

Резюмета на научни публикации на  
гл.ас. Юри Борисов Николов, д-р

**1. Николов, Ю. Обучение и тренировка на млади футболисти.  
Монография. С., НСА ПРЕС, 2015.**

Монографията има за цел да запознае читателите със съвременните разбирания за обучение и тренировка на млади футболисти.

При написването и авторът е отразил наблюденията си на едни от най-добрите практики за обучение на млади футболисти. Всички тези примери за добри практики и идеи са обединени в една актуална, модерна концепция за изграждане на млади футболисти.

Основната цел на тази програма за развитие на талантите е тя да се превърне в отправна точка и да очертае пътя, който трябва да изминат всички – играчи, треньори, родители, деятели и общественост.

В първа глава озаглавена „Концепция за развитие на млади футболисти“ са отразени:

- Основната идея и принципите на обучение
- Фазите и моделите на развитие
- Целите и съдържанието на обучението във възрастите U6-U19.

В глава втора озаглавена „Тренировка на млади футболисти“ са развити следните тематични области:

- Спортна подготовка
- Физически усилия по време на футболен мач
- Фактори на физическата кондиция във футбола
- Методи за физическа кондиция във футбола
- Класификация и програмиране на тренировките за кондиционна подготовка
- Контрол и оценка на кондиционната подготвеност

Разработен и експериментиран е шест седмичен модел за кондиционна подготовка през подготвителния период на 17-18 годишни футболисти.

**2. Шишков, А., Л. Димитров, Л. Бързев, Ю. Николов. Анализ и оценка на игровата ефективност на отборите по футбол. С., ТМ, бр.10, 1985.**

Цел на изследването е да се оцени игровата ефективност на отборите от финалния кръг на европейското първенство във Франция през 1984 година.

Извършено е педагогическо наблюдение и диктофонно регистриране на тактико-техническите действия с топка на всички състезатели: зона и начин на спечелване на топката, последващи овладявания и отигравания, развитието на атаката и начина и зоната на завършване на атаката.

Данните са обработени чрез вариационен анализ и са направени съответните изводи за оптимизиране на учебно-тренировъчната работа и спортното разузнаване.

**3. Шишков, А., Ю. Николов . Отчет - анализ за подготовката и представянето на националния отбор по футбол на XIII-то световно първенство в „Мексико-86“. С., БФС, 1986.**

Извършен е обстоен анализ на подготовката и представянето на националния отбор по футбол на XIII-то световно първенство в Мексико през 1986 година. Анализът съдържа три глави:

I. Характерни особености на футболната игра в техническо, тактическо и физическо отношение показани на световното първенство.

II. Подготовка и представяне. Анализирани са шест месечен период на подготовка, проблемите на подготовката във физическо и тактико-техническо отношение, спортното разузнаване, проблемите на аклиматизацията, медицинското и научно осигуряване храненето и възстановяването.

III. Основни насоки за издигане равнището на българския футбол. Посочени са основните проблеми и очертани насоките за развитие в учебно-тренировъчния процес, усъвършенстване на системата за подготовка на треньори и управлението на футбола.

**4. Шишков, А., Ю. Николов, Б. Симов. Подготовка на висококвалифицирани футболисти. С., ЕЦНПКФКС ИПБ - ВИФ „Георги Димитров“, 1989.**

Учебно-методичното помагало е предназначено за студентите от специалност „Футбол „ на ВИФ „Георги Димитров“, редовно и задочно обучение на Треньорски и Учителски факултет, за курсистите от Висшата школа по футбол, за треньори и специалисти по футбол.

Въз основа на своя многогодишен опит от работата си в клубни отбори от „А“ РФГ, с националните отбори по футбол, с научно-изследователската дейност на СНПЛ по футбол към БСФС, авторският колектив е отразил новостите и са посочени насоки за тактическата, техническата, физическата и психологическата подготовка на висококвалифицирани футболисти.

В раздела „Насоки за физическата подготовка на футболистите“ са описани средствата и методите за развитие на двигателните качества сила, бързина, издръжливост, ловкост и гъвкавост, както и начините за контрол и оценка на физическата подготвеност.

**5. Николов, Ю., И. Мардов. Характеристика на головете в Шампионската лига. С., ЧМНК, Авангард Прима, 2007.**

Развитието на футболната игра на съвременния етап зависи от количествено измерване на състезателната дейност на футболистите. Количественото оценяване е важен фактор за подобряване качеството на учебно-тренировъчния процес.

Цел на настоящето изследване е повишаване ефективността на атакуващите действия. За реализирането на целта са посочени съществени признаци, характеризиращи головите атаки и е разработена методика за изследване на тези признаци в състезателни условия.

След математико - статистическа обработка и анализ на 431 голови атаки в проведените 157 срещи по време на турнира на УЕФА “Шампионска лига” са направени обобщени изводи и препоръки.

