процес. По данни на С. В. Тихвински, Е. В. Хрущев (1980), анализът на антропометричните показатели, характеризиращи гръдния тип дишане, позволява да се съди за движе-

нията на ребрата при дишане, височината на диафрагмата при вдишване и издишване.

В по-друг план трябва да се разглежда способността на футболиста да изпълни съответното двигателно действие. Тук резервите за развитие (фенотипните изменения) са по-големи. Това се постига с реалната адаптация на двигателния апарат към изпълнението на съответния двигателен акт. По-точно тук става дума за проявата на първична тренируемост на конкретното спортно движение (Н. Хаджиев, Д. Дашева, 2009).

Специалистите различават четири фази в приобщаването към футболната игра. Тези фази се характеризират със специфични елементи на мотивацията. Това са: фаза на забавлението (до 8 г.), фаза на начинанието (9-12 г.), фаза на оформянето (13-16 г.) и фаза на отказ или реализация (след 16 години).

Различен темп на индивидуално развитие при подрастващи футболисти установяват Л. Димитров, Г. Папапанайоту, В. Генчев (2001); В. Гарилов, Л. Димитров, М. Мадански (2002).

В по-друг план трябва да се разглежда способността на спортиста да изпълни съответното двигателно действие (отговор). Тук резервите за развитие (фенотипните изменения) са по-големи. Това се постига с реалната адаптация на двигателния апарат към изпълнението на съответния двигателен акт. По-точно тук става дума за проявата на първична тренируемост на конкретното спортно движение (Н. Хаджиев, Д. Дашева, 2009).

Важно условие във футбола е работата за точното изпълнение на движенията във времето и пространството. Анализът на игровите действия показва, че футболистът реагира многократно на движещ се обект - точно овладяване на топката, точното ѝ отиграване и насочване и редица други действия във футбола представляват точна и вярна реакция спрямо движещия се обект.



В заключение ще отбележим, че литературният материал ни позволили формулирането на **работната хипотеза**:

**„Целенасоченото използване на специализирани физически качества и спортно-педагогически, тактически и психологически подходи, методи и средства, съобразно насочеността и характера на тренировъчното въздействие при подрастващи 14-16 годишни футболисти, би способствало в голяма степен за постигане на необходимото ранно спортно майсторство”.**

## **ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО**

### **Идея:**

1. Да създадем експериментална методика за подготовка на млади сирийски футболисти на базата на широко мащабно изследване.
2. След обективизиране на учебно-тренировъчния и състезателен процес да разработим примерна методика за подготовка, която ще апробираме в продължение на една година с млади сирийски футболисти.
3. Изготвяне на нормативна база за контрол и оценка.
4. Разработване на Учебна програма за подготовка на 14-16 годишни сирийски футболисти.

### **Субект на изследване**

Подрастващи футболисти 14 - 16 годишни от Сирия - отборите на футболните клубове „Алжазира” и „Алфтуа”.

## **Обект на изследване**

Физически, функционални и технико-тактически параметри на спортната подготовка на млади 14-16 годишни футболисти.

## **Цел на изследването**

Експериментирание и създаване на методика за подготовка на 14 - 16 годишни сирийски футболисти.

## **Основни задачи:**

1. Да се извърши литературен обзор на научните изследвания и методики за работа с подрастващи футболисти.
2. Да се проведе изследване - обективизиране моментното състояние на процесите във футбола сред подрастващи.
3. Да се разработят морфологични и спортно-педагогически нормативи - тестове за контрол и оценка.
4. Да се извърши математико-статистическа обработка на данните от проведения педагогически експеримент.
5. Да се формулират изводи и препоръки за спортно-педагогическата практика за работа с подрастващи футболисти.

## **Методи на изследване:**

Анализ на литературни източници.

Естествен педагогически експеримент.

Математико-статистически методи (вариационен анализ и корелационен анализ).

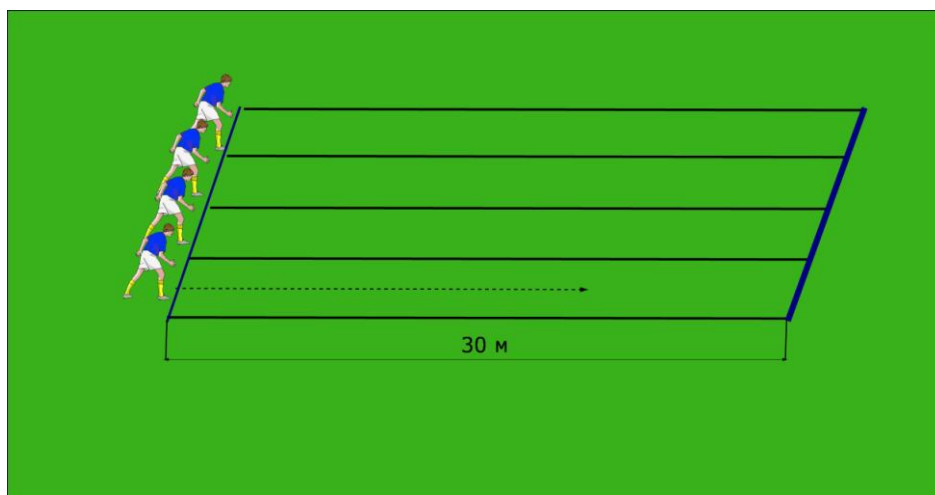
# Спортно-педагогическо тестиране

## 1. Бързо бягане от висок старт - 30 м.

**Необходими уреди и съоръжения:** лекоатлетическа писта, хронометри - 4 броя, футболна свирка.

**Изпълнение :** Футболистите бягат в серии по 4-ма от висок старт след звуков сигнал - пробягва се един път след добро разгриване .

**Оценка:** измерва се времето на пробягване в секунди.



## 2. Скоростно-силова издръжливост („звезда”).

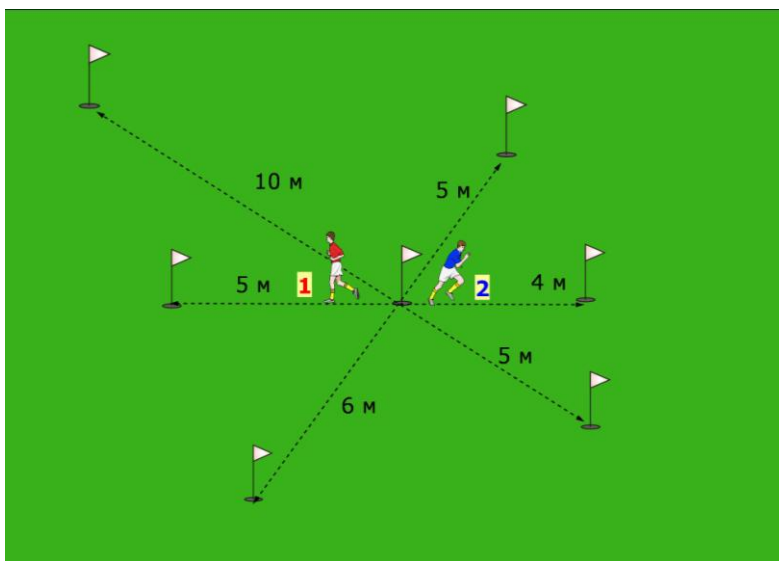
**Необходими уреди и съоръжения:** футболен терен, 7 стойки и хронометри - 2 бр .

