

Научная статья
УДК 796.332.01-053.6

Малые форматы футбола как средство комплексного развития футболистов 10–12 лет

С. С. Ситничук

Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Россия, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, д. 89

Ситничук Сергей Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. С. Ярыгина, sitnichukss@kspu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6618-5816>

Аннотация. Современная подготовка юных футболистов ориентирована на одновременное развитие физических и технико-тактических качеств, при этом в практике тренеров 10–12-летних спортсменов по-прежнему значительную долю занимают изолированные упражнения, слабо связанные с соревновательной структурой игры. Одним из перспективных направлений оптимизации тренировочного процесса являются малые игровые форматы (3×3, 4×4, 5×5), позволяющие повышать плотность действий, число игровых контактов с мячом и частоту принятия решений. Однако методические основы использования этих форматов как средства комплексного развития физических и технико-тактических качеств футболистов 10–12 лет остаются недостаточно разработанными.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально оценить эффективность игровых форматов 3×3, 4×4, 5×5 как средства комплексного развития физических и технико-тактических качеств футболистов 10–12 лет. В качестве гипотезы выдвигается предположение, что систематическое включение специально организованных игр малых форматов в тренировочный процесс обеспечивает более выраженную положительную динамику показателей быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, а также точности передач, успешности обводки и тактических действий по сравнению с традиционной тренировкой.

В исследовании приняли участие футболисты 10–12 лет ($n = 30$) учебно-тренировочной группы. Применялись анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование физических качеств и технико-тактических умений, методы математической статистики. Показано, что разработанная структура тренировочного микроцикла с использованием форматов 3×3, 4×4, 5×5 способствует комплексному улучшению физических и технико-тактических показателей юных футболистов и может быть рекомендована к включению в практику подготовки.

Ключевые слова: игровые форматы 3×3, 4×4, 5×5, малые игровые формы, физические качества, технико-тактическая подготовка, футбол, тренировка спортсменов 10–12 лет

Для цитирования: Ситничук С. С. Малые форматы футбола как средство комплексного развития футболистов 10–12 лет // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2026. Т. 5, вып. 1. С. 93–100. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2026-5-1-93-100>, EDN: VAIXCW

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Small-sided soccer formats for the integrated development of 10–12-year-old soccer players

S. S. Sitnichuk

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev, 89 A. Lebedeva St., Krasnoyarsk 660049, Russia

Sergey S. Sitnichuk, sitnichukss@kspu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6618-5816>

Abstract. Modern training of young soccer players is aimed at the simultaneous development of physical and technical-tactical qualities, while in the practice of coaches working with 10–12-year-old athletes a significant proportion of training

time is still occupied by isolated exercises that are weakly related to the competitive structure of the game. One of the promising directions for optimising the training process is the use of small-sided formats 3×3, 4×4, 5×5, which increase the density of actions, the number of ball contacts and the frequency of decision-making. However, methodological foundations for using these formats as a means of integrated development of physical and technical-tactical qualities in 10–12-year-old soccer players remain insufficiently elaborated.

The aim of the study was to theoretically substantiate and experimentally assess the effectiveness of 3×3, 4×4 and 5×5 game formats as a means of integrated development of physical and technical-tactical qualities in 10–12-year-old soccer players. The research hypothesis assumed that systematic inclusion of specially organized small-sided games in the training process would ensure a more pronounced positive dynamics of speed, endurance and speed-strength indicators, as well as passing accuracy, dribbling efficiency and tactical actions compared with traditional training.

The study involved 10–12-year-old soccer players ($n = 30$) from a training group. The methods included analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, testing of physical qualities and technical-tactical skills, and methods of mathematical statistics. It was shown that the developed structure of the training microcycle with the use of 3×3, 4×4 and 5×5 formats contributes to an integrated improvement of the physical and technical-tactical performance of young soccer players and can be recommended for implementation in training practice.

