



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 12 / 2025, Iss. 12 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 799.332

Совершенствование физической и технической подготовленности юных футболистов 14-15 лет с использованием игр в малых группах

¹ Тулилет Юнес,

¹ Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы

Аннотация: целью исследования было определение влияния игр в малых группах на улучшение уровня физической и технической подготовки юных футболистов в возрасте 14-15 лет. В исследовании приняли участие 16 игроков в возрасте ($14,2 \pm 0,7$) года, с ростом ($167,2 \pm 4,82$) см. Процент жира в организме ($13,02 \pm 2,9\%$). Программа реализовывалась в течение десяти недель, по два занятия в неделю. Программа тренировок включала матчи, различающиеся по количеству игроков и игровой площадке в зависимости от цели тренировки. Физическая и техническая подготовка футболистов оценивалась с помощью пяти физических и пяти технических тестов. Результаты показали улучшение результатов тестов после внедрения программы тренировок, со статистически значимыми различиями по всем тестам на уровне значимости ($p < 0,05$). Научная новизна исследования заключается в фокусировке на возрастной группе, поскольку возраст 14-15 лет считается критическим этапом перехода от детства к юности, так как этот период известен значительным развитием физических и технических качеств.

Ключевые слова: футбол, физическая и техническая подготовка, игры в малых группах (SSG)

Для цитирования: Тулилет Юнес Совершенствование физической и технической подготовленности юных футболистов 14-15 лет с использованием игр в малых группах // Modern Humanities Success. 2025. № 12. С. 313 – 317.

Поступила в редакцию: 16 августа 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 14 октября 2025 г.; Принята к публикации: 18 ноября 2025 г.

Improving the physical and technical fitness of 14-15 year old young football players using games in small groups

¹ Taoulilit Younes,

¹ Peoples' Friendship University of Russia

Abstract: the aim of the study was to determine the impact of small group games on improving the physical and technical fitness of 14-15 year old young football players. A total of 16 players participated in the study. Their age was 14.2 ± 0.7 years, height was 167.2 ± 4.82 cm, and body fat percentage was $13.02 \pm 2.9\%$. The program was implemented over a ten-week period, with two sessions per week. The training program included matches that varied in the number of players and the playing field, depending on the training goal. The physical and technical fitness of the football players was assessed using five physical and five technical tests. The results showed an improvement in test results after the implementation of the training program, with statistically significant differences for all tests at the significance level ($p < 0.05$). The scientific novelty of the study lies in its focus on this age group, since the age of 14-15 years is considered a critical stage in the transition from childhood to adolescence, as this period is known for significant development of physical and technical qualities.

Keywords: football, physical and technical training, Small-Sided Games (SSG)

For citation: Taoulilit Younes Improving the physical and technical fitness of 14-15 year old young football players using games in small groups. Modern Humanities Success. 2025. 12. P. 313 – 317.

The article was submitted: August 16, 2025; Approved after reviewing: October 14, 2025; Accepted for publication: November 18, 2025.

Введение

В настоящее время, с развитием футбола и повышением его требований, проводится много научных исследований и разработок, изучающих различные аспекты подготовки и требования к спортивным результатам молодых футболистов [4].

Все исследования были направлены на разработку современных программ тренировок для улучшения подготовки и повышения производительности игроков (физической, тактической и технической) для соответствия требованиям современного футбола [1]. По мнению (Tomber 2016), это то, что достигает основной цели игры [6]. Всесторонняя тренировка отличается от других традиционных методов тем, что она основана на создании единой программы тренировок (все аспекты в одной тренировке) с точки зрения содержания (технического, физического, тактического). Принципиальное отличие всесторонней тренировки от других методов заключается в том, что эти аспекты тренировки не преподаются спортсменам индивидуально, а применяются характеристики и ситуации, необходимые игроку в реальных соревнованиях. всесторонняя тренировка состоит из различных методов тренировки (игры в малых группах, позиционные игры, игровая тема, свободная игра, небольшие игры, техника активации). Каждая тренировка длится от 75 до 90 минут [3].