**Изпълнение:** футболистите стартират от централната стойка и последователно пробягват съответно:

**N; 1** - 10, 20, 10, 8, 10 и 12 м. **N; 2** - 8, 10, 12, 10, 20 и 10 м.

(общ метраж 140 м.), като изискването е да се докосва съответната стойка в ръка . Финишира се до централната стойка.

**Оценка:** измерва се времето в секунди.



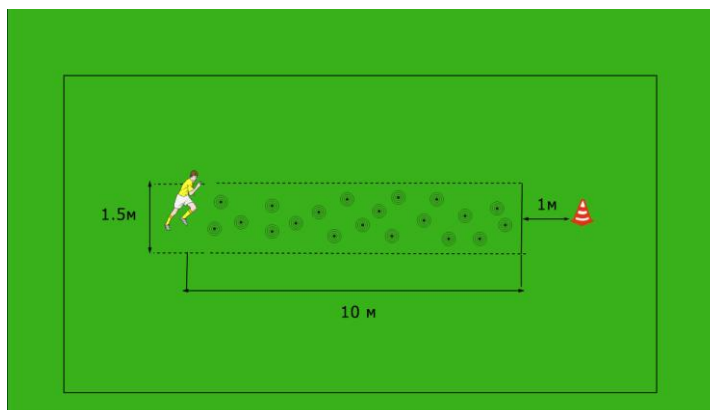
### 7. Бързина на мисълта и ловкост - „опасна пътечка”.

**Необходими уреди и съоръжения:** футболен терен, плочки (20бр), хронометър.

**Изпълнение:** Футболистът преминава по 10-метрова пътечка, като се стреми да стъпва само на „безопасните плочки” в двете посоки и задължително докосва с ръка стойката, отстояща на 1м от последната плочка. Изпълняват се два опита.

**Оценка:** отчита се времето на по-добрия опит в секунди.

Неправилното стъпване (извън плочка) се счита за нарушение и се „наказва” с 0,5 сек., които се прибавят към времето на тестувания за съответния опит.

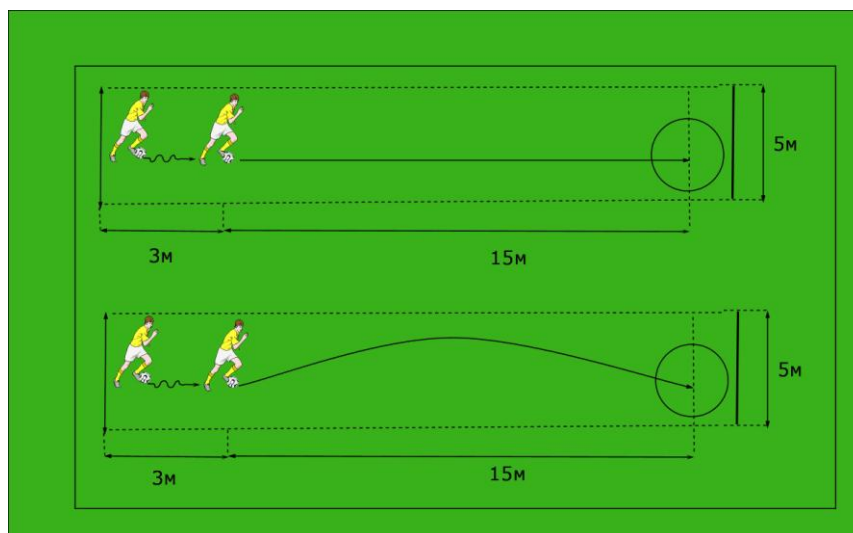


### 8. „Чувството за топката” и сила на удара „коридор”.

**Необходими уреди и съоръжения:** футболен терен, ролетка, топки - 4 бр.

**Изпълнение:** Футболистът изпълнява последователно четири задачи: 1. Удар по статична топка в цел. 2. Удар по движеща се топка (след водене) в цел. При тези две задачи футболистът се стреми да нанесе удара така, че топката да спре в кръга с диаметър 3 м., отстоящ на 15 м. от мястото на изпълнението. Третата и четвъртата задачи са удари по въздуха на далечина със засилване, съответно по статична и по движеща се топка (след повеждане) в коридор с ширина 5 м.

**Оценка:** За първите два задачи се отчита по-сполучливият от двата опита за всяка от задачите. За Третата и Четвъртата задачи се отчита точността и метражът в по-сполучливия от двата опита, също за всяка от задачите.



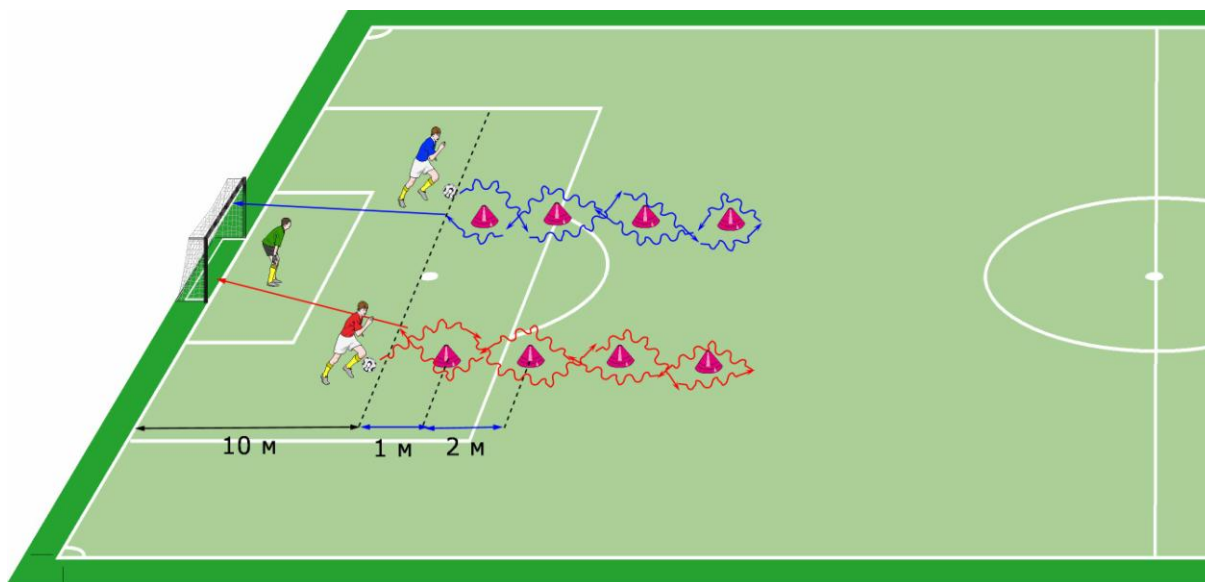
## 10. „Слалом” (конбиниран)

**Необходими уреди и съоръжения:** футболен терен, хандбална врата, 8 конуси, 4 топки и хронометър.

**Изпълнение:** изпълняват се два опита: единично и по двойки (състезателно). Футболистите след старта обхождат конусите и стрелят във вратата по неподвижна топка, след което с другата топка водят между стойките, отстоящи на 2 м една от друга и стрелят във вратата по движеща се топка. Засича се времето от старта до нанасяне на втория удар във вратата.