**6. Николов, Ю. Времетраене на головите атаки в срещи на висококвалифицирани футболисти. С., ЧМНК, Авангард Прима, 2007.**

Цел на настоящето изследване е повишаване ефективността на атакуващите действия чрез разкриване на прилаганият маниер при провеждането на нападателната игра - постепенна или бърза атака.

По възприетата методика са изследвани 431 голови атаки в 157 срещи. Данните от изследването са обработени с помощта на вариационен анализ.

Най-голям процент голове отборите са реализирали след 1 до 3 подавания - 193 гола (45,7%), а след 4 до 6 подавания – 100 гола (23,7%). Броят на отбелязаните голове след над 6 подавания е 45 гола (10,7%).

Направеният анализ на резултатите за начините на отбелязаните голове дава възможност да се направи извода, че преобладават головете отбелязани след бърза атака.

**7. Николов, Ю. Начало и посока на атакуващите действия на елитни отбори по футбол. С., ЧМНК, Авангард Прима, 2007.**

Цел на проучването е да се повиши ефективността на атакуващите действия чрез разкриване на начините на използване на игровата площ в организирането на атаката. Решаващите действия при непосредственото организиране, създаване и следващото оползотворяване е възможно да протекат по различен начин - еднопосочно, т.е. да се организират, създадат и оползотворят в една и съща посока централно или по един от двата фланга или разнопосочно.

За нуждите на изследването е използвана методика, в съответствие с която условно футболния терен е разделен по зони и посоки. По възприетата методика са изследвани 431 голови атаки в 157 срещи.

Направеният анализ на резултатите за начините на отбелязаните голове дава възможност да се направи извода, че еднопосочните голове атаки са 86.73%, като половината протичат през централната зона.

**8. Николов, Ю. Времето като фактор за играта в нападение на елитни футболни отбори. С., ПМНК, Авангард Прима, 2008.**

Цел на настоящото изследване бе да се повиши ефективността на атакуващите действия чрез разкриване на следните признаци, характеризиращи головата атака:

1. Брой подавания преди головия удар
2. Продължителност (времетраене) на головата атака

Продължителността на головата атака се регистрира чрез измерване на времето от започването на головата атака до нанасянето на головия удар в секунди. Изследвани са 309 голови атаки в 157 срещи. Данните от изследването са обработени с помощта на вариационен анализ.

Установена е тенденцията, че с увеличаването на времетраенето на головата атака броят и процентът на отбелязаните голове намаляват.

**9. Мардов, И., Ю. Николов. Характеристика на темпа на прираста на физическото развитие и физическите качества на децата през етапа на началното обучение по футбол. С., ПМНК, Авангард Прима, 2008.**

Публикацията изяснява онтогенетичните закономерности на основните морфо-функционални характеристики на момчетата през възрастовия период, през който се провежда началната спортна подготовка и се правят първите стъпки на специализацията в областта на футболната игра.

Цел на настоящото изследване е оптимизиране на възрастовата методика на физическото възпитание и спортна подготовка в началното училище, чрез разкриване на темпа на прираст на основните компоненти на физическото развитие и физическата дееспособност на децата.

Проучването позволи да се разкрият възрастовата динамика, темпът на прираст и особеностите в развитието на физическите качества. Чрез експериментална работа е установено, че през началната училищна възраст в сравнение с предучилищната, темпът на прираст на физическите качества се повишава.

**10. Николов, Ю., И. Мардов. Характерни признаци на головите атаки в Шампионска лига 2006/2007 година. С., ПМНК, Авангард Прима, 2008.**

Същността на управлението е да преведе управляваната система от едно състояние в друго (предварително планирано) посредством въздействие върху нейните елементи. Управлението е невъзможно без обективизиране и измерване.

Цел на настоящето изследване бе повишаване ефективността на играта в нападение.

Въз основа на наши изследвания по проблема и литературно проучване определихме следните признаци, характеризиращи головата атака: разстояние до целта, характер на действието преди головия удар, част от тялото, с която е нанесен головия удар, ъгъл спрямо линията на вратата, игрови пост на голмайстора, участие в головата атака преди головия удар.

Изследвахме всичките 157 срещи от ШЛ 2006/2007 г.

След анализ на резултатите е направена обобщена характеристика на преобладаващия брой голови атаки.

**11. Николов, Ю. Пространството като фактор за играта в нападение на елитни футболни отбори. С., ПМНК, Авангард Прима, 2008.**

За усъвършенстване на играта в нападение и защита, игровата площ на терена е решаващ фактор. Проблемът за по-правилното, по-рационалното използване на игровата площ винаги е стоял на вниманието на специалистите и треньорите по футбол.

