

## Програма за подготовка на 16-годишни футболисти

Камен Симеонов

**A Training Model for 16 years old football players:** *Football is constantly mastered and developed. The actuality of the problem for training growing-up football players makes us develop an example program for preparation of 16 years old football players. It covers the annual thematic-lesson schedule in football for 16 years old footballers from a sports school based on 774 hours for educational 2014/2015. The suggested by us program for the preparation of growing-up footballers at the moment is being applied. We possess outgoing data for the physical ability and the level of the mastered technique of the necessary football elements. The final results will be calculated at the end of June 2015.*

**Key words:** *Football, training, program, growing-up footballers, mastering.*

### ВЪВЕДЕНИЕ

Футболът непрекъснато се усъвършенства и развива. В тази връзка може да се отбележи, че основните изменения на играта са главно в две направления: частично променяне на правилата на играта и усъвършенстване организацията на играта – стил и тактическа постройка.

Що се отнася до правилата на играта достатъчно е футболистите да са добре запознати с тях, както и с промените настъпили през последните години. Подрастващите футболисти най-добре усвояват правилата в процеса на двустранните игри и в уроците за начално обучение [1].

По-съществен е проблемът с организацията на играта (стил и тактическа постройка), тъй като той е свързан преди всичко с повишените изисквания към физическата, функционалната и психологическата подготовка, които обезпечават високото динамично ниво на игровия процес. Без отлична кондиционна подготовка която е в основата на специфичната работоспособност на футболиста, не е възможно постигането на желаните резултати [1].

Състезателната футболна дейност представлява противоречива емоция между два отбора специално подготвени за взаимодействие и импровизация в своите прояви към достигане на целта. В хода на състезанието точността, икономичността и бързината на индивидуалните и груповите действия, формират параметрите за ефективност по специфичен начин, като колективна технико-тактическа ефективност. В действителност най-често головото съотношение отразява активността и ефективността на отборните действия [2].

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Процесите на изграждане на висококласни футболисти са в пряка зависимост от поставените на научна основа обучение и възпитание на подрастващите спортисти. Това което виждаме по световните стадиони и към което все по-настойчиво се стремим, обаче е само върхът на пирамидата, чиято височина зависи от нейната основа. В този смисъл работата с децата е базата върху която се гради ръстът на високите постижения.

Актуалността на проблема за подготовка на подрастващите футболисти ни дава основание за разработването на примерна програма за подготовка на 16-годишни футболисти. Тя обхваща годишното тематично-поурочно разпределение по футбол за 16-годишни футболисти от спортно училище на база 774 часа за учебната 2014/15 година.

Предложената от нас програма за подготовка на подрастващи футболисти в момента се апробира с 20 ученика. Разполагаме с изходни данни за физическата дееспособност и равнището на овладяната техника на необходимите за футбола елементи. Крайните резултати ще бъдат отчетени в края на месец юни 2015 година.

На таблица 1 е представено тематичното поурочно разпределение на учебното съдържание в седмичния тренировъчен процес при 16-годишните футболисти за периода от 1 септември до 10 октомври 2014 година.

Таблица 1

Програма за разпределение на учебното съдържание при 16-годишни футболисти за периода 1 септември – 10 октомври 2014 година

№ по ред на седмиците	Дата	Брой тренировки	Теми по видове подготовка	Общ. бр. Тренировъчни средства /упражнения/	Натоварване
1	01.09.2014	1	Диагностика и оценка на нивото на физическата подготовка – входно ниво	6	Малко
1	01.09.2014	1	Обща физическа подготовка за кондиционните способности	6	Средно
1	02.09.2014	1	Обща физическа подготовка за координационни способности	6	Голямо
1	02.09.2014	1	Обща физическа подготовка за кондиционните способности	5	Средно
1	03.09.2014	1	Контролна среща. Психологическа подготовка и самоуправление. Спортен режим.		Голямо
1	04.09.2014	1	Обща физическа подготовка за кондиционните способности	10	Средно
1	04.09.2014	1	Техническа подготовка – усъвършенстване на техническите похвати с топка	15	Средно
1	05.09.2014	1	Обща физическа подготовка за кондиционните способности	2	Средно
1	05.09.2014	1	Тактическа подготовка. Усъвършенстване на статични положения	15	Средно
2	08.09.2014	1	Обща физическа подготовка за кондиционните способности	2	Голямо
2	08.09.2014	1	Техническа подготовка. Усъвършенстване на технически похвати в игрови упражнения. Двустранна игра.	15	Средно
2	09.09.2014	1	Обща физическа подготовка за кондиционните способности	10	Голямо
2	09.09.2014	1	Технико – тактическа подготовка. Усъвършенстване на комбинации в нападение. Двустранна игра.	15	Средно
2	10.09.2014	1	Контролна среща. Универсални принципи обезпечавачи психическата готовност.		Голямо
2	11.09.2014	1	Обща физическа подготовка за кондиционните способности-бързина	10	Голямо
2	11.09.2014	1	Техническа подготовка – усъвършенстване на техническите похвати с топка. Двустранна игра.	10	Средно
2	12.09.2014	1	Техническа подготовка. Усъвършенстване на техническите умения в хода на различни комбинации.	20	Средно
2	12.09.2014	1	Тактическа тренировка. Усъвършенстване на статични положения.	10	Средно
2	13.09.2014	1	Състезание		Голямо
3	15.09.2014	1	Обща физическа подготовка за кондиционните способности	2	Голямо
3	15.09.2014	1	Технико-тактическа подготовка. Усъвършенстване на комбинации в нападение и подсиуряване в защита. Двустранна игра.	20	Средно
3	16.09.2014	1	Обща физическа подготовка за кондиционните способности – сила.	10	Голямо
3	16.09.2014	1	Технико-тактическа подготовка. Усъвършенстване на технически похвати с топка. Игра на ½ терен.	15	Средно
3	17.09.2014	1	Контролна среща – 3 x 30 мин. Саморегулация на емоционалните състояния.		Голямо