**Оценка :** отчита се времето при единичното изпълнение и времето при състезателното изпълнение по двойки в секунди.

За неточно попадение във вратата към времето се прибавят по 0,5 сек.



# Експериментална тренировъчна програма

## УЧЕБНА ПРОГРАМА ЗА ПОДГОТОВКАТА НА 14-16 ГОДИШНИ СИРИЙСКИ ФУТБОЛИСТИ

### *ОСНОВНИ РАЗДЕЛИ*

За целенасоченото реализиране на основните цели и задачи на подготовката, Учебната програма е разработена в четири раздела, включващи необходимите средства (упражнения) и съответните методически указания, както следва:

Първи - комплекси от упражнения за разгръчане в подготвителната част на тренировката по футбол.

Втори - комплекси за специализирана работа с футболистите.

Трети - комплекси за физическа подготовка в основната част на тренировката.

Четвърти - комплекси и указания за самостоятелна работа на футболистите.

### **Същност и характерни особености футболната игра**

Футболът е игра се характеризира със следните специфични особености:

1. Естественият, непринуден характер на изпълняваните действия и движения, които определят в голяма степен достъпността на този спорт.
2. Огромното разнообразие, неповторемостта на действията и постоянно сменящите се игрови ситуации.
3. Наличието на единоборство с противника в екстремални условия.
4. Колективният характер на действията, насочени към постигане на успеха.

5. Висшето удовлетворение от играта, отбелязаният гол, победата.

Основната цел на организираните занимания с футбол е формирането на личността. В процеса на многогодишната и разностранна подготовка на футболистите (от подрастващи до зряла възраст) се решават следните задачи:

- образователни - повишават се теоретичните знания, развива се общият и специален интелект, подготвят се квалифицирани кадри в областта на футбола и др.;

- възпитателни - способстват за високото развитие на:

а/ нравствени качества и добродетели (честност, благородство, уважение, любов);

б/ интелектуални качества (съобразителност, наблюдателност, аналитично мислене и др.);

в/ морално-волеви качества (решителност, смелост, настойчивост, самообладание, дисциплинираност, отговорност и др.);

г/ физически качества (сила, бързина, издръжливост, ловкост, гъвкавост и др.);

д/ спортно-технически умения и навици - различни технико-тактически похвати (удар по топката с крак и с глава, овладяване на топката, водене и преодоляване на противника, отнемане на топката и др.);

е/ спортно майсторство (върхови постижения във футбола).

Необходимо условие за овладяването на футболната дейност е предварителното познаване на играта в няколко основни аспекта, пряко свързани с процесите на тренировката. Така например, не е възможно да се постигнат положителни резултати, ако не се познават особеностите на играта като вид дейност, нейната същност, характерните особености на съвременния футбол и тренировъчния процес и др. Затова в ще разгледаме по-подробно посочените аспекти.



## Футболът като дейност и вид спорт

Основни критерии при класификацията на физическите упражнения (видове спорт и отделни дисциплини) са характерът, продължителността (времетраенето) и мощността на извършваната работа.

Футболът е дейност с променлива интензивност, която се характеризира с редица особености, определящи я като „труднодостъпна”.

Първата особеност, предопределяща голямото физическо и нервно-психическо усилие, е постоянното изменение на структурата на действията и движенията. Във футбола няма еднакви, повтарящи се по своята структура движения и действия. Решението на тактическата задача в конкретната игрова ситуация се постига чрез използването на различните технико-тактически похвати. Критерий за високо майсторство са бързината, с която се решава всяка задача и целесъобразността на използваните средства.

Втората особеност на променливата интензивност е непрекъснатото изменение на енергетичното обезпечаване. Основната трудност при променливата интензивност (във физиологичен аспект) се заключава в това, че за всяка първа минута при вработването е необходимо по-голямо количество кислород (ефект на Симансон).

Изследванията показват, че по-големият разход на кислород е свързан с ирадиацията на възбуждането в кората на главния мозък, при което в работа се включват голямо количество излишни мускули. Ето защо, за разлика от цикличната дейност (лека атлетика, плуване и др.), където работата протича като по инерция, т.е. изграден е стереотип (по И.П.Павлов), работата с променлива интензивност (спортните игри и в частност футболът) поставя по-трудна задача пред централната нервна система (ЦНС).

Третата особеност на променливата интензивност е изоставането на вегетативните функции от соматичните. През по-голямата част на тренировката и особено по време на състезание, организмът на футболиста работи в

анаеробни (безкислородни) условия, вследствие на което в кръвта се отделят млечна киселина и други метаболитни продукти, затормозяващи дейността на ЦНС. Тази особеност предопределя необходимостта от високоинтензивна работа с цел да се усъвършенстват както функциите на организма, така и адаптационните способности на централната нервна система към условията, обема и интензивността на извършваната работа.

Същността на играта като вид спорт може да се разглежда в два аспекта:

- познаване на основните технико-тактически похвати;
- правилно използване на тези похвати в зависимост от обстановката и създамата се игрова ситуация.

### **Характеристика на съвременния футбол и особености на учебно-тренировъчния процес**

Съвременният футбол се характеризира със:

1. Усложнена координационна структура на движенията и действията със и без топка за сметка на:

- увеличаване скоростта на предвижване и бързината на отделните действия при изпълнението на технико-тактическите похвати;
- намаляване времето (поради активните действия на противника по целия терен) за овладяване и подаване на топката или стрелба във вратата;
- разширяване диапазона на тактическите задачи на отделните играчи;
- твърдост и безкомпромисност в действията на отбраняващия се отбор;
- действия на играчите при голяма физическа и нервно-психическа умора.

2. Максимални изисквания към футболистите по отношение на големите физически и психически усилия в хода на състезанието.

3. Повишена емоционална наситеност на играта и засилване значението на волевите прояви на футболистите.

Следователно, на съвременното ниво на развитие на играта, постигане-

то на големи и трайни резултати зависи както от степента на развитие на физическите качества и технико-тактическите умения и навици, така и от целенасоченото възпитаване на необходимите психически (особено волеви) качества и способности.

Актуалността на психологическата подготовка се определя и от особеностите на съвременния тренировъчен процес, а тенденциите са:

Първо: Специализиране на натоварването, т.е. приближаване до състезателното натоварване:

А. По отношение на физическата подготовка. Специализирането на натоварването тук се изразява не само във възпитаването на необходимите качества и способности, които ще позволят на футболиста пълноценно да изпълнява своята специфична дейност, а и в използването на методи и средства за целенасочена работа върху точно определени мускули и мускулни групи и в повишаването на специфичните физически и функционални способности.

Това ще позволи на футболиста да придобие рязък старт, висок и мощен отскок, силен и точен удар с крак и с глава без да се снижава високото динамично ниво на регламентираното от правилата време.

