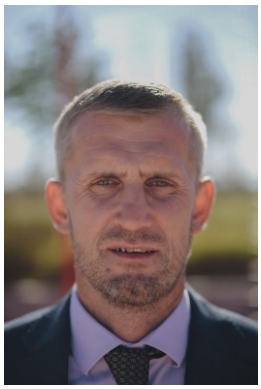
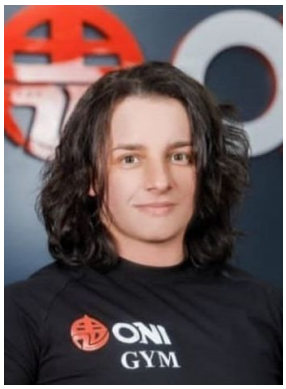
Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 336-340.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 336-340.

Научная статья
УДК 796.332(015.132)
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_336

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ КОНТРАСТНЫХ ЗАДАНИЙ



Максим Викторович Ерёмин [1], Антон Сергеевич Болдин [2],
Александр Викторович Доронцев [3], Анастасия Юрьевна Шевелёва [4]

[1,4]Российский государственный социальный университет
Москва, Россия
[2]Московский государственный технический университет гражданской авиации
Москва, Россия
[3]Астраханский государственный медицинский университет
Астрахань, Россия

[1]Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни
тел. +74952556767, e-mail: eremin-max@mail.ru
ORCID 0009-0004-5862-6281
[2]Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел. +89162752564, e-mail: boldin912@gmail.com
ORCID 0009-0004-8648-3919
[3]Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
тел. +79064560945, e-mail: aleksandr.doroncev@rambler.ru
ORCID 0000-0001-9446-103X
[4]Доцент кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни
тел: +74952556767, e-mail: shevelevaaiu@mail.ru
ORCID 0009-0008-9127-7318

Аннотация. *Цель исследования* – определить эффективность специальной физической подготовки юных футболистов на основе использования контрастных заданий. У юных футболистов экспериментальной группы применялись следующие контрастные задания: при вбрасывании различных по весу мячей (футбольный, волейбольный, набивной) на дальность и точность, серии ударов по мячу 90%, 85%, 95% от максимального результата, а также применение маховых движений ударной ногой у опоры с отягощениями и без, при увеличении высоты прыжка вверх с места – прыжки с отягощениями сочетались с обычными прыжками. Для определения результатов в этих тестах использовалась традиционная методика. В исследовании принимали участие 20 юных футболистов в возрасте 12-13 лет спортивной школы олимпийского резерва «Физкультурно-спортивное объединение «Юность Москвы», продолжительность педагогического эксперимента составляла 6 месяцев. Результаты удара по мячу на дальность в среднем увеличились на 4,0 м, а индивидуально они улучшились от 1 до 8 м. Вместе с тем при максимальной дальности ударов мяча существенно снижается их точность, поэтому мы в диапазоне 90-95% от максимальной величины дальности ударов использовали и точность уларов мяча. В прыжке вверх с места, увеличение среднего показателя юных спортсменов экспериментальной группы составило 4,1 см. В конечном обследовании при вбрасывании мяча на дальность самый высокий результат показал А. К-в – 18,1 м, его показатель в начальном исследовании составил 14,4 м. В целом средний показатель футболистов экспериментальной группы увеличился в этом упражнении на 4,1 м. (с 11,7 м до 15,8 м). Результаты исследования показали, что у юных футболистов экспериментальной группы существенно увеличились результаты удара мяча на дальность и точность, прыжка вверх с места, вбрасывание мяча на дальность и точность. У футболистов контрольной группы данные показатели улучшились, но несущественно.

© Ерёмин М.В., Болдин А.С.,
Доронцев А.В., Шевелёва А.Ю., 2026

Ключевые слова: юные футболисты, тесты, эффективность, специальная физическая подготовка, приросты показателей, тренировочная деятельность.

Для цитирования: Специальная физическая подготовка юных футболистов на основе контрастных заданий / *М.В. Еремин, А.С. Болдин, А.В. Доронцев [и др.]* // Культура физическая и здоровье. 2026 № 2. С. 336-340. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_336.