Keywords: 3×3, 4×4, 5×5 game formats, small-sided games, physical qualities, technical-tactical preparation, soccer, training of 10–12-year-old athletes

For citation: Sitnichuk S. S. Small-sided soccer formats for the integrated development of 10–12-year-old soccer players. *Physical Education and University Sport*, 2026, vol. 5, iss. 1, pp. 93–100 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2026-5-1-93-100>, EDN: VAIXCW

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Современный этап развития детско-юношеского футбола характеризуется усилением конкуренции и повышением требований к уровню подготовленности футболистов уже на этапе учебно-тренировочных групп (УТГ) 10–12 лет. В этом возрасте закладываются основы специфических физических качеств и формируются базовые технико-тактические умения, игровое мышление и устойчивый интерес к занятиям [1]. Для дальнейшего спортивного роста принципиальное значение приобретает не раздельное, а комплексное развитие физических и технико-тактических качеств в условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности [2, 3].

Анализ практики подготовки футболистов УТГ 10–12 лет показывает, что в значительном числе команд по-прежнему доминирует тренировочная модель, основанная на изолированных упражнениях: отдельно отрабатываются элементы техники (передачи, прием мяча, ведение, удары), отдельно – средства общей и специальной физической подготовки [4–6]. Такие занятия уступают игре по плотности «осмысленных» действий, количеству контактов с мячом и эпизодов принятия решений, что ограничивает возможности интегрированного влияния на физические и технико-тактические показатели.

Одним из направлений преодоления данного методического ограничения являются малые игровые форматы (small-sided games) 3×3,

4×4, 5×5. В сравнении с игрой в формате 7×7 или 11×11, они обеспечивают:

- повышение плотности двигательной активности и количества игровых действий каждого спортсмена;
- увеличение числа касаний мяча и ситуаций взаимодействия;
- усиление ответственности каждого игрока за исход эпизода;
- возможность целенаправленно варьировать размеры площадки, численное соотношение игроков, правила и тактические задачи [7, 8].

Ряд исследований указывает, что использование малых игровых форм способствует одновременно развитию физических качеств, техники владения мячом и тактического понимания игры у юных футболистов [9]. Вместе с тем методика систематического применения форматов 3×3, 4×4, 5×5 именно в УТГ 10–12 лет как средства комплексного развития физических и технико-тактических качеств изучена недостаточно; отдельные решения встречаются в тренерских рекомендациях, но не подкреплены целостной экспериментальной проверкой [10].

Особую актуальность исследуемой проблеме придает то, что вопросы тактической грамотности, качества технико-тактических действий и их анализа в соревновательной деятельности становятся объектом все более детальной проработки в отечественных работах [11, 12], однако связь этих аспектов

с систематическим использованием малых игровых форматов в тренировочном процессе УТГ 10–12 лет освещена фрагментарно.

Таким образом, возникает противоречие между объективной потребностью в комплексном развитии физических и технико-тактических качеств футболистов УТГ 10–12 лет в игровых условиях и недостаточной теоретической и экспериментальной обоснованностью методики использования малых игровых форматов 3×3, 4×4, 5×5 в тренировочном процессе данного возраста.

Проблема исследования заключается в отсутствии экспериментально проверенной программы тренировочного процесса футболистов УТГ 10–12 лет, основанной на систематическом использовании игровых форматов 3×3, 4×4, 5×5 как средства комплексного развития физических и технико-тактических качеств.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально оценить эффективность игровых форматов 3×3, 4×4, 5×5 как средства комплексного развития физических и технико-тактических качеств футболистов УТГ 10–12 лет.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что целенаправленное включение в учебно-тренировочный процесс футболистов УТГ 10–12 лет системы малых игр в форматах 3×3, 4×4, 5×5 с заданными параметрами площадки, численного состава, регламента касаний и тактических задач обеспечит более выраженную положительную динамику показателей быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, а также точности передач, эффективности ведения мяча и успешности технико-тактических действий в игре по сравнению с традиционной программой, основанной преимущественно на изолированных упражнениях.