Б. По отношение на технико-тактическата подготовка:

1. Използваните упражнения да отговарят на изискванията на съвременния футбол - да се изгражда навикът за проявяване на технико-тактическото майсторство в условията на състезанието.

2. Упражненията да са свойствени, т.е. да са по силите на състезателите, с които се работи. Осъзнаването на целта и възможността тази цел да бъде постигната е основна предпоставка за полагане на големи усилия.

3. Упражненията да са максимално идентични с конкретните игрови (мачови) ситуации, т.е. всяко упражнение да е модел на игрова ситуация. Това спомага за постигане на добър синхрон при състезанието. Да се стимулира проявата на творчество и импровизация особено в завършващата фаза на

комбинацията (завършващия удар).

4. Упражненията да решават конкретна тактическа задача и да се извършват с максимални физически и волеви усилия.

Второ: Индивидуализиране на натоварването съобразно особеностите на отделните състезатели. Само на тази основа се изграждат ярките индивидуалности, способни да проявят творчество и импровизация в най-сложните игрови ситуации.

Трето: Повишаване на значението на теоретическата и психологическата подготовка на футболистите. Всичко, което се извършва на терена, а и не само на терена, трябва да бъде обосновано теоретически, за да поражда вътрешна необходимост от изпълнението му.

Изпълнявайки различните технико-тактически похвати по време на игра, футболистите трябва да изпитват огромно удовлетворение от съприкосновението с топката, от самата игра. Всяко тяхно движение или действие да изразява естественост, радост и удоволствие, а с това да се утвърждава и

### **Периодизация на спортната подготовка и управление на тренировъчните натоварвания**

Периодизацията на спортната подготовка зависи от спецификата на отделните видове спорт или спортни дисциплини. Принципно тя се подразделя на макро-, мезо- и микро-цикли. Мезо-циклите (от 10 до 12 дни) се прилагат при предвидените в програмата на първенството прекъсвания - провеждат се възстановително-тонизиращи мезо-цикли.

В зависимост от периодизацията (подготвителен и състезателен период) - не включваме преходния, тъй като при него отсъстват тренировъчни натоварвания, се подчинява на основните принципи на тренировката. Ще се спрем на главния - цикличност на максималните натоварвания, тъй като той е свързан с два фактора, от които в най-голяма степен зависи успехът:

1. Формиране на специфичната работоспособност.
2. Психо-физиологичен биоритъм на работоспособност.

По първия фактор - специфична работоспособност се формира чрез натоварвания със субмаксимална интензивност и спазване принципа на супер-супер-компенсацията (свръх-свръх-възстановяването).

По втория фактор - психо-физиологичен биоритъм на работоспособност - изработва се при строго съблюдаване на цикличността на максималните натоварвания със спазване принципа на супер компенсацията (свръх-възстановяването).

## АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО

### **Средни стойности и вариативност на изследваните признаци на двигателната подготвеност в началото на експеримента**

Както е посочено в организацията и методиката на изследването, в началото на експерименталния период беше проведено спортно-педагогическо тестиране, което позволи да бъде установено състоянието на двигателната подготвеност на изследваните от нас футболисти.

Резултатите от това тестиране, носещи информация за нивото на подготвеност, са представени на Табл.1.

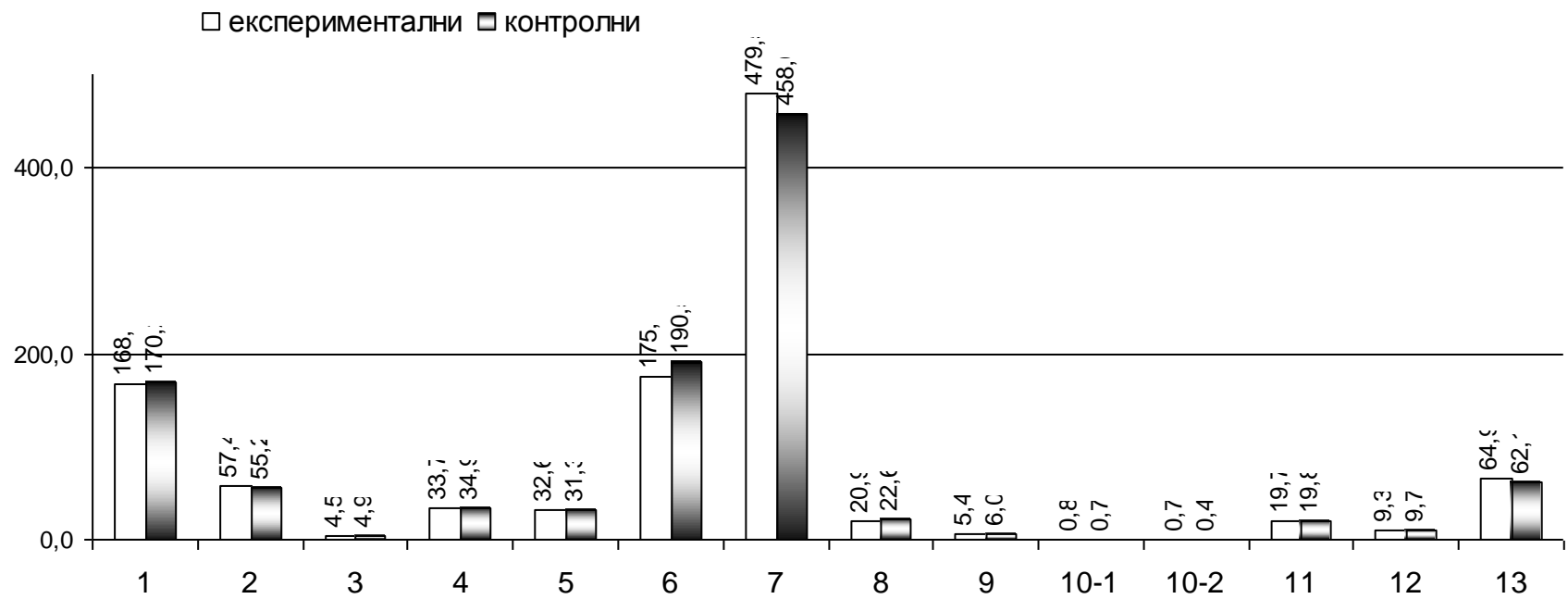
Анализът на таблицата показва, че в началото на периода футболистите от експерименталната група са успявали да постигнат средно постижение 4,5 сек., на теста бягане 30 м в.с., и 4,9 сек за контролната (показател 3). При теста за скоростна издръжливост (показател 4), резултатът е 33,7сек. за експерименталната група и съответно 34,9 на контролната група. Най-високите резултати по този тест са от порядъка на 4,9 ( $X_{\max}$ ), а най-ниските ( $X_{\min}$ ) - на 4,1.