Требования соревновательной деятельности влияют на качество и интенсивность тренировок [2]. Поэтому тренеры и специалисты по тренировкам прибегают к использованию других форм тренировок, среди которых игры в малых группах (SSG), которые позволяют тренерам ставить перед игроками конкретные задачи, манипулируя компонентами игры (количеством игроков, игровым пространством, типом передач, методом завершения, игровым временем, стилем игры, количеством касаний мяча). Они позволяют игрокам подвергаться подгрупповым и групповым событиям, аналогичным тем, которые встречаются во время реальных соревнований, тем самым позволяя раз-

вивать все аспекты спортивной производительности (физические, тактические и технические) одновременно, которые необходимы для развития наступательных действий [5]. Это известно как игры в малых группах (SSG) [4]. Несмотря на многочисленные исследования в этой области, все еще существует недостаток изучения этой возрастной группы, и по этой причине данное исследование было направлено на изучение этой темы.

Материалы и методы исследований

Оценочные и образовательные тесты Контрольно-педагогические испытания включали в себя контрольные упражнения для оценки технической и тесты для оценки физической подготовленности футболистов:

Оценка физической подготовки:

- прыжки в длину с места (SLJT)
- бег на 30 метров [10].
- бросок мяча (медицинбол) из-за головы
- 12-минутный бег (тест Купера)
- челночный бег 3×10 метров [8].

Оценка технической подготовленности:

- Жонглирование мячом в парах
- Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам
- беге 30 м с ведением мяча [9].
- Бег 5х30 м с ведением мяча.
- Челночный бег с мячом [7].

Результаты и обсуждения

Одной из задач педагогического эксперимента было изучение влияния разработанной методики на физическую подготовленность футболистов 14-15 лет, использующих игры в малых группах на этапе подготовки к летним соревнованиям. Вопрос заключался в следующем: как экспериментальная программа, направленная, прежде всего, на развитие технико-тактических навыков игроков, повлияет на их физическую подготовленность. В табл. 1 представлены сравнительные результаты тестирования физической подготовленности футболистов до и после экспериментального периода.

Таблица 1

Изменения в результатах теста на физическую подготовку 14-15-летних футболистов из детской школы Black Shield.

Table 1

Changes in physical fitness test results of 14-15-year-old footballers from Black Shield Junior School.

Контрольные упражнения	прыжок в длину с места (cm)		бросок мяча (медицинбол) (m)		бег 30 метров со старта. (с)		12-минутный бег (тест Купера).		челночный бег 3×10 метров (с)	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
1	218	223	10.45	11.5	4.3	4.1	2750	2840	9.8	9.2
2	205	208	9.56	9.80	4.6	4.3	2845	2901	8.9	8.66
3	190	191	11.40	12.14	4.1	3.88	2754	2800	9.2	9.33
4	230	236	9.56	11.00	4.4	4.3	2635	2840	8.7	8.66
5	180	191	10.45	11.23	5.0	4.5	2534	2600	8.5	8.3
6	200	203	12.30	12.00	4.2	4.1	2900	2899	9.3	9.1
7	172	198	10.54	12.30	5.2	4.6	2875	2950	9.64	8.99
8	235	241	9.85	10.50	3.9	4.1	3100	3150	9.22	9.01
9	185	184	9.65	11.25	4.7	4.11	3200	3300	8.99	8.33
10	212	215	12.56	13.20	4.5	3.9	2921	2950	9.01	8.99
11	200	207	9.22	10.45	4.3	4.3	3001	3500	9.33	8.89
12	162	155	11.56	12.30	5.4	4.65	2854	2950	8.94	8.30
13	225	235	9.65	10.52	4.4	4.2	2756	2780	8.36	8.01
14	195	210	10.56	12.56	4.8	4.11	2950	2980	9.01	8.78
15	182	199	11.46	11.23	4.9	4.3	2865	2900	9.02	8.32
16	210	220	12.35	12.22	4.5	4.5	2600	2750	8.65	8.02
\bar{X}	200.06	207.25	10.69	11.52	4.57	4.24	2846.25	2933.75	9.03	8.68
t	-3.69		-4.86		4.50		-3.26		5.32	
Sig	0.002		0.008		0.000		0.006		0.000	

Согласно результатам, представленным в таблице, было зафиксировано заметное улучшение результатов тестов, примененных к игрокам, во всех тестах, в пяти из пяти, где было зафиксировано:

Тест 1: $t = -3.69$, $\text{sig } 0.002 < 0.05$.
Тест 2: $t = -4.732$, $\text{sig } 0.008 < 0.05$.
Тест 3: $t = 4.50$, $\text{sig } 0.007 < 0.05$.
Тест 4: $t = -3.260$, $\text{sig } 0.006 < 0.05$.
Тест 5: $t = 5.32$, $\text{sig } 0.000 < 0.05$.