Введение

В настоящее время в тренировочном процессе юных футболистов уделяется мало внимания специальной физической подготовке [5,7,9], так как многие юные спортсмены в основном медленно передвигаются по полю [6,8,11], часто проигрывают единоборства при навесных передачах, не умеют далеко и точно вбрасывать мяч из-за боковой линии во время игры и делать длинные и точные передачи при атаке [1,2,3,4]. Специальная физическая подготовка у юных футболистов изучена недостаточно, кроме того, в литературе отсутствуют практические рекомендации по ее формированию, что указывает на актуальность исследования.

Результаты исследования и их обсуждения

Результаты удара по мячу на дальность в среднем увеличились на 4,0 м, а индивидуально они улучшились от 1 до 8 м (Таблица1). Наибольшее увеличение этих результатов показали А. К-в и Е. У-в – 8 м, что связано прежде всего с началом полового созревания у этих спортсменов. Относительно не большое увеличение показателей в этом упражнении выявлено у В К-о – 1 м, потому что он часто пропускал тренировки из-за болезни. Вместе с тем при максимальной дальности ударов мяча существенно снижается их точность, поэтому мы в диапазоне 90-95% от максимальной величины дальности ударов использовали и точность уларов мяча.

Таблица 1 – Результаты специальной физической подготовленности футболистов экспериментальной группы за период исследования

Фамилия И.	Начальное обследование			Конечное обследование		
	Удар по мячу на дальность, м м.	Прыжок в вверх с места, см См.	Вбрасыва ние мяча, м	Удар по мячу на дальность, м, м.	Прыжок вверх с места, см см.	Вбрасыва ние мяча, м, м.
1. Я-н Д.	26	47	14,6	31	50	17,9
2. К-в А.	28	45	14,4	36	49	18,1
3. Ц-я Д.	27	44	12,9	29	46	15,8
4. У-в Е	27	42	14,0	35	44	17,7
5. В-в Е	22	41	16,1	25	45	17,4
6. П-н В	18	40	9,3	20	44	13,8
7. С-в А.	25	39	12,1	32	43	15,2
8. Ш-н Р.	24	38	10,9	26	42	14,0
9. К-о В.	20	37	10,4	21	44	14,5
10. М-в С.	19	36	11,3	21	42	13,2

Наряду с этим у анализируемых спортсменов улучшились результаты специальной физической подготовленности во втором и в третьем упражнениях. Так, в прыжке вверх с места, увеличение среднего показателя юных спортсменов экспериментальной группы составило 4,1 см. До начала эксперимента наилучшим был показатель 47 см, его имел Д. Я-н, после шести месяцев тренировок наибольший результат в этом упражнении был также у него – 50 см. (+3 см.), А. К-ва – 49 см. (+4 см.), у Д. Ц-я – 46 см. (+2 см.) – третий результат, у Е. В-ва – 45 см. (+4 см.) – четвертый. В начальном и конечном обследовании самые низкие показатели в прыжке вверх с места были у С. М-ва – 36 см и 42 см соответственно, хотя у него был самый наибольший прирост данных результатов (+7 см.).

В конечном обследовании при вбрасывании мяча на дальность самый высокий результат показал А. К-в – 18,1 м, его показатель в начальном исследовании составил 14,4 м. В целом средний показатель футболистов экспериментальной группы увеличился в этом упражнении на 4,1 м. (с 11,7 м до 15,8 м). Самый низкий показатель вбрасывания мяча на дальность в начальном (16,1 м) и конечном (17,4 м) обследовании выявлен у Е. В-ва.