Цел на настоящото изследване е повишаване ефективността на играта в нападение чрез разкриване на пространствените признаци, характеризиращи головите атаки. За нуждите на изследването разделихме футболния терен на 4 хоризонтални (1,2, 3 и 4 зона) и три вертикални зони (две флангови и една централна). Изследвахме всичките 157 срещи и отбелязаните 309 гола през сезон 2006/2007 на ШЛ.

Направения анализ на резултатите за начина на отбелязване на головете ни позволява да направим следните изводи:

- Броят и процентът на отбелязаните голове е по-голям, когато головата атака започва по-близо до противниковата врата - средната и нападателната зона, като броят на головете с начало на головата атака от 4 зона е двойно по-голям от останалите зони.

- Съотношението на реализираните голове с начало на головата атака от 4 зона от игрова ситуация и от статична ситуация е приблизително равен 1:1, което показва значението на статичните ситуации за крайния резултат в срещи на елитни отбори по футбол.

## **12. Николов, Ю., П. Михов, И.Тишански. Концепция на БФС за развитие на млади футболисти. С., БФС, 2012.**

Целта на изготвената концепция е всички клубове, треньори и играчи да се обединят около една изчистена визия за изграждане на млади футболисти. Това е процес изискващ време и ежедневна работа по 2-3 часа в продължение на 14-15 години и около 10 000 часа, за да се достигне висока класа. Ключовите думи следователно са: планомерно и продължително. Това означава също така да се прави, това което трябва в точното време и по начина по който трябва, за да могат младите играчи да достигнат своя потенциал.

В книгата подробно са описани целите и съдържанието на техническото, тактическо и физическо обучение в различните възрастови групи. Обоснован е модела на развитие и фокуса върху различните страни на подготовка, както и подходящите форми на мач в различните фази на обучение.

Представени са над 100 типични упражнения и са посочени фазите на основната част на тренировката за различните възрастови групи.

## **13. Димитров, Л., Ю. Николов. Анализ на дейността на треньорската школа на Българския футболен съюз – януари 2009 - декември 2013. С., „Спорт и наука“, бр.1, 2014.**

Извършен е анализ на дейността на треньорската школа на Българския футболен съюз за период от пет години. Представени са данни за: брой на проведените курсове за различните нива, брой на завършилите,

брой на треньорите с валидни лицензи за различните нива, участие на чуждестранни лектори, проведени семинари в чуждестранни асоциации и брой треньори участвали в тези семинари.

На базата на анализа са направени съответните обобщени заключения и оценки.

**14. Nikolov, Y. Endurance development during the preparatory period in 17 -18 year - old footballers. Sofia, 9th FIEP European Congress and 7th International Scientific Congress „Sport, Stress, Adaptation”, 2014.**

В публикацията са представени съвременните виждания за повишаване на ефективността на състезателната дейност чрез оптимизация на средствата и методите на тренировка, рационалното разпределение на различните видове физическо натоварване в различните структурни образувания в годишния цикъл на подготовка.

Нашето изследване е насочено към търсене и научно обосноваване на ефективни технологии за построяване и реализиране на учебно-тренировъчния процес през подготвителния период на 17-18 годишни футболисти. Изготвен е модел на подготовка през подготвителния период с използването на футболни упражнения с топка чрез блоковия метод, способстващ за изпреварващо развитие на специалната подготвеност (физическа и функционална), която да им осигури адаптация при тренировъчната дейност през състезателния период.

Цел на настоящето изследване е да анализира ефективността на разработената тренировъчна програма за развитие на аеробните и анаеробни възможности.

Анализа на резултатите от изследванията на юношеския ни национален отбор в началото и края на експеримента показват прираст на резултатите на изследваните показатели. Използваните статистически методи ( $t$  – критерий на Стюдънт) ни дават основание да направим извода, че този прираст се дължи на предложения модел за аеробна и анаеробна тренировка на 17-18 годишни футболисти през подготвителния период.



**15. Пеев, П., Ю. Николов, Г. Иванова. Проучване на методическите представи на футболните специалисти по отношение на двигателната способност към проява на скоростната издръжливост. С., „Спорт и наука“, бр.1, стр. 114-120, 2015.**

В публикацията се разглежда проблема за развитието на специалната издръжливост на подрастващи футболисти. Целта на изследването е да се проучат методическите виждания на футболните специалисти по отношение на общометодичните въпроси за развиване на способността към проява на скоростната издръжливост при 13-14 годишни футболисти.

Проведено е анкетно проучване с 52 треньори курсисти в треньорската школа на БФС. Анкетата отразява вижданията на анкетирания за значението на двигателните качества, за значимостта на енергетичното осигуряване за развитието на скоростната издръжливост, за методите за развитието на скоростната издръжливост, за броя на тренировките и средствата за развиване на способността към проява на скоростна издръжливост.

Извършено е систематизиране, статистическа обработка и обобщаване на получените данни.