**Таблица 1. Средни стойности и вариативност на показателите за двигателна подготвеност на състезателите от експерименталната група в началото на периода**

Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13
експер.	Ръст	Тегло	30м бягане в.с.	Скорост издръжливост звезда	Скок височина от място	Скок дължина от място	Хвърляне плътна топка 5 кг	Бързина на реакцията и действието стена	Бързина на мисълта и ловкост-опасна пътечка	Чувство за топката и сила на удара-коридор		Волеви усилия шпагат	Слалом комбинирани	Жонглиране
№	см	кг	Сек	сек	см	см	см	сек	сек	От място	В движение	сек	сек	Жонглиране
X	168,1	57,4	4,5	33,7	32,6	175,1	479,5	20,9	5,4	0,8	0,7	19,7	9,3	64
S	5,6	5,3	0,2	1,3	5,3	43,4	63,1	1,6	0,4	0,6	0,5	1,7	0,8	9,5
V	3%	9%	5%	4%	16%	25%	13%	8%	7%	77%	75%	9%	9%	15%
As	0,0	-0,5	-0,3	0,2	0,5	-3,6	0,2	0,1	0,2	0,1	-0,7	1,5	0,1	0,1
Ex	-1,2	0,1	-1,0	-0,8	0,1	14,9	-0,8	-1,1	-1,5	-0,2	-1,7	1,4	-0,7	-0,4
Max	176,0	66,0	4,9	36,1	44,0	215,0	596,0	23,9	6,0	2,0	1,0	24,0	10,9	83,0
Min	159,0	47,0	4,1	31,5	23,0	159,0	380,0	18,6	4,8	0,0	0,0	18,0	8,0	48,0
R	17,0	19,0	0,8	4,6	21,0	56,0	216,0	5,4	1,2	2,0	1,0	6,0	2,9	35,0

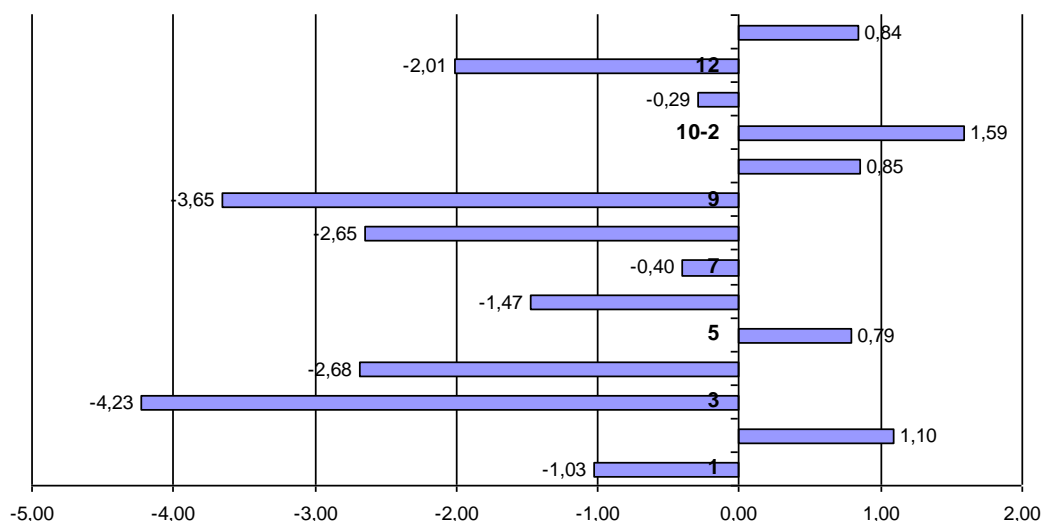
**Таблица 2. Средни стойности и вариативност на показателите за двигателна подготвеност на състезателите от контролната група в началото на периода**

Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13
контролна	Ръст	Тегло	30м бягане в.с.	Скорост издръжливост звезда	Скок височина от място	Скок дължина от място	Хвърляне плътна топка 5 кг	Бързина на реакцията и действието стена	Бързина на мисълта и ловкост-опасна пътечка	Чувство за топката и сила на удара-коридор		Волеви усилия шпагат	Слалом комбинирани	Жонглиране
№	см	кг	Сек	сек	см	см	см	сек	сек	От място	В движение	сек	сек	Жонглиране
X	170,2	55,2	4,9	34,9	31,3	190,5	458,0	22,6	6,0	0,7	0,4	19,8	9,7	62
S	7,2	7,5	0,3	1,4	4,7	17,6	64,3	2,3	0,6	0,5	0,5	0,8	0,6	11,2
V	4%	14%	6%	4%	15%	9%	14%	10%	10%	75%	126%	4%	6%	18%
As	0,6	0,7	0,2	0,3	0,4	0,1	0,4	0,1	0,0	-0,7	0,4	0,1	-0,2	0,0
Ex	0,1	0,3	-0,2	-0,8	0,3	-0,9	-1,1	-0,8	-0,7	-1,7	-2,0	0,0	-0,2	-0,5
Max	185,0	71,0	5,5	37,5	40,0	224,0	580,0	26,9	7,0	1,0	1,0	21,4	10,8	83,0
Min	157,0	43,0	4,3	32,7	22,0	163,0	371,0	19,0	4,9	0,0	0,0	18,2	8,6	40,0
R	28,0	28,0	1,1	4,8	18,0	61,0	209,0	7,9	2,1	1,0	1,0	3,2	2,2	43,0



**Фиг.1** Динамика на средните стойности на данните за експерименталната и контролната групи.

В потвърждение на еднаквото изходно ниво на началните данни за експерименталната и контролната група е и обстоятелството, че коефициентите на Стюдънт са с сравнително ниски стойности особено за показателите за футболни умения (8, 9, 10, 11, 12, 13).



**Фиг.2**

От фигурата / **Фиг.2** / се вижда, че стойностите на t-критерия на Стюдънт при някои показатели са по-високи от критичната. Този факт дава основание, с висока гаранционна вероятност ( $P_t \geq 95\%$ ), да бъде отхвърлена нулевата хипотеза и приета за вярна алтернативната, според която в началото на наблюдавания период експерименталната група значимо е изоставала от контролната по отношение нивото на развитие на двигателните възможности на включените в експеримента състезатели. За тестовете с футболни умения се забелязва еднаквост в показателите 13, 12, 11 и 10.