Таблица 2 – Динамика характеристик специальной физической подготовленности юных футболистов контрольной группы

Фамилия И.	**Начальное обследование**			**Конечное обследование**		
	Удар по мячу на дальность,м.	Прыжок вверх с места, см.	Вбрасыва ние мяча, м.	Удар по мячу на дальность,м.	Прыжок вверх с места, см.	Вбрасыва ние мяча, м.
1.Т-о А.	21	42	11,2	23	43	12,1
2.У-в Р.	18	42	10,6	19	42	11,4
3.Г-о Е	17	44	11,2	19	43	12,0
4.П-в Р.	21	43	11,0	23	45	11,5
5.Б-н И.	21	43	12,9	24	45	12,7
6.К-в В.	27	40	14,4	30	42	15,0
7.П-в Е.	25	42	15,6	28	44	17,0
8.Р-в М.	27	46	14,0	29	48	14,6
9.М-в А.	28	41	13,2	31	43	13,4
10.Ш-в И.	16	42	11,0	17	43	11,8

За период исследования средний прирост результатов в вбрасывании мяча на дальность у футболистов контрольной группы составил 2,2 м (Таблица 2). Следует отметить, что лидер этой группы в данном упражнении А. М-в в начальном обследовании показал 30,0 м, а в конечном – 31,0 м., аутсайдер И. Ш-в, у которого результаты были значительно ниже средних групповых показателей, в начале эксперимента показал 16,0 м. (- 2,5 м.), после проведения исследования – 17,0 м. (-7,3м.).

В начале эксперимента самый высокий прыжок вверх с места показал М. Р-в – 46 см. (+3,5 см. к среднему результату группы). Он же и при конечном тестировании имел лучший результат – 48 см. (+4,2 см. к средней величине). Худший результат в прыжке вверх с мести в начале эксперимента показал В. К-в (40 см.), в конце исследования он также был худшим, хотя и имел уже 42 см. Средний показатель футболистов контрольной группы в этом контрольном упражнении после эксперимента равен 43,8 см. (+ 1,3 см.) против первоначального 42,5 см.

Таблица 3 – Сравнительная межгрупповая характеристика показателей специальной физической подготовленности у юных футболистов (x± m)

Группы	Упражнения	Начальное	Конечное	Изменение, %
Экспериментальная	Удар по мячу на даль-	23,6 ±1,03	27,6±1,17	+ 16,9
Контрольная	Удар по мячу на даль-	22, 1± 1,23	24, 3± 1,33	+ 10,0
Экспериментальная	Прыжок вверх с места,	40, 8±1,27	44,9±1,23	+ 10,0
Контрольная	Прыжок вверх с места,	42,5±1,25	43,8±1,30	+ 3,1
Экспериментальная	Вбрасывание мяча, м.	11,7±1,20	15, 8±1,21	+ 35,0
Контрольная	Вбрасывание мяча, м.	12, 5±1,18	13, 1±1,28	+ 4,8

Достоверный прирост показателей специальной физической подготовленности наблюдается только у юных футболистов экспериментальной группы: вбрасывание мяча на дальность – 35,0% ($p< 0,05$),удар по мячу на дальность –16,9% ($p< 0,05$), прыжок вверх с места – 10,0%, ($p< 0,05$).У футболистов контрольной группы существенных изменений анализируемых данных показателей нами не выявлено.

Заключение

За период исследования изменение показателей специальной физической подготовленности у футболистов экспериментальной группы происходило более равномерно и с более высокими величинами приростов, чем у занимающихся контрольной группы. Целенаправленное развитие данных показателей специальной физической подготовленности с использованием контрастных заданий следует начинать уже в подростковом возрасте.