Материалы и методы

В педагогическом эксперименте приняли участие футболисты УТГ 10–12 лет детско-юношеской спортивной школы ($n = 30$). Все участники – юноши, имеющие спортивный стаж занятий футболом от 2 до 4 лет, относящиеся к основной медицинской группе, регулярно посещающие учебно-тренировочные занятия (не менее 3 раз в неделю). Для проведения эксперимента сформированы две группы:

- экспериментальная группа (ЭГ) – 15 футболистов УТГ 10–12 лет;
- контрольная группа (КГ) – 15 футболистов УТГ 10–12 лет.

Распределение по группам осуществлялось с учетом возраста, спортивного стажа и результатов входного тестирования, что позволило сформировать сопоставимые по уровню подготовленности группы.

Педагогический эксперимент носил продольный характер и включал три этапа:

- констатирующий этап (2 недели) – входное тестирование физических и технико-тактических показателей футболистов УТГ 10–12 лет, анализ однородности экспериментальной и контрольной групп;
- формирующий этап (8–10 недель) – реализация разработанной тренировочной программы:
 - в ЭГ – система тренировочных занятий с доминированием игровых форматов 3×3, 4×4, 5×5;
 - в КГ – традиционная программа, основанная на сочетании общеразвивающих упражнений, изолированной технической подготовки и ограниченного использования игровых упражнений [13];
- контрольно-обобщающий этап (2 недели) – итоговое тестирование по тем же показателям, сопоставление динамики в ЭГ и КГ, анализ результатов. Тренировочный режим для обеих групп был сопоставим по объему и интенсивности: 3–4 занятия в неделю по 60–75 мин. Отличия касались в основном структурного построения основной части занятия и соотношения доли малых игровых форматов и изолированных упражнений.

Примерная структура учебно-тренировочного занятия в ЭГ:

- вводная часть (5–10 мин) – организационные указания, подводящие упражнения;
- подготовительная часть (10–15 мин) – разминка с элементами общей физической подготовки (ОФП) и с мячом, включающая подвижные игры;
- основная часть (30–40 мин) – игровые форматы 3×3, 4×4, 5×5 с различным тактическим содержанием (создание численного преимущества/нехватки, переход из обороны в атаку, игра с ограничением касаний, игра на укороченной/расширенной площадке и др.);
- заключительная часть (5–10 мин) – упражнения на расслабление, краткий разбор тренировки.

В контрольной группе основная часть занятия включала преимущественно технические упражнения без сопротивления или

с ограниченным сопротивлением, общеразвивающие и специальные беговые упражнения, а игровые форматы использовались эпизодически.

Для оценки развития физических качеств футболистов УТГ 10–12 лет применялись стандартные тесты, рекомендованные в работах по подготовке юных футболистов [14]:

- бег на 30 м (с места) – характеристика стартовой и дистанционной быстроты;
- челночный бег 4×10 м – показатель ловкости и скоростной выносливости;
- прыжок в длину с места – характеристика скоростно-силовых качеств нижних конечностей;
- бег на 600 м – оценка общей выносливости (по времени преодоления дистанции).

Для оценки развития технико-тактической подготовленности использовались:

- тест «передачи мяча в цель» – выполнение 10 передач по воротам / щитам на заданной дистанции (учитывалось количество точных попаданий);
- тест «ведение мяча с обводкой стоек» – преодоление дистанции с серией поворотов вокруг стоек на время с фиксацией числа ошибок (потеря мяча, касание стоек и др.);
- игровой тест 3×3 (или 4×4) на ограниченной площадке (5–7 мин), оценка по протоколу технико-тактических действий: количество результативных передач, удачных отборов, выходов на свободное пространство, ударов по воротам, количество технических ошибок. Оценка проводилась экспертной группой (2–3 тренера) по согласованному бланку наблюдения [15].