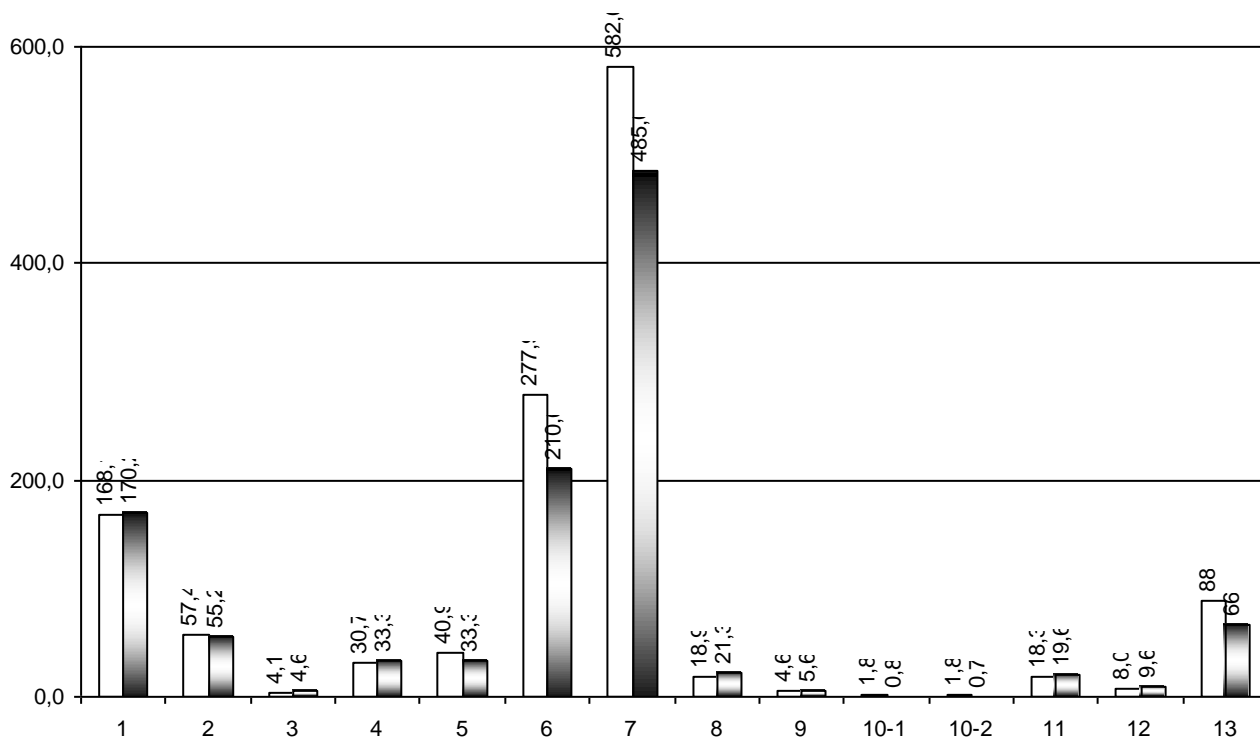
Всичко това означава, че експерименталната и контролната групи са правилно подбрани.

След проведения педагогически експеримент в края на изследвания период, данните за експерименталната група са с по-високи стойности. Прирас-



тът вследствие приложената спортно педагогическа методика играе основна роля в промяната на резултатите - **Фиг.3.**

Забелязва се по-малко разсейване при резултатите за експерименталната и контролната групи в края на изследвания период.



**Фиг.3 Средни стойности на експерименталната и контролната групи  
в края на изследвания период**

Коефициентът на вариация за повечето показатели е по-нисък от 10%. Единствено по-голямо разсейване се наблюдава при показател 10 „чувство за топката и сила на удара в коридор”, което е по-голямо за контролната група.

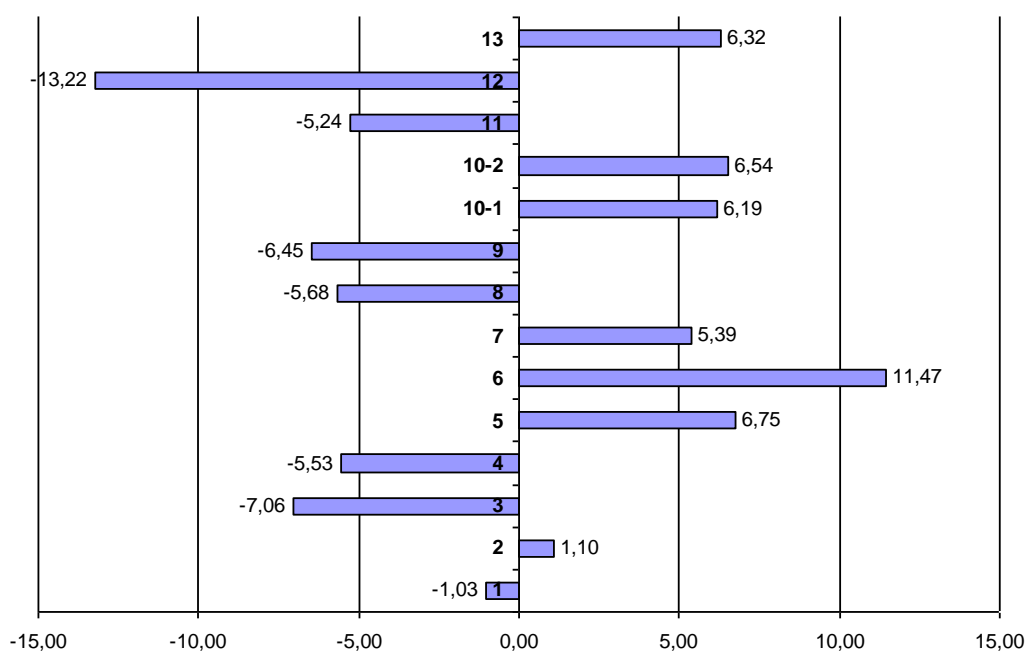
**Таблица 3. Средни стойности и вариативност на показателите за двигателна подготвеност на състезателите от експерименталната група в края на периода**

Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13
експер.	Ръст	Тегло	30м бягане в.с.	Скорост издръжливост звезда	Скок височина от място	Скок дължина от място	Хвърляне плътна топка 5 кг	Бързина на реакцията и действието стена	Бързина на мисълта и ловкост-опасна пътечка	Чувство за топката и сила на удара-коридор		Волеви усилия шпагат	Слалом комбиниран	Жонглиране
№	см	кг	Сек	сек	см	см	см	сек	сек	От място	В движение	сек	сек	Жонглиране
<b>X</b>	168,1	57,4	4,1	30,7	40,9	277	582,0	18,9	4,6	1,8	1,8	18,3	8,0	88
<b>S</b>	5,6	5,3	0,1	1,6	3,3	0,1	49,4	0,7	0,4	0,4	0,4	0,7	0,2	6,3
<b>V</b>	3%	9%	3%	5%	8%	3%	8%	4%	8%	23%	23%	4%	2%	7%
<b>As</b>	0,0	-0,5	-0,4	0,4	1,0	-0,3	0,3	0,2	0,4	-1,6	-1,6	1,1	-0,4	0,1
<b>Ex</b>	-1,2	0,1	0,0	-1,0	0,9	-1,1	-0,4	-1,5	0,9	0,7	0,7	0,8	0,2	-1,0
<b>Max</b>	176,0	66,0	4,3	33,9	49,0	2,9	670,0	20,0	5,6	2,0	2,0	20,0	8,3	100,0
<b>Min</b>	159,0	47,0	3,8	28,6	36,0	2,6	500,0	18,0	4,0	1,0	1,0	17,4	7,6	79,0
<b>R</b>	17,0	19,0	0,5	5,3	13,0	0,3	170,0	2,0	1,6	1,0	1,0	2,6	0,7	21,0

**Таблица 4. Средни стойности и вариативност на показателите за двигателна подготвеност на състезателите от контролната група в края на периода**

Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13
контролна	Ръст	Тегло	30м бягане в.с.	Скорост издръжливост звезда	Скок височина от място	Скок дължина от място	Хвърляне плътна топка 5 кг	Бързина на реакцията и действието стена	Бързина на мисълта и ловкост-опасна пътечка	От място	В движение	Волеви усилия шпагат	Слалом комбиниран	Жонглиране
№	см	кг	сек	сек	см	см	см	сек	сек	бр.	бр.	сек	сек	Жонглиране
<b>X</b>	170,2	55,2	4,6	33,3	33,3	210	485,0	21,3	5,6	0,8	0,7	19,6	9,6	66
<b>S</b>	7,2	7,5	0,3	1,3	3,8	0,3	64,3	1,7	0,5	0,6	0,7	0,8	0,5	14,1
<b>V</b>	4%	14%	7%	4%	11%	12%	13%	8%	10%	85%	103%	4%	5%	21%
<b>As</b>	0,6	0,7	-0,1	0,2	1,1	0,3	0,4	0,5	-0,3	0,3	0,5	0,1	-0,5	-0,1
<b>Ex</b>	0,1	0,3	-1,1	-1,5	0,6	-0,7	-0,8	-0,9	-1,0	-0,4	-0,5	-0,1	0,2	-0,7
<b>Max</b>	185,0	71,0	5,1	35,4	42,0	2,6	600,0	24,3	6,4	2,0	2,0	21,1	10,5	89,0
<b>Min</b>	157,0	43,0	4,0	31,6	28,0	1,7	395,0	19,0	4,5	0,0	0,0	18,0	8,4	40,0
<b>R</b>	28,0	28,0	1,1	3,8	14,0	0,9	205,0	5,3	1,9	2,0	2,0	3,1	2,2	49,0

При крайното тестиране, въпреки подобрението на постиженията и при двете групи, вече се забелязва, че експерименталната група изпреварва контролната и в края на периода предимството ѝ е категорично.

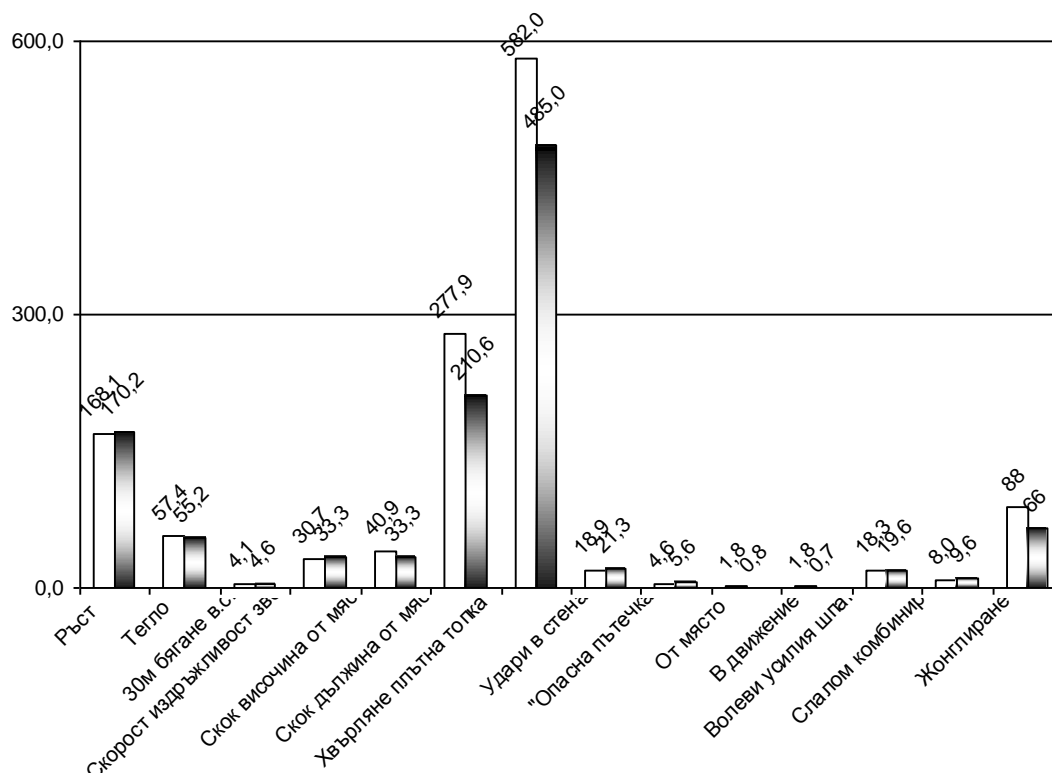


**Фиг.4 Сравнителният анализ - t-критерия на Стюдънт**

Сравнителният анализ на резултатите на експерименталната група в началото и края на изследвания период, с помощта на t-критерия на Стюдънт, показва, че при всички показатели, при крайното тестиране, с висока гаранционна вероятност ( $P_t \geq 95\%$ ), може да бъде отхвърлена нулевата хипотеза и приета за вярна алтернативната. Според нея, прирастите при крайното тестиране са значими и експерименталната група значимо превъзхожда контролната по отношение на признаците, за които тези показатели носят информация. Доказателство за това са стойностите на t-критерия, представени на *фиг.4*.

Проследяването на динамиката на развитие на изследваните от нас показатели при двете групи (експериментална и контролна),

дава възможност да бъде проверена ефективността на приложените по време на експеримента специфични тренировъчни средства.



Фиг.5

Това обстоятелство потвърждава правилността на избраната от нас тренировъчна методика водеща до подобряване на двигателните характеристики на подрастващите футболисти, а също и на подобряване на резултатите от тестовете с футболен характер.

Прирастът на резултатите от теста „опасна пътека“ се изразяват в точното поставяне на стъпалата на долните крайници на подходящите места. Това са действия с чисто координационен характер.

В подкрепа на тезата за влиянието на теста върху координационните възможности е подобряването на резултатите от показателите „жонглиране“ и „хвърляне на плътна топка“. Тези упражнения са насочени както към горните крайници, така и към долните

крайници, а също и за подобряване на общата координационна способност на организма на спортиста.

На базата на значимите взаимовръзки са построени т.нар. корелационно-структурни модели на специалната двигателна подготвеност на футболистите.

Корелационният анализ на параметрите показва освен традиционно свързаните с висок коефициент на корелация ръст и тегло (0,788 за експерименталната - показатели 1 и 2 и 0,568 за контролната група) и такива между показател 1 и показател 7 (ръст и хвърляне на плътна топка 0,507) както корелация с отрицателен знак между ръста и теста за координация - показатели 1 и 9. Логически обоснована е отрицателната корелация между показатели 3 и 6 - тест за бягане 30 м в.с. и скок дължина от място. Повишаването на резултата на скок дължина е свързан с намаление на постигнатото време при теста 30 м в.с. бягане. Тези корелации между тестовете за физически качества може да се приемат за вътрешногрупови, както и тези за специалните футболни умения (показатели 8, 9, 10, 11, 12, 13). Вътрешно групови са между показатели 3 и 6, между 2 и 7, 2 и 9. Междугрупови са между показатели 4 и 9 (скоростна издръжливост и „опасна пътечка” 0,455), 4 и 12 (скоростна издръжливост и слалом комбиниран 0,472), 4 и 13 (скоростна издръжливост и жонглиране -0,529), 5 и 10-2 (скок височина и чувство за топката и сила на удара в коридор в движение -0,490), 5 и 13, които са и логически обосновани. Значима корелативна връзка 0,507 се наблюдава между показатели 9 и 12 („опасна пътечка” и слалом комбиниран).