Библиографический список

1. Функциональные особенности дыхательной системы у юных футболистов / В. Ю. Карпов, И. Н. Медведев, А. А. Рязанцев, А. С. Селиверстова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5(207). – С. 200-205. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p200-205.
2. Кудинова, В. А. Мониторинг развития видов спорта в России / В. А. Кудинова, В. Ю. Карпов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 5. – С. 42-43.
3. Степень развития качества быстроты у представителей игровых видов спорта / М. А. Петрова, С. Ю. Завалишина, А. С. Болдин, М. О. Одинцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6(220). – С. 288-292.
4. Болдин А.С. Физиологическая реакция сердечно-сосудистой системы на вестибулярную активацию у представителей игровых видов спорта / А.С. Болдин И.И., Файзуллина, И.В. Николаев //Теория и практика физической культуры. – 2023.– № 6.– С. 47.
5. Медведев, И. Н. Морфофункциональные параметры сердца у студентов университета, регулярно занимающихся футболом / И. Н. Медведев, А. С. Болдин, В. А. Писарев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 31 октября – 01 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 932-935.
6. Исаков, Е. Ю. Интегральные показатели методики спортивных игр, влияющих на состояние здоровья / Е. Ю. Исаков, А. С. Болдин, В. И. Шалупин. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Издательский дом Академии имени Н. Е. Жуковского", 2021. – 36 с.
7. Особенности физического развития, физической подготовленности и психомоторных функций у студентов занимающихся футболом / Э. А. Аленуров, О. Г. Рысакова, Е. С. Куманцова, В. И. Шарагин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4(206). – С. 10-14.
8. Титов, А. А. Основные задачи футболистов в возрасте 16-17 лет / А. А. Титов, Э. А. Аленуров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : Сборник материалов национальной научно-практической конференции с международным участием, Шуя, 17 февраля 2021 года. – Шуя: Шуйский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Ивановский государственный университет", 2021. – С. 229-232.
9. Филатов, С. В. Характеристика технико-тактических действий футболиста защитника в атаке / С. В. Филатов, Э. А. Аленуров, И. С. Погосова // Физическая реабилитация и спорт в рекреации и туризме : Материалы I Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, Электронный ресурс, Москва, 09–10 января 2019 года. – Москва: Российский государственный социальный университет, 2019. – С. 203-204.

10. Особенности структуры двигательной активности у студентов-футболистов в процессе игры / А. Д. Калинин, А. В. Доронцев, М. В. Еремин, Н. Н. Маринина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2025. – Т. 20, № 2. – С. 90-94.

11. Особенности физического состояния футболистов различного игрового амплуа студенческих команд / Э. А. Аленуров, М. В. Еремин, А. Н. Лутков, С. В. Першиков // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 81-82

References

1. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Ryazantsev, A.A. Seliverstova A.S. (2022) Functional features of the respiratory system in young football players. Scientific notes of the University. P.F. Lesgafta. No. 5(207). pp.200-205. (in Russian)

2. Kudinova, V. A., Karpov, V.Yu. (2019) Monitoring the development of sports in Russia. Theory and practice of physical culture. No. 5. pp. 42-43. (in Russian)

3. Petrova, M.A., S. Zavalishina, S.Yu., Boldin, A.S., Odintsova M.O. (2023) The degree of development of the quality of speed among representatives of team sports. Scientific notes of the University. P.F. Lesgafta. No. 6(220). pp. 288-292. (in Russian)

4. Boldin, A.S., Faizullina, I.I., Nikolaev I.V. (2023) Physiological reaction of the cardiovascular system to vestibular activation in representatives of team sports. Theory and practice of physical culture. No. 6. P. 47. (in Russian)

5. Medvedev, I.N., Boldin, A.S., Pisarev, V.A. (2024) Morphofunctional parameters of the heart in university students who regularly play football. Current problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions: Materials of the International Scientific and Practical Conference, Cheboksary, October 31 - 01, 2024. – Cheboksary: Chuvash State Agrarian University, P. 932-935. (in Russian)

6. Isakov, E. Yu., Boldin, A.S., Shalupin, V.I. (2021) Integral indicators of the methodology of sports games influencing the state of health. Moscow: Limited Liability Company “Publishing House of the Academy named after N. E. Zhukovsky”, 2021. 36 p. (in Russian)

7. Alenurov, E.A., Rysakova, O.G., Kumantsova, E.S., Sharagin, V.I. (2022) Features of physical development, physical fitness and psychomotor functions in students playing football. Scientific notes of the University. P.F. Lesgafta. No. 4(206). pp. 10-14. (in Russian)

8. Titov, A. A., Alenurov.E.A. The main tasks of football players aged 16-17 years. Physical education in the conditions of the modern educational process: Collection of materials from the national scientific and practical conference with international participation, Shuya, February 17, 2021. - Shuya: Shuya branch of the federal state budgetary educational institution of higher education "Ivanovo State University", pp.229-232. (in Russian)