Таблица 2

Изменения результатов тестов на техническую подготовку 14-15-летних футболистов из подготовительной школы Black Shield.

Table 2

Changes in technical fitness test scores of 14-15-year-old footballers from Black Shield Preparatory School.

Контрольные упражнения	прыжок в длину с места (cm)		бросок мяча (медицинбол) (m)		бег 30 метров со старта. (с)		12-минутный бег (тест Купера).		Челночный бег 3×10 метров (с)	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
1	218	223	10.45	11.5	4.3	4.1	2750	2840	9.8	9.2
2	205	208	9.56	9.80	4.6	4.3	2845	2901	8.9	8.66
3	190	191	11.40	12.14	4.1	3.88	2754	2800	9.2	9.33
4	230	236	9.56	11.00	4.4	4.3	2635	2840	8.7	8.66
5	180	191	10.45	11.23	5.0	4.5	2534	2600	8.5	8.3
6	200	203	12.30	12.00	4.2	4.1	2900	2899	9.3	9.1
7	172	198	10.54	12.30	5.2	4.6	2875	2950	9.64	8.99
8	235	241	9.85	10.50	3.9	4.1	3100	3150	9.22	9.01
9	185	184	9.65	11.25	4.7	4.11	3200	3300	8.99	8.33

Продолжение таблицы 2
Continuation of Table 2

10	212	215	12.56	13.20	4.5	3.9	2921	2950	9.01	8.99
11	200	207	9.22	10.45	4.3	4.3	3001	3500	9.33	8.89
12	162	155	11.56	12.30	5.4	4.65	2854	2950	8.94	8.30
13	225	235	9.65	10.52	4.4	4.2	2756	2780	8.36	8.01
14	195	210	10.56	12.56	4.8	4.11	2950	2980	9.01	8.78
15	182	199	11.46	11.23	4.9	4.3	2865	2900	9.02	8.32
16	210	220	12.35	12.22	4.5	4.5	2600	2750	8.65	8.02
\bar{X}	200.06	207.25	10.69	11.52	4.57	4.24	2846.25	2933.75	9.03	8.68
t	-3.69		-4.86		4.50		-3.26		5.32	
Sig	0.002		0.008		0.000		0.006		0.000	

Согласно результатам, представленным в таблице, было зафиксировано заметное улучшение результатов тестов, примененных к игрокам, во всех тестах, в пяти из пяти, где было зафиксировано:

- Тест 1: $t = -3.69$, $\text{sig } 0.002 < 0.05$.
- Тест 2: $t = -4.732$, $\text{sig } 0.008 < 0.05$.
- Тест 3: $t = 4.50$, $\text{sig } 0.007 < 0.05$.
- Тест 4: $t = -3.260$, $\text{sig } 0.006 < 0.05$.
- Тест 5: $t = 5.32$, $\text{sig } 0.000 < 0.05$.

Выводы

В заключение следует отметить, что данное исследование достигло своей основной цели – выявить эффективность мини-игр как комплексного и специфического метода тренировки для развития физических и технических качеств футболи-

стов 14-15 лет. Результаты убедительно подтвердили обоснованность гипотезы, лежащей в основе исследования [11].

Статистический анализ данных, сравнение результатов до и после тестирования, выявило значительное и положительное улучшение всех измеряемых физических и технических показателей. Это улучшение не было просто кажущимся количественным прогрессом; различия были статистически значимыми, что повышает достоверность результатов и подтверждает, что это улучшение является истинным результатом внедрения программы тренировок по малым играм, а не просто совпадением или случайным изменением.