НАУЧНИ ТРУДОВЕ НА РУСЕНСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ - 2014, том 53, серия 8.2

3	18.09. 2014	1	Обща физическа подготовка за кондиционните способности – скорост и издръжливост	10	Средно
3	18.09. .2014	1	Тактическа подготовка. Отборна тактика. Игра на ¼ терен.	20	Средно
3	19.09. 2014	1	Усъвършенстване на подсигуряване на защита – персонално и зоново покритие. Двустранна игра.	10	Средно
3	19.09. 2014	1	Тактическа подготовка по линии. Усъвършенстване на заучени статични положения. Игра на ½ терен.	15	Средно
3	20.09. 2014	1	Състезание		Голямо
4	22.09. 2014	1	Обща физическа подготовка за издръжливост.	2	Голямо
4	22.09. 2014	1	Техническа подготовка. Усъвършенстване на техническите умения в хода на различни комбинации. Учебна игра.	20	Средно
4	23.09. 2014	1	Обща физическа подготовка за кондиционните способности – сила	6	Средно
4	23.09. 2014	1	Технико – тактическа подготовка. Усъвършенстване на технически похвати с топка, стрелба във вратата. Двустранна игра.	10	Средно
4	24.09. 2014	1	Контролна среща. Концентрация и разпределение на вниманието		Голямо
4	25.09. 2014	1	Обща физическа подготовка за координационни способности.	7	Средно
4	25.09. 2014	1	Тактическа подготовка. Отборна тактика. Игра на ½ терен.	10	Средно
4	26.09. 2014	1	Усъвършенстване на отборни защитни функции по време на игра и комбинации в нападение. Игра на ¼ терен.	15	Средно
4	26.09. 2014	1	Тактическа подготовка – индивидуални защитни функции. Усъвършенстване на статични положения.	10	Средно
4	27.09. .2014	1	Състезание		Голямо
5	29.09. .2014	1	Обща физическа подготовка за развиване на обща издръжливост.	2	Голямо
5	29.09. 2014	1	Игрова подготовка: усъвършенстване на подсигуряване в защита. Двустранна игра	10	Средно
5	30.09. 2014	1	Обща физическа подготовка за развиване на кондиционни способности – сила и издръжливост.	10	Средно
5	30.09. 2014	1	Тактическа подготовка – отборна тактика. Двустранна игра.	9	Средно
5	31.09. 2014	1	Контролна среща. Самоорганизация е мобилизация на волевите качества.		Голямо
5	02.10. 2014	1	Обща физическа подготовка за развиване на координационни способности.	5	Средно
5	02.10. 2014	1	Усъвършенстване на технически похвати в тактически комбинации. Двустранна игра.	15	Средно
5	03.10. .2014	1	Техническа подготовка: занимания с игри и упражнения от технически и бегови характер. Игра на ½ терен.	9	Средно
5	03.10. 2014	1	Тактическа подготовка. Разучаване и усъвършенстване на статични положения.	15	Средно
5	04.10. 2014	1	Състезание		Голямо
6	06.10. 2014	1	Обща физическа подготовка за развиване на обща издръжливост.	2	Средно
6	06.10. 2014	1	Усъвършенстване на технически похвати в игрови упражнения в ограничени пространства. Двустранна игра.	12	Средно
6	07.10 2014	1	Обща физическа подготовка за развиване на кондиционните способности.	12	Средно
6	07.10. 2014	1	Техническа подготовка: усъвършенстване на диагоналните подавания в коридор. Двустранна игра.	15	Средно

НАУЧНИ ТРУДОВЕ НА РУСЕНСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ - 2014, том 53, серия 8.2

