

# РЕЦЕНЗИЯ

за дисертационен труд, представен за присъждане на образователната и научна  
степен „доктор” в НСА „В. Левски“,  
катедра „Футбол и тенис”

от доц. д-р Венцислав Иванов Гаврилов  
ХТМУ - София, катедра „Физическо възпитание и спорт”

**ТЕМА: СПЕЦИАЛИЗИРАНА МЕТОДИКА ЗА СПОРТНА ПОДГОТОВКА НА  
14-15 ГОДИШНИ ФУТБОЛИСТКИ**

**Автор на дисертационния труд: БОЖИЯ МИТКОВА НОЕВА**

**Научен ръководител: ПРОФ. ЛЪЧЕЗАР ДИМИТРОВ, ДОКТОР**

Футболът е популярен и обичан спорт, който е наситен с разнообразни и сложни движения. В последните години се забелязва много голям интерес към него от нежния пол, затова е необходимо да се разработват и обследват похвати за усъвършенстването им в играта. Нужна е много добра всестранна подготовка на състезателките, като за постигането ѝ трябва да се работи от ранна детска възраст. Ето защо темата на дисертационния труд е интересна и разглежда усъвършенстването на физическите качества и технико-тактическата подготовка при 14-15 годишни момичета.

Трудът по своята структура е изграден правилно, съобразно изискванията, съдържа традиционните глави и отговаря на изискванията за докторат.

Дисертационният труд се състои от 253 страници, от които 101 в две приложения, 26 таблици в основната част и 79 таблици в приложението, 47 фигури и библиографска справка, която съдържа 106 източника (74 на кирилица и 32 на латиница).

В първата глава е направен обзор по темата. Докторантът е използвал опита на много български и чуждестранни автори. Добрият анализ на литературните източници дава основание на Божия Ноева да определи точно идеята и актуалността на изследваната тематика.

Разгледани са основните характеристики на футбола при жените, както и неговата история в световен мащаб и България. В трети раздел на първа глава са проследени анатомо-физиологичните и възрастовите особености при деvojките в обхванатата възраст. Обърнато е внимание на периодите при подрастващите за развитие на двигателните качества. Това е възрастта, когато трябва да се усвоява и придобива основата на технико-тактическото майсторство и да се усъвършенства физическата подготовка.

В литературния обзор правилно е обърнато внимание на подбора и многогодишната спортна подготовка, съобразени с особеностите на женския организъм като основа за научните търсения. Проследени са основните сензитивни периоди за развитие на двигателните качества, като е отделено основно място на спецификите в обследваната възраст.

Подобаващо място в първа глава е отредено и на съвременните проблеми на спортната подготовка с 14-15 годишни футболистки. Това говори за търсенето на автора и за всестранната му информираност в сферата на спортната подготовка във футбола и правилното и точно акцентиране на обследвания проблем в разработката.

През годините в България са разработвани програми и методики за обучение на подрастващи в обследваната възраст от различни автори. Но тяхната



непълнота, особено в женския футбол, мотивира автора да определи стратегията на дисертационния труд и научния експеримент за усъвършенстване на спортната подготовка по футбол при 14-15 годишни футболистки.

Работната хипотеза е определена правилно съгласно направения литературен обзор и поставените цели в научното търсене от докторанта и неговия научен ръководител.

Целта и задачите са формулирани във втората глава. Докторантът си е поставил пет задачи, които съответстват на хипотезата и целта на изследването.

Обект на проучването са 30 състезателки по футбол на 14-15 години от ФК „НСА“, с 20 от тях е сформирана експерименталната група, а с 10 футболистки от ЛП Суперспорт е обособена контролна група, с които е направено научното изследване.

Вижда се, че представеният труд е плод на задълбочени научни търсения на Божия Ноева от 2022 до 2024 година в три периода, което показва зрялост и задълбоченост на изследването. Използваните методи са подходящи и добре приложени в хода на цялостната разработка на дисертационния труд.

Спортно–педагогическият експеримент е проведен през две спортно–състезателни години. За осъществяване на научното търсене е разработена и приложена специализирана методика за подготовка по футбол за девойки на 14-15 годишна възраст описана подробно в Приложение №2.