9. Filatov, S. V., Alenurov.E.A., Pogosova, I.S. (2019) Characteristics of technical and tactical actions of a football defender in attack. Physical rehabilitation and sports in recreation and tourism: Materials of the I All-Russian Scientific and Practical Conference of Young Scientists, Electronic resource, Moscow, January 09–10, 2019. – Moscow: Russian State Social University, pp. 203-204. (in Russian)

10. Kalinin, A.D., Dorontsev, A.V., Eremin, M.V., Marinina, N.N. (2025) Features of the structure of motor activity among football students during the game. Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. T. 20, No. 2. pp. 90-94. (in Russian)

11. Alenurov, E.A., Eremin, M.V., Lutkov, A.N., Pershikov, S.V. (2021) Features of the physical state of football players of various playing roles of student teams. Theory and practice of physical culture. No. 8. pp. 81-82. (in Russian)

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796.332(015.132)
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_336

THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS BASED ON CONTRAST TASKS

Maxim V. Eremin[1], Anton S. Boldin[2],
Alexander V. Dorontsev[3], Anastasia Yu. Sheveleva[4]

Russian State Social University[1,3]
Moscow, Russia
Moscow State Technical University of Civil Aviation[2]
Moscow, Russia
Astrakhan State Medical University[4]
Astrakhan, Russia

[1]*Candidate of pedagogical science, associate professor of the Department of physical culture, sport and healthy Life-style, tel.: +74952556767, e-mail: eremin-max@mail.ru* mailto:guz-aleksey74@mail.ru
ORCID 0009-0004-5862-6281
[2]*Senior lecturer of the Department of physical education, tel.: +79162752564, e-mail: boldin912@gmail.com*
ORCID 0009-0004-8648-3919
[3] *Candidate of pedagogical science, associate professor of the Department of physical culture, tel. +79064560945, e-mail: aleksandr.doroncev@rambler.ru*
ORCID 0000-0001-9446-103X
[4]*Associate professor of the Department of physical culture, sport and healthy Life-style, tel.: +74952556767, e-mail: :* shevelevaaiu@mail.ru
ORCID 0009-0008-9127-7318

Abstract. The purpose of the study is to determine the effectiveness of special physical training of young football players based on the use of contrasting tasks. The following contrasting tasks were used for young football players in the experimental group: when throwing balls of different weights (soccer, volleyball, medicine) for distance and accuracy, a series of hits on the ball 90%, 85%, 95% of the maximum result, as well as the use of swinging movements of the kicking leg at the support with and without weights, when increasing the height of the jump up from a place - jumping with weights was combined with ordinary ones jumping. Traditional methods were used to determine the results of these tests. The study involved 20 young football players aged 12-13 years from the Olympic Reserve Sports School "Physical Culture and Sports Association "Youth of Moscow"; the duration of the educational experiment was 6 months. The results of hitting the ball at a distance increased on average by 4.0 m, and individually they improved from 1 to 8 m. However, with the maximum range of ball hits, their accuracy is significantly reduced, so we are in the range of 90-95% from the maximum distance of kicks, the accuracy of the ball's kicks was also used. In the upward jump from a place, the increase in the average indicator of young athletes in the experimental group was 4.1 cm. In the final examination, when throwing the ball at a distance, the highest result was shown by A. K-v - 18.1 m, its indicator in the initial study was 14.4 m. In general, the average indicator of the football players in the experimental group increased in this exercise by 4.1 m. (with 11.7 m to 15.8 m). The results of the study showed that the results of hitting the ball for distance and accuracy, jumping up from a place, throwing the ball for distance and accuracy significantly increased among the young football players in the experimental group. These indicators improved for the football players in the control group, but not significantly.

Keywords: young football players, tests, efficiency, special physical training, performance gains, training activities.
Cite as: Special physical training of young football players based on contrast tasks / *M. V. Eremin, A. S. Boldin, A. V. Dorontsev [etc.]* // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 336-340. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_336.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026