Методы исследования и обработки данных:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по теории и методике футбола, малым игровым формам и подготовке юных футболистов [16, 17];
- педагогическое наблюдение за тренировочным процессом в ЭГ и КГ;
- педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный этапы);
- педагогическое тестирование физических и технико-тактических показателей;
- количественный и качественный анализ полученных данных;
- методы математической статистики (расчет средних величин, стандартных откло-

нений, *t*-критерия Стьюдента для зависимых и независимых выборок; уровень статистической значимости $p < 0,05$).

Результаты и их обсуждение

На констатирующем этапе были обследованы футболисты УТГ 10–12 лет ($n = 30$), распределенные на контрольную (КГ, $n = 15$) и экспериментальную группы (ЭГ, $n = 15$). Сравнение исходных показателей позволило зафиксировать их практическую однородность по основным физическим и технико-тактическим характеристикам.

По показателю скоростных качеств (бег 30 м с высокого старта) среднее время у ЭГ составило $5,80 \pm 0,18$ с, у КГ – $5,78 \pm 0,21$ с; различия статистически незначимы ($p > 0,05$). В челночном беге 4×10 м, отражающем скоростно-силовую выносливость и координацию, получены близкие значения: $11,8 \pm 0,4$ с у ЭГ и $11,7 \pm 0,5$ с у КГ.

Прыжок в длину с места (показатель скоростно-силовой подготовленности) в среднем составил 162 ± 8 см у ЭГ и 163 ± 7 см у КГ. В беге на 600 м, характеризующем уровень специальной выносливости, время прохождения дистанции было 154 ± 7 с у ЭГ и 153 ± 6 с у КГ.

Технико-тактическая подготовленность в исходном состоянии также была сопоставимой. В тесте на дриблинг с обводкой стоек (около 30 м с мячом) среднее время выполнения задания составило $10,8 \pm 0,5$ с у ЭГ и $10,7 \pm 0,4$ с у КГ. Точность передач по мишеням (10 попыток с дистанции 10 м) была на уровне $6,4 \pm 1,1$ результативных передач у ЭГ и $6,6 \pm 1,3$ у КГ.

Интегральный показатель технико-тактической эффективности в учебной игре формата 5×5 (количество результативных технико-тактических действий за матч: точные передачи, завершённые обостряющие действия, отборы, перехваты) составил $22,3 \pm 3,5$ действий в среднем за игру у ЭГ и $21,8 \pm 3,2$ у КГ. Статистический анализ не выявил значимых различий по этим показателям, что позволяет считать группы эквивалентными по уровню исходной подготовленности и корректно сопоставлять динамику на заключительном этапе эксперимента.

В ходе формирующего этапа тренировочного цикла в ЭГ целенаправленно применялись игровые форматы 3×3, 4×4 и 5×5 с варьированием размеров поля, регламентов касаний, ограничений по количеству передач и заданием

конкретных технико-тактических задач. В КГ тренировочный процесс строился преимущественно на основе традиционного сочетания стандартных технических упражнений и учебных игр в формате, приближенном к соревновательному (7×7, 8×8), без систематического выделения малых игровых форм.

Повторное тестирование показало преимущество экспериментальной методики по ряду ключевых показателей.

В беге на 30 м у футболистов ЭГ среднее время улучшилось с 5,80 до 5,45 с (улучшение на 0,35 с, ~6%), тогда как в КГ – с 5,78 до 5,68 с (улучшение на 0,10 с, ~1,7%). Различия в приростах скоростных качеств между группами статистически значимы ($p < 0,05$).

В челночном беге 4×10 м средний результат ЭГ улучшился с 11,8 до 11,0 с (прирост 0,8 с, ~6,8%), тогда как у КГ – с 11,7 до 11,5 с (0,2 с, ~1,7%). Это свидетельствует о более выраженном развитии скоростно-силовой выносливости и координации у футболистов, систематически тренировавшихся в условиях малых игровых форматов.