Детайлно са отразени в 4 мезоцикъла подготвителните и състезателните периоди за двете години. Бих препоръчал на докторанта в бъдещи научни търсения да разгледа и преходния период. Какво препоръчва да правят подрастващите състезателки и има ли занимания през него?

В изследването са измерени антропометрични данни (ръст, тегло, възраст, гръдна обиколка, талия, телесни мазнини и др.).

За проследяване развитието на физическите и технико-тактическите умения са използвани 15 теста за проверка на взривна сила, бързина, ловкост,

скоростна издръжливост, точност, специфична работоспособност и издръжливост.

В тази глава са описани и използваните математико-статистически методи на изследването - корелационен анализ, вариационен анализ, сравнителен анализ, оценка на статистическата значимост.

Третата глава разглежда анализа на получените резултати в четири раздела. Той е направен последователно, онагледен с таблици и подходящи фигури, които допринасят за коректното и пълно изложение на получените резултати.

Анализирани са резултатите от националната анкета относно ситуацията в България на девическия и женския футбол. Видно е от получените отговори, че този спорт не е сред най-популярните в страната при тях. Той заема шесто място по интерес сред нежния пол с 10%. Вследствие на това БФС разработва стратегически насоки за развитие на футбола сред жените, като успоредно с първенствата при най-големите, бе създадено и Държавно първенство за девойки. Отделя се специално внимание на подготовката на треньорските кадри и повишаване на медийното отразяване на играта сред жените.

Във втория раздел са анализирани получените резултати след прилагане на разработена от докторанта Програма на проследяваните антропометрични показатели при 14-15 годишни момичета. Получените данни са нанесени в подходящи таблици. Проследени са резултатите от измерените показатели за антропометричното развитие на 14-15 годишните състезателки, като се разкрива ясна тенденция на повишаване функционалните способности на момичетата от експерименталната група.

Раздел три от тази глава разглежда получените резултати от приложената Програма при 14-15 годишни футболистки за усъвършенстване на обследваните им физически качества и технико-тактическите умения. Направен е вариационен и сравнителен анализ на получените резултати при избраните тестове за проследяване на спортната подготовка на момичетата в обхванатата възраст.



Констатирано е подобрене на възможностите, на подрастващите състезателки от експерименталната група във всички показатели, които са изследвани – взривна сила, скоростни качества, ловкост, издръжливост и технико-тактически умения.

В раздела е направен и корелационен анализ, който проследява взаимовръзките между получените резултати от приложените тестове. Установена е по-силна взаимовръзка при вторите изследвания, което е показател за по-добра функционална интеграция на уменията. От тук се поддържа и тезата за необходимост от повторни измервания за проследяване на напредъка и оптимизацията на тренировъчния процес.

Предложена е нормативна система за контрол и оценка на база проведения експеримент и получените резултати, която може да се използва в практиката и за подбор на момичета в обследваната възраст. Препоръчана е като централна оценка 4, защото според автора отразява типичния резултат за изследваната група и е устойчив на екстремни обстоятелства.

Направените изводи и препоръки произтичат от анализа на резултатите и тяхната реализация в практиката.

Като основни приноси на дисертационния труд бих посочил:

1. За първи път в България е извършен научен експеримент във футбола при 14-15 годишни футболистки за усъвършенстването на тяхната спортна подготовка.
2. В експеримента е доказано, че използваната разработена Програма от докторанта влияе положително при обучението и развитието на обследваната група момичета от експерименталната група.
3. Разработена е система за контрол, която дава възможност да се определи степента на подготовка в изследваната възраст.

Приносите на дисертационния труд имат както научно, така и научно-приложно значение и допринасят за обогатяване на знанията в областта на спортната наука и развитието на женския футбол в Република България.

Божия Ноева се е съобразила и отстранила направените препоръки от мен на вътрешната защита, което е показател за нейното старание и амбиция за изглаждане и усъвършенстване на нейната научна работа.

Докторантът е публикувал две статии, които напълно отразяват научните резултати по темата.

Предложеният автореферат отговаря на изискванията за такъв вид разработки.

