

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**Кафедра теоретических основ  
физического воспитания**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**на бакалаврскую работу**

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

студента 4 курса факультета физической культуры и спорта

Бражникова Егора Владимировича

**Тема работы:** «Развитие игрового мышления футболистов 14–16 лет на  
основе применения упражнений с двойными задачами в условиях прессинга»

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.А. Семенова

**Зав. кафедрой**  
кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** Современный футбол предъявляет высокие требования не только к физической подготовке игроков, но и к их