В прыжке в длину с места у ЭГ показатель увеличился с 162 до 172 см (прирост на 10 см, ~6,2%), в то время как у КГ – с 163 до 167 см (4 см, ~2,5%). В беге на 600 м среднее время у ЭГ уменьшилось с 154 до 145 с (улучшение на 9 с, ~5,8%), у КГ – с 153 до 150 с (3 с, ~1,9%). Таким образом, тренировочный процесс, насыщенный формами 3×3, 4×4 и 5×5, обеспечил более значимое развитие как скоростных, так и выносливых компонентов специальной физической подготовленности.

В тесте на дриблинг с обводкой стоек среднее время выполнения у ЭГ снизилось с 10,8 до 9,7 с (улучшение на 1,1 с, ~10,2%). В КГ соответствующее улучшение составило с 10,7 до 10,3 с (0,4 с, ~3,7%).

Точность передач по мишеням у футболистов ЭГ увеличилась с 6,4 до 8,4 успешных попыток из 10 (прирост в среднем на 2 передачи, ~31%), тогда как у КГ – с 6,6 до 7,2 (0,6 передачи, ~9%).

Интегральный технико-тактический индекс в учебной игре 5×5 (количество результативных технико-тактических действий за игру) в ЭГ вырос с 22,3 до 30,5 (прирост на 8,2 действия, ~37%), а в КГ – с 21,8 до 25,1 (3,3 действия, ~15%). У футболистов ЭГ отмечено увеличение числа конструктивных передач вперед, обостряющих действий и успешных отборов, что отражает более высокий уровень тактической грамотности и качества взаимодействий в малых группах.

Сопоставление динамики по группам показывает, что использование игровых форматов 3×3, 4×4 и 5×5 обеспечивает не только более выраженный прирост физических качеств, но и существенное улучшение технико-тактической результативности. Повышение плотности игровой деятельности, рост количества касаний мяча, постоянное вовлечение в единоборства и необходимость быстрого принятия решений в условиях ограниченного пространства создают условия для одновременного развития скоростных, координационных и технико-тактических компонентов подготовленности футболистов УТГ 10–12 лет.

Полученные данные согласуются с выводами исследований, показывающих эффективность малых игровых форм для комплексного воздействия на физические и технико-тактические параметры подготовки юных футболистов и целесообразность их систематического включения в структуру учебно-тренировочного процесса.

Выводы

Анализ состояния тренировочного процесса футболистов учебно-тренировочных групп 10–12 лет выявил противоречие между необходимостью комплексного развития физических и технико-тактических качеств в игровых условиях и доминированием методик, ориентированных на изолированную проработку отдельных элементов техники и физических качеств [18, 19].

Теоретический анализ и педагогический эксперимент подтвердили, что игровые форматы 3×3, 4×4, 5×5 обладают высоким потенциалом для одновременного развития основных физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости) и технико-тактической подготовленности футболистов УТГ 10–12 лет, обеспечивая высокую плотность двигательной активности, большое число игровых действий и ситуаций принятия решений.

Реализация тренировочной программы с доминированием малых игровых форматов в экспериментальной группе ($n = 15$) привела к более выраженному улучшению результатов тестов на беговую скорость, скоростно-силовые качества, выносливость и ловкость, чем в контрольной группе ($n = 15$), занимавшейся по традиционной программе. Различия по ряду показателей оказались статистически значимыми ($p < 0,05$).

По показателям технико-тактической подготовленности футболистов УТГ 10–12 лет использование форматов 3×3, 4×4, 5×5 обеспечило значимое повышение точности передач, эффективности ведения мяча, а также качества технико-тактических действий в игровых ситуациях (результативные передачи, выходы на свободное пространство, отборы мяча, удары по воротам) по сравнению с традиционной методикой.

Игровые форматы 3×3, 4×4, 5×5 могут рассматриваться как эффективное средство комплексного развития физических и технико-тактических качеств футболистов УТГ 10–12 лет. Они рекомендуются к систематическому включению в тренировочный процесс на этапе УТГ при условии методически грамотного дозирования нагрузки и вариативного конструирования игровых задач.