Като имам предвид гореизложеното, с увереност твърдя, че настоящият дисертационен труд напълно отговаря на изискванията за присъждане на образователната и научна степен „доктор“.

С убеденост предлагам на уважаемите членове на научното жури при НСА “Васил Левски“ да дадат своя положителен вот за присъждане на научната степен “доктор” на Божия Миткова Ноева в професионално направление 7.6 Спорт, докторска програма "Теория и методология на спортната наука“.

03.04.2025 г.

гр. София

Рецензент:

(доц. Венцислав Гаврилов, доктор)

## **REVIEW**

for a dissertation submitted for the award of the educational and scientific degree  
"Doctor" at the National Academy of Sports "V. Levski",  
Department of "Football and Tennis"

by Assoc. Prof. Ventsislav Ivanov Gavrilov, PhD

UCTM - Sofia, Department of Physical Education and Sports

**TOPIC: SPECIALIZED METHODOLOGY FOR SPORTS TRAINING OF 14-15  
YEAR OLD FEMALE FOOTBALL PLAYERS**

Author of the dissertation: BOZHIYA MITKOVA NOEVA

Scientific supervisor: PROF. LACHEZAR DIMITROV, DOCTOR

Football is a popular and beloved sport, which is saturated with diverse and complex movements. In recent years, there has been a great interest in it from the fairer sex, therefore it is necessary to develop and study techniques for their improvement in the game. Very good all-round preparation of the competitors is needed, and to achieve it one must work from early childhood. That is why the topic of the dissertation is interesting and examines



the improvement of physical qualities and technical and tactical preparation in 14-15 year old girls.

The work is structured correctly, according to the requirements, contains traditional chapters and meets the requirements for a doctorate.

The dissertation consists of 253 pages, of which 101 in two appendices, 26 tables in the main part and 79 tables in the appendix, 47 figures and a bibliography, which contains 106 sources (74 in Cyrillic and 32 in Latin).

The first chapter provides an overview of the topic. The doctoral student has used the experience of many Bulgarian and foreign authors. The good analysis of the literary sources gives Bozhia Noeva reason to accurately define the idea and relevance of the research topic.

The main characteristics of women's football are examined, as well as its history on a global scale and in Bulgaria. In the third section of the first chapter, the anatomical-physiological and age-related features of girls in the covered age are traced. Attention is paid to the periods in adolescents for the development of motor qualities. This is the age when the basis of technical-tactical mastery must be mastered and acquired and physical training must be improved.

The literature review correctly pays attention to the selection and many years of sports training, taking into account the peculiarities of the female organism as a basis for scientific research. The main sensitive periods for the development of motor qualities are traced, with a main place being given to the specifics of the examined age.

A suitable place in the first chapter is also given to the contemporary problems of sports training with 14-15 year old female footballers. This speaks of the author's search and his comprehensive awareness in the field of sports training in football and the correct and precise emphasis on the problem under study in the development.



Over the years, programs and methodologies for training adolescents of the surveyed age have been developed in Bulgaria by various authors. However, their incompleteness, especially in women's football, motivated the author to determine the strategy of the dissertation work and the scientific experiment for improving sports training in football with 14-15 year old female footballers.

The working hypothesis is correctly defined according to the literature review and the goals set in the scientific research by the doctoral student and his/her scientific supervisor.

The goal and tasks are formulated in the second chapter. The doctoral student has set himself/herself five tasks that correspond to the hypothesis and goal of the research.

The object of the study are 30 female football players aged 14-15 from FC "NSA", with 20 of them the experimental group was formed, and with 10 female football players from LP Supersport a control group was formed, with whom the scientific research was conducted.

It can be seen that the presented work is the fruit of in-depth scientific research by Bozhia Noeva from 2022 to 2024 in three periods, which shows maturity and thoroughness of the research. The methods used are appropriate and well applied in the course of the overall development of the dissertation work.

The sports-pedagogical experiment was conducted during two sports-competitive years. To carry out the scientific research, a specialized methodology for football training for girls aged 14-15 was developed and applied, described in detail in Application No. 2.