**16. Николов, Ю. Анализ на беговата дейност на елитни футболни отбори. С., „Спорт и наука“, бр.2, 2015.**

Съвременният футбол се характеризира със значителни обеми на бегова дейност. Обемът на двигателната дейност в мача е изключително важен показател, въз основа на който трябва да се планира беговото тренировъчно натоварване. Беговата дейност в мача е целевия модел на обема и интензивността на беговата дейност в тренировките.

Цел на настоящето изследване е повишаване на ефективността на управлението на спортната подготовка на футболистите. Обект на изследването бяха елитни чуждестранни и наши отбори по футбол. Предмет на изследването бе състезателната дейност на професионални футбол.

В обобщен вид са представени данни за бегова активност на играчи и отбори от Бундес лига и Шампионска лига и на отборите на финалите на Евро 2008, ШЛ 2010 и 2012 и Евро 2012.

В резултат на проучването и анализа на литературните и други източници и извършеният задълбочен анализ на данните при проведените изследвания, са направени съответните изводи относно реализираният обем по различните видове бягане (общо, спринтово , бягане с висока интензивност и бягане със скорост над анаеробния праг на наши и чуждестранни отбори.

**17. Николов, Ю. Развитие на бързината през подготвителния период на 17-18 годишни футболисти. С., „Спорт и наука“, бр.2, 2015.**

Едно от направленията за решаването на проблема за оптимизацията на подготовката е методът на моделиране при построяването на годишните макроцикли. Моделирането се разглежда като „нов“ в теорията на спортната тренировка метод на изследване и конструктивно изразяване на принципната същност на формата за построяване на тренировъчния процес.

Цел на настоящото изследването е подобряване на бързината на 17-18 годишни футболисти през подготвителния период, чрез създаването на модел на тренировъчно натоварване.

Създаденият модел е експериментиран с млади футболисти от елитни юношески отбори. Проведени са спортно-педагогически теренни тестове за контрол и оценка на бързината преди и след експеримента.

След вариационен, корелационен и сравнителен анализ на резултатите е отхвърлена нулевата хипотеза и е приета за вярна алтернативната хипотеза, че разликата, която се наблюдава по данни от извадките е статистически значима (съществена), което означава, че тя не е случайна и се проявява и в съответната генерална съвкупност.

Направени са аргументирани изводи за спортно-педагогическата практика във футбола.

**18. Николов, Ю. Развитие на аеробния капацитет през  
подготвителния период на 17-18 годишни футболисти. . С.,  
„Спорт и наука“, изв. бр.6, 2014.**

Някои автори стигат до заключението, че аеробния капацитет и мощ във футбола имат предимствено значение и аеробната енергийна система е най-високо ефективна в по-голямата част от мача.

Цел на настоящото изследването е подобряване на аеробния капацитет на 17-18 годишни футболисти през подготвителния период, чрез създаването на модел на тренировъчно натоварване.

Предмет на изследването бе ефекта на създадения модел за подготовка върху футболистите от експерименталната група.

Извършен е вариационен, корелационен и сравнителен анализ на резултатите от спортно-педагогическите тестове преди и след експеримента.

Въз основа на тези анализи са направени съответните изводи и препоръки за спортно педагогическата практика.

**19. Юруков, Н., Ю. Николов. Шампионска лига по футбол сезон  
2013-2014. Технически анализ на играта във фаза атака на Реал  
Мадрид. С., „Спорт и наука“, изв. бр.6, 2014.**

Обект на изследването са игровите действия във фаза атака на отбора на „Реал“ Мадрид, победител в Шампионската лига по футбол за сезона 2013-2014.

Метод на изследването е качественият анализ, посредством системата Soccer Lab - 2011 с акцент върху игровите действия във фаза атака.

Анализирани са начина и схемата на игра в нападение при постепенна атака и игра на контраатака. Анализът обхваща всички 13 мача от Шампионска лига на отбора на Реал Мадрид.

Въз основа на техническия анализ са направени съответните обобщени заключения и оценки.

**20. Николов, Ю. Характеристика на отбелязаните голове на СП - 2014 в Бразилия. С., „Спорт и наука“, бр.3, 2015.**

Важен фактор за подобряване качеството на учебно-тренировъчния процес е получаването на обективна информация за параметрите на футболното състезание, а също така и нейната обработка и анализ.

Цел на настоящето изследване е повишаване ефективността на играта в нападение.

Извършено е спортно-педагогическо наблюдение и анализ на всичките 171 голове удара на СП 2014 в Бразилия (разстояние от което е нанесен головия удар, характер на действието преди головия удар, част от тялото , с която е нанесен головия удар, ъгъл спрямо линията на вратата, участие или неучастие на голмайстора в головата атака преди головия удар).

Направени са аргументирани изводи за спортно педагогическата практика във футбола.