Перспективными направлениями дальнейших исследований являются уточнение оптимального соотношения различных игровых форматов в структуре микро- и мезоциклов подготовки футболистов УТГ, разработка более детализированных критериев оценки технико-тактической эффективности в игровых тестах, а также сравнительный анализ влияния игровых форматов на игроков различных амплуа [20].

Список литературы

1. Матвеева Л. М., Щербина Ю. И., Николаева Л. И., Шакирова Я. М. Техническая подготовка юных футболистов 7–8 лет на начальном этапе обучения // Современная проблематика физической культуры и спорта : сборник научных трудов I Региональной научно-практической конференции (Уфа, 18 апреля 2024 г.). Уфа : Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2024. С. 104–109. EDN: DXOSFF
2. Туревская Е. И., Хвалина Н. А. Подготовка футболистов 12–14 лет с учетом особенностей свойств нервной системы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 12. С. 132–143. <https://doi.org/10.24412/2305-8404-2022-12-132-143>, EDN: WMMMNW
3. Зайцев С. Е. Техническая подготовка юных футболистов // Вестник научных конференций. 2021. № 8–2 (72). С. 50–52. EDN: UUFQVN
4. Ситничук С. С., Пономарев В. В. Педагогический анализ технико-тактических действий студенческой команды по мини-футболу на межвузовских соревнованиях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 5. С. 13. EDN: XYVDNB
5. Медетов М. С. Техническая подготовка футболистов 10–11 лет // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы студенческой научно-практической конференции (Астрахань, 14 декабря 2018 г.). Астрахань : Астраханский государственный университет, 2019. С. 38–40. EDN: ITDKEJ
6. Чайка А. Ю. Беговая подготовка футболистов 11–12 лет на этапе спортивной специализации // Физическая культура и спорт : сборник тезисов XXVIII Региональной конференции молодых ученых и исследователей Волгоградской области (Волгоград, 03 ноября 2023 г.). Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2023. С. 28–33. EDN: HENTTD
7. Григорьян М. Р. Техническая подготовка юных футболистов с учетом дифференцирования специализированных нагрузок повышенной координационной сложности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2009. 24 с.
8. Андреев В. В., Терентьев А. В. Техническая подготовка юных футболистов 10–11 лет на заключительном этапе начального обучения игровой деятельности // Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета. 2024. № 2 (50), ч. 2. С. 283–285. EDN: NAYZBI
9. Рамазанов Р. Э., Надольский А. В. Тактическая грамотность футболистов: обучение и совершенствование // Образование и социализация личности в современном обществе : материалы XV Международной научной конференции, посвященной 80-летию Победы в Великой Отечественной войне (Красноярск, 10–12 апреля 2025 г.). Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, 2025. С. 176–178. EDN: DWBOCD
10. Гузь С. М., Волкова У. С. Специальная физическая подготовка футболистов 13–15 лет // E-Scio. 2023. № 2 (77). С. 129–143. EDN: VJTGLT
11. Лексаков А. В. Индивидуальная самостоятельная подготовка квалифицированных футболистов в условиях ограничения тренировочной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 3. С. 16. EDN: SJWNQJ
12. Алексеева Е. Н. Физическая подготовка как необходимое условие технической подготовленности футболистов // Обзор педагогических исследований. 2023. Т. 5, № 2. С. 109–112. EDN: JDNTTI
13. Шевцов Я. К., Сидоров Л. К. Техническая и тактическая подготовка футболистов в возрасте 7–9 лет // Успехи гуманитарных наук. 2025. № 10. С. 216–222. EDN: THYUDJ
14. Русаков А. А., Павличенко А. В. Интегральная подготовка футболистов на этапе углубленной специализации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 1 (203). С. 340–343. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2022.1.p340-343>, EDN: LMMVXW
15. Сы Ц. Психологическая подготовка юных футболистов к соревнованиям: методы снижения тревожности // Оригинальные исследования. 2025. Т. 15, № 5. С. 326–329. EDN: NLFOOK
16. Тохтаров А. М. Техническая и тактическая подготовка юных футболистов // Научный потенциал. 2022. № 3 (38). С. 82–84. EDN: IALXJJ
17. Комков В. Ю., Блинов В. А. Значение индивидуализации учебно-тренировочного процесса в подготовке футболистов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 11-1 (74). С. 162–165.