The preparatory and competitive periods for the two years are reflected in detail in 4 mesocycles. I would recommend that the doctoral student in future scientific research also consider the transition period. What do you recommend that adolescent female athletes do and are there any activities during it?

Anthropometric data (height, weight, age, chest circumference, waist, body fat, etc.) were measured in the study.

To track the development of physical and technical-tactical skills, 15 tests were used to check explosive strength, speed, agility, speed endurance, accuracy, specific work capacity and endurance.

This chapter also describes the mathematical and statistical methods of the study used - correlation analysis, variation analysis, comparative analysis, assessment of statistical significance.

The third chapter examines the analysis of the obtained results in four sections. It is made sequentially, illustrated with tables and appropriate figures that contribute to the correct and complete presentation of the obtained results.

The results of the national survey on the situation in Bulgaria of girls' and women's football are analyzed. It is evident from the answers received that this sport is not among the most popular in the country among them. It ranks sixth in interest among the fairer sex with 10%. As a result, the Bulgarian Football Union is developing strategic guidelines for the development of football among women, and in parallel with the championships at the largest, a State Championship for Girls was also created. Special attention is paid to the training of coaching staff and increasing media coverage of the game among women.

The second section analyzes the results obtained after applying a Program developed by the doctoral student for the monitored anthropometric indicators in 14-15 year old girls. The obtained data are plotted in appropriate tables. The results of the measured indicators for the anthropometric development of 14-15 year old female athletes are tracked, revealing a clear trend of increasing the functional abilities of the girls from the experimental group.

Section three of this chapter examines the results obtained from the applied Program for 14-15 year old female football players for improving their examined physical qualities



and technical and tactical skills. A variational and comparative analysis of the results obtained in the selected tests for monitoring the sports preparation of girls in the covered age group is made.

An improvement in the capabilities of the adolescent female athletes from the experimental group was noted in all indicators that were studied – explosive strength, speed qualities, agility, endurance and technical-tactical skills.

The section also includes a correlation analysis that tracks the relationships between the results obtained from the applied tests. A stronger relationship was established in the second study, which is an indicator of better functional integration of skills. This also supports the thesis of the need for repeated measurements to track progress and optimize the training process.

A normative system for control and evaluation is proposed based on the conducted experiment and the obtained results, which can be used in practice and for the selection of girls in the studied age. It is recommended as a central score 4, because according to the author it reflects the typical result for the studied group and is resistant to extreme circumstances.

The conclusions and recommendations are derived from the analysis of the results and their implementation in practice.

As the main contributions of the dissertation work, I would point out:

1. For the first time in Bulgaria, a scientific experiment in football was carried out with 14-15 year old female footballers to improve their sports preparation.
2. The experiment proved that the Program developed by the doctoral student used has a positive effect on the training and development of the studied group of girls from the experimental group.

3. A control system has been developed, which makes it possible to determine the degree of preparation in the studied age.

The contributions of the dissertation work have both scientific and scientific-applied significance and contribute to the enrichment of knowledge in the field of sports science and the development of women's football in the Republic of Bulgaria.

Bozhia Noeva has taken into account and removed the recommendations made by me to the internal defense, which is an indicator of her diligence and ambition to smooth out and improve her scientific work.

The doctoral student has published two articles that fully reflect the scientific results on the topic.

The proposed abstract meets the requirements for this type of work.

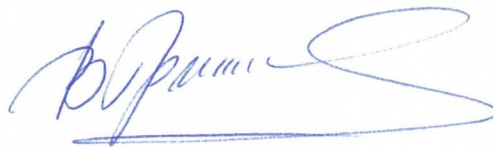
Considering the above, I confidently state that the present dissertation work fully meets the requirements for awarding the educational and scientific degree "doctor".

With conviction, I propose to the esteemed members of the scientific jury at the National Academy of Sports Sciences "Vasil Levski" to give their positive vote for awarding the scientific degree "doctor" to Bozhia Mitkova Noeva in the professional field 7.6 Sport, doctoral program "Theory and Methodology of Sports Science".

03.04.2025

Sofia

Reviewer:



(Assoc. Prof. Ventsislav Gavrilov, PhD)