Список источников

1. Abderrazak a. et al. Effects of small-sided game on offensive effectiveness using tactical periodization in youth football player // European Journal of Molecular & Clinical Medicine. 2020. Т. 7. № 2. С. 5954 – 5963.
2. Castillo d. et al. Effects of including endurance and speed sessions within small-sided soccer games periodization on physical fitness // Biology of sport. 2021. Т. 38. № 2. С. 291 – 299.
3. Kafisakis e. et al. The effect of small-sided games with different dimensions as warm-up on muscle power, agility, and repeated sprint performance in young soccer players // Journal of Physical Education & Sport. 2025. Т. 25. № 1.
4. Mali N.P., Dey S.K. Modern technology and sports performance: An overview // International Journal of Physiology. 2020. Т. 5. № 1. С. 212-216.
5. Santos F. et al. External load of different format small-sided games in youth football players in relation to age // International Journal of Sports Science & Coaching. 2024. Т. 19. № 5. С. 2024 – 2034.
6. Молчанов В.С. Использование игр составами для подготовки детей в футболе // Journal of sports science & medicine. 2024. Т. 8. № 3. С. 208 – 205.
7. Гутовский Р.В., Болотин А.Э. Модель скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов 14-15 лет с применением упражнений в парах с дополнительным отягощением // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2023. № 8 (222). С. 116 – 120.
8. Молчанов В.С. Использование игр малыми составами (имс) для подготовки детей в футболе // Journal of sports science & medicine. 2024. Т. 8. № 3. С. 208 – 208.
9. Abu-Shihab E.N. The effect of using small-sided games on developing the skill performance level of advanced football coursestudents at Mutah University // Int. J. Hum. Mov. Sports Sci. 2021. Vol. 9. P. 451 – 460.

10. Clemente F.M. et al. Effects of small-sided game interventions on the technical execution and tactical behaviors of young and youth team sports players: A systematic review and meta-analysis // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. P. 667041.

11. Clemente F.M. The threats of small-sided soccer games: a discussion about their differences with the match external load demands and their variability levels // *Strength & Conditioning Journal*. 2020. Vol. 42. № 3. P. 100 – 105.

References

1. Abderrazak a. et al. Effects of small-sided game on offensive effectiveness using tactical periodization in youth football player. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*. 2020. T. 7. No. 2. P. 5954 – 5963.

2. Castillo d. et al. Effects of including endurance and speed sessions within small-sided soccer games periodization on physical fitness. *Biology of sport*. 2021. T. 38. No. 2. P. 291 – 299.

3. Kafisakis e. et al. The effect of small-sided games with different dimensions as warm-up on muscle power, agility, and repeated sprint performance in young soccer players. *Journal of Physical Education & Sport*. 2025. T. 25. No. 1.

4. Mali N.P., Dey S.K. Modern technology and sports performance: An overview. *International Journal of Physiology*. 2020. Vol. 5. No. 1. P. 212 – 216.

5. Santos F. et al. External load of different format small-sided games in youth football players in relation to age. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2024. Vol. 19. No. 5. P. 2024 – 2034.

6. Molchanov V.S. Using team games to prepare children for football. *Journal of sports science & medicine*. 2024. Vol. 8. No. 3. P. 205 – 208.

7. Gutovsky R.V., Bolotin A.E. A model of speed-strength training for young 14-15-year-old basketball players using paired exercises with additional weights. *Scientific Notes of the Lesgaft University*. 2023. No. 8 (222). P. 116 – 120.

8. Molchanov V.S. Using small-sided games (SSG) to train children in football. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2024. Vol. 8. No. 3. P. 208 – 208.

9. Abu-Shihab E.N. The effect of using small-sided games on developing the skill performance level of advanced football course students at Mutah University. *Int. J. Hum. Mov. Sports Sci*. 2021. Vol. 9. P. 451 – 460.

10. Clemente F.M. et al. Effects of small-sided game interventions on the technical execution and tactical behaviors of young and youth team sports players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. P. 667041.

11. Clemente F.M. The threats of small-sided soccer games: a discussion about their differences with the match external load demands and their variability levels. *Strength & Conditioning Journal*. 2020. Vol. 42. No. 3. P. 100 – 105.

Информация об авторе

Тулилет Юнес, аспирант, Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы, 117198, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, 6, y.taoulilit05@gmail.com

© Тулилет Юнес, 2025