<https://doi.org/10.24412/2500-1000-2022-11-1-162-165>, EDN: AVZCMU

18. Губа В. П., Стула А. Методология подготовки юных футболистов : учебно-методическое пособие. М. : Человеческий, 2015. 184 с.

19. Войцехович А. Е., Нифонтов М. Ю. Интеграция компьютеризированной программы когнитивного обучения в спортивную подготовку юных футболистов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 85–89. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2022.11>, EDN: GJMNBH

20. Широков А. А. Теоретический анализ стилей игры вратарей в футболе // Наука XXI века: Вызовы, становление, развитие : сборник статей VIII Международной научно-практической конференции (Петрозаводск, 10 января 2023 г.). Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И. И.), 2023. С. 101–104. EDN: WMUMFT

References

1. Matveeva L. M., Shcherbina Iu. I., Nikolaeva L. I., Shakirova Ia. M. Technical training of 7–8-year-old football players at the initial stage of learning. In: *Sovremennaya problematika fizicheskoy kul'tury i sporta: sbornik nauchnykh trudov I Regional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Ufa, 18 aprelya 2024 g.)* [Current Issues of Physical Culture and Sport: Proceedings of the 1st Regional scientific and practical conference (Ufa, April 18, 2024)]. Ufa, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla Publ., 2024, pp. 104–109 (in Russian). EDN: DXOSFF
2. Turevskaya E. I., Khvalina N. A. Training of 12–14 years-old football players taking into account the nervous system properties. *News of Tula State University. Physical Culture. Sport*, 2022, no. 12, pp. 132–143 (in Russian). <https://doi.org/10.24412/2305-8404-2022-12-132-143>, EDN: WMMMNW
3. Zaitsev S. E. Technical training of young soccer players. *Bulletin of Scientific Conferences*, 2021, no. 8–2 (72), pp. 50–52 (in Russian). EDN: UUFQVN
4. Sitnichuk S. S., Ponomarev V. V. Educational analysis of technical and tactical actions of futsal team students in inter-university competitions. *Physical Culture: Upbringing, Education, Training*, 2018, no. 5, pp. 13 (in Russian). EDN: XYVDNB
5. Medetov M. S. Technical training of 10–11-year-old soccer players. In: *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta: materialy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Astrakhan', 14 dekabrya 2018 g.)* [Current Problems of Physical Culture and Sport: Proceedings of the student scientific and practical conference (Astrakhan, December 14, 2018)]. Astrakhan, Astrakhan State University Publ., 2019, pp. 38–40 (in Russian). EDN: ITDKEJ
6. Chaika A. Iu. Running training of 11–12-year-old soccer players at the stage of sports specialisation. *Fizicheskaya kul'tura i sport: sbornik tezisev XXVIII Regional'noy konferentsii molodykh uchenykh i issledovateley Volgogradskoy oblasti (Volgograd, 03 noyabrya 2023 g.)* [Physical Culture and Sport: Abstracts of the 28th Regional Conference of young scientists and researchers of Volgograd Region (Volgograd, November 3, 2023)]. Volgograd, Volgograd State Academy of Physical Culture Publ., 2023, pp. 28–33 (in Russian). EDN: HENTTD
7. Grigoryan M. R. *Technical Training of Young Soccer Players Taking into Account Differentiated Specialised Loads of Increased Coordination Complexity*. Thesis Diss. Cand. Sci. (Ped.). Krasnodar, 2009. 24 p. (in Russian).
8. Andreev V. V., Terent'ev A. V. Technical training of young football players aged 10–11 years at the initial stage of training in playing activities. *Bulletin of Naberezhnye Chelny State Pedagogical University*, 2024, no. 2 (50), pt. 2, pp. 283–285 (in Russian). EDN: NAYZBI
9. Ramazanov R. E., Nadol'skiy A. V. Tactical literacy of football players: Training and improvement. *Obrazovanie i sotsializatsiya lichnosti v sovremennom obshchestve: materialy XV Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, posvyashchennoy 80-letiyu Pobedy v Velikoy Otechestvennoy voyne (Krasnoyarsk, 10–12 aprelya 2025 g.)* [Education and Socialisation of the Individual in Modern Society : Proceedings of the 15th International scientific conference dedicated to the 80th Anniversary of Victory in the Great Patriotic War (Krasnoyarsk, April 10–12, 2025)]. Krasnoyarsk, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev Publ., 2025, pp. 176–178 (in Russian). EDN: DWBOCD
10. Guz' S. M., Volkova U. S. Special physical training of 13–15-year-old soccer players. *E-Scio*, 2023, no. 2 (77), pp. 129–143 (in Russian). EDN: VJTGLT
11. Leksakov A. V. Individual self-training of skilled footballers in conditions of limited training activities. *Physical Culture: Upbringing, Education, Training*, 2021, no. 3, pp. 16 (in Russian). EDN: SJWHQJ
12. Alekseeva E. N. Physical training as a necessary condition for technical preparation of footballers. *Review of Pedagogical Research*, 2023, vol. 5, no. 2, pp. 109–112 (in Russian). EDN: JDNTTI
13. Shevtsov Ia. K., Sidorov L. K. Technical and tactical training of 7–9-year-old football players. *Modern Humanities Success*, 2025, no. 10, pp. 216–222 (in Russian). EDN: THYUDJ
14. Rusakov A. A., Pavlichenko A. V. Technical and tactical training of football players at the stage of in-depth specialization. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of P. F. Lesgaft University], 2022, no. 1 (203), pp. 340–343 (in Russian). <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2022.1.p340-343>, EDN: LMMVXW
15. Sy C. Psychological preparation of young soccer players for competitions: Methods of anxiety reduction. *Original Research*, 2025, vol. 15, no. 5, pp. 326–329 (in Russian). EDN: NLFOOK
16. Tokhtarov A. M. Technical and tactical training of young football players. *Scientific Potential*, 2022, no. 3 (38), pp. 82–84 (in Russian). EDN: IALXJJ
17. Komkov V. Yu., Blinov V. A. Significance of individualization of the educational and training process of football players. *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, 2022, vol. 11-1 (74), pp. 162–165 (in Russian). <https://doi.org/10.24412/2500-1000-2022-11-1-162-165>, EDN: AVZCMU