Наблюдават се пет значими вътрешно групови връзки между показатели 1 и 2 (ръст и тегло), показатели 3 и 4, 3 и 5 (тест за бягане 30м в.с. и скоростна издръжливост 0,482, тест за бягане 30м в.с. и скок височина, който е с логическа обоснована отрицателна стойност -0,689). Повишаването на резултата на скок дължина е свързан

с намаление на постигнатото време при теста 30 м в.с. бягане. Като вътрешногрупови може да се приемат значимите корелации между показатели 10-1 и 12 и показатели 11 и 12. Описаните показатели са свързани със специалните качества за футболни умения..

Нормативната таблица е разделена на две групи. Едната от тях включва физическите качества на футболистите, които са свързани с тяхната обща физическа подготовка. Към тях спадат 30 м в.с., тестът за скоростна издръжливост, скок височина, скок дължина и хвърляне на плътна топка. **Табл.6.**

**Таблица 6**

Оценка	30м бягане в.с.	Скорост издръжливост звезда	Скок височина от място	Скок дължина от място	Хвърляне плътна топка 5 кг
	[сек.]	[сек.]	[sm]	[m]	[sm]
1	4,3	33,9	34,3	2,6	484
2	4,2	32,3	37,6	2,7	533
3	4,1	30,7	40,9	2,8	582
4	4	29,1	44,2	2,9	631
5	3,9	27,5	47,5	3	680

Втората част от нормативната таблица обединява тестовете за футболните умения като бързината на реакцията и действието при удари в стена, тестът за ловкост „опасна пътечка”, тестът за изпълнението на шпагат, комбинираният слалом и жонглирането. Разделението на нормативната таблица като таблица на физическите качества и таблица на футболните умения ще обективизира оценката като цяло. **Табл.7.**

Таблица 7

Оценка	Бързина на реакцията и действието стена	Бързина на мисълта и ловкост- опасна пътечка	Волеви усилия шпагат	Слалом комбиниран	Жонглиране
	[сек.]	[сек.]	[сек.]	[сек.]	[бр.]
1	20,3	5,4	19,7	8,4	76
2	19,6	5	19	8,2	82
3	18,9	4,6	18,3	8	88
4	18,2	4,2	17,6	7,8	94
5	17,5	3,8	16,9	7,6	100

## ОСНОВНИ ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

На базата на извършените проучвания за състоянието на проблема и проведените изследвания са формулирани основните изводи и препоръки за спортно педагогическата практика във футбола при подрастващи.

### ИЗВОДИ

Същите са представени в две направления, както следва:

**Първо направление:** на базата на статистическата обработка на данните от педагогическия експеримент:

1. Приложената спортно педагогическа методика играе основна роля в прираста на резултатите.

2. При тестовете за специфични футболни умения намаляването на времето за реализиране на теста е вследствие подобряването на физическите качества.

3. Подобряват се координационните възможности на футболистите чрез повишаване на бързината на мисълта и ловкостта.

4. Тестът „чувство на топката и сила на удара” - „коридор” включва четири различни задачи с футболна насоченост.

5. Времето за изпълнение на теста „волеви усилия - шпагат” е с изцяло футболна насоченост като елемент от играта на терена и формира облика на футболиста.

6. По-бързото изпълнение на двигателните действия се отразява на прираста в тестовете „бързина на реакцията и действието - удари в стена” и „чувство за топката и сила на удара”.

7. Отрицателната стойност на корелацията се наблюдава между показатели тест за бягане 30 м в.с. и скок дължина от място, а повишаването на резултата на скок дължина е свързан с намаление на постигнатото време при теста 30 м в.с. бягане.

8. Значимата корелативна връзка се наблюдава между показатели „опасна пътечка” и „слалом комбиниран”.

**Второ направление:** на базата на приносното значение на дисертационния труд:

1. Извършен е задълбочен анализ на литературните източници, на базата на който е разработена научната хипотеза.

2. Използвани са съвременни научни методи за изследване и анализ с оптимална степен на достоверност на получените резултати.

3. Разработен е нов подход за работа с подрастващите футболисти, адаптиран към особеностите и изискванията на съвременния футбол.

4. Разработени са комплекси от специализирани упражнения (комплекси), апробирани в практиката, за подготовка на подрастващи 14-16 годишни футболисти.

5. Разработени са морфологични и спортно-педагогически нормативи - тестове за контрол и оценка.

6. Разработена е Учебна програма за подготовка на подрастващи 14-16 годишни сирийски футболисти.



## ПРЕПОРЪКИ

1. Подготвените раздели дават възможност да се разработят методичните единици на Учебната програмата, като последователно в логическа връзка и обусловеност се посочват разделите и номерата на комплексите, застъпени в конкретната методична единица!

2. Комплексите от упражнения за подготвителната част (разгръването) на тренировката са с обща продължителност от 15-20 мин., като тяхното използване е съобразено със задачите в основната част на тренировката!

3. Към всеки един от посочените комплекси, треньорът може да допълни и други упражнения или да видоизмени посочените с цел внасяне на по-голямо разнообразие!

4. Изискването е непрекъснато движение, рационално и икономично изпълнение на технико-тактическите похвати. При ударите по топката с крак да се следи за движението на ръцете, което включва корпуса в изпълнението на удара и способства за правилната координация!

5. Закрепването и усъвършенстването на правия удар способства за разширяване диапазон на техническите похвати, чрез които се решават тактическите задачи, съобразно постоянно сменящите се игрови ситуации!

6. Упражненията за разтягане на мускулатурата на долните крайници се провеждат след много добро разгръване на опорно-двигателния апарат. Значението на „стречинга“ е свързано с повишаване еластичността на мускулите, респективно повишаването на съкратителната им способност!

7. Броят на изпълненията, продължителността на работа и последователността на упражненията се определя от сложността на изпълняваните действия и подготвеността на изпълнителя!

8. Практическите занятия са построени, спазвайки логическата последователност на технико-тактическите похвати и физическата подготвеност на подрастващите футболисти!

## ПРИНОСИ

1. Извършен е задълбочен анализ на литературните източници, на базата на който е разработена научната хипотеза.
2. Използвани са съвременни научни методи за изследване и анализ с оптимална степен на достоверност на получените резултати.
3. Разработен е нов подход за работа с подрастващите футболисти, адаптиран към особеностите и изискванията на съвременния футбол.
4. Разработени са комплекси от специализирани упражнения (комплекси), апробирани в практиката, за подготовка на подрастващи 14-16 годишни футболисти.
5. Разработени са морфологични и спортно-педагогически нормативи  
- тестове за контрол и оценка.
6. Разработена е Учебна програма за подготовка на подрастващи 14-16 годишни сирийски футболисти.

**Списък с научните публикации във връзка с дисертационния труд:**

1. Мохамад Мелла Али - Учебната програма за подготовката на 14-16 годишни сирийски футболисти, Спорт и наука, бр.1, 2014 г.
2. Мохамад Мелла Али – Средни стойности и вариативност на изследваните признаци на двигателната подготвеност на подрастващи 14-16 годишни сирийски футболисти Спорт и наука, бр.1, 2014 г.