6	08.10. 2014	1	Игрова подготовка- Учебна игра 3 x 30 мин.		Голямо
6	09.10. 2014	1	Обща физическа подготовка за развиване на кондиционни способности - бързина, ловкост.	10	Средно
6	09.10. 2014	1	Тактическа подготовка: тактика по линии. Игра на ½ терен.	15	Средно
6	10.10. 2014	1	Усъвършенстване на технически комбинации и игри. Двустранна игра.	20	Средно
6	10.10. 2014	1	Тактическа подготовка: разиграване и разучаване на статични положения.	10	Средно
6	11.10. 2014	1	Състезание		Голямо
7	13.10. 2014	1	Обща физическа подготовка за развиване на обща издръжливост.	2	Голямо
7	13.10. 2014	1	Тактическа подготовка: отборна тактика. Двустранна игра.	9	Средно
7	14.10. 2014	1	Обща физическа подготовка за развиване на кондиционни способности - сила.	10	Голямо
7	14.10. 2014	1	Техническа подготовка: усъвършенстване овладяване на топката в игрови упражнения. Двустранна игра.	15	Средно
7	15.10. 2014	1	Контролна среща. Волева подготовка на спортиста.		Голямо
7	16.10. 2014	1	Обща физическа подготовка за развиване на кондиционни способности - бързина. Игра на ¼ терен.	20	Средно
7	16.10. 2014	1	Тактическа подготовка: индивидуална тактика. Двустранна игра.	15	Средно
7	17.10. .2014	1	Усъвършенстване на технически похвати в игрови упражнения. Стрелба във врата. Двустранна игра.	10	Средно
7	17.10. 2014	1	Тактическа тренировка: разучаване на статични положения. Игра на ¼ терен.	5	Средно
7	18.10. .2014	1	Състезание.		Голямо
8	20.10. 2014	1	Обща физическа подготовка за развиване на обща издръжливост.	2	Голямо
8	20.10. 2014	1	Техническа подготовка: усъвършенстване на технически похвати чрез игрови упражнения. Двустранна игра.	10	Средно
8	21.10. .2014	1	Обща физическа подготовка за развиване на кондиционни способности – сила и издръжливост.	11	Голямо
8	21.10. 2014	1	Тактическа подготовка: отборна тактика. Двустранна игра.	20	Средно
8	22.10. 2014	1	Контролна среща. Волева активност по време на тренировка.		Голямо
8	23.10. .2014	1	Обща физическа подготовка за развиване на координационни способности.	10	Средно
8	23.10. .2014	1	Техническа тренировка: усъвършенстване на отнемане на топката в игрови упражнения. Двустранна игра.	15	Средно
8	24.10. 2014	1	Усъвършенстване на тактически комбинации. Игра на ¼ терен.	10	Средно
8	24.10. .2014	1	Тактическа подготовка: разучаване на статични положения.	10	Малко
8	25.10. 2014	1	Състезание.		Голямо
9	27.10. 2014	1	Обща физическа подготовка за развиване на обща издръжливост.	2	Голямо
9	27.10. 2014	1	Тактическа подготовка: индивидуална тактика. Двустранна игра.	15	Средно
9	28.10. 2014	1	Обща физическа подготовка за развиване на кондиционни способности – скоростно-силови.	10	Средно
9	28.10. 2014	1	Усъвършенстване на играта в защита с покритие, взаимодействие с подигряване. Двустранна игра.	15	Средно

9	29.10. 2014	1	Контролна среща.		Голямо
9	30.10 2014	1	Обща физическа подготовка за развиване на обща издръжливост.	2	Средно
9	30.10. 2014	1	Технико-тактическа подготовка. Усъвършенстване на комбинации в нападение и подсигуряване в защита. Двустранна игра.	20	Средно

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящата програма се акцентира върху следните особености които ще подпомогнат професионалното израстване на обучаваните 16-годишни футболисти:

1. Възпитаване на специализираните физически качества за постигане на високо ниво на физическа подготвеност и кондиция;
2. Усъвършенстване на технико-тактическите похвати в рамките на технико-тактическата и игровата тренировка;
3. Психологическа подготовка – обща и специална – психологическа подготовка преди състезание;
4. Усъвършенстване специализирането на играчите по постове;
5. Усвояване и налагане на съвременен стил на игра в основата на който стоят преливането по линии, промяната на фронта на атаката, мъжествеността и голямата работоспособност в играта;

### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Стоянов С. В помощ на треньора по футбол, Книга, НСА ПРЕС, С., 2011
- [2] Тривидакис Д., В. Генчев. Експериментални възможности за оценка на техническата подготвеност на млади футболисти в детска възраст – 12 годишни, Статия, СиН кн.1, стр.115-125, 2005

### За контакти:

Гл. ас. д-р Камен Симеонов, Катедра "Физическо възпитание и спорт", Русенски университет "Ангел Кънчев", тел.: 082-888 225, e-mail: simeonov\_kamen@abv.bg

**Докладът е рецензиран.**