18. Guba V. P., Stula A. *Metodologiya podgotovki yunyh futbolistov: uchebno-metodicheskoe posobie* [Methodology of Training Young Soccer Players: Teaching and methodological manual]. Moscow, Chelovek, 2015. 184 p. (in Russian).
19. Voytsekhovich A. E., Nifontov M. Iu. Integration of the computerized cognitive learning program in the sport training of young football players. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of P. F. Lesgaft University], 2022, no. 11 (213), pp. 85–89 (in Russian). <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2022.11>, EDN: GJMHBH

20. Shirokov A. A variety and analysis of goalkeeping styles in football. *Nauka XXI veka: vyzovy, stanovlenie, razvitiye: sbornik statey VIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Petrozavodsk, 10 yanvarya 2023 g.)* [Science of the 21st Century: Challenges, Formation, Development: Proceedings of the 8th International scientific and practical conference (Petrozavodsk, January 10, 2023)]. Petrozavodsk, Mezhdunarodnyy tsentr nauchnogo partnerstva “Novaya Nauka” Publ., 2023, pp. 101–104 (in Russian). EDN: WMUMFT

Поступила в редакцию 18.02.2026; одобрена после рецензирования 24.02.2026; принята к публикации 28.02.2026
The article was submitted 18.02.2026; approved after reviewing 24.02.2026; accepted for publication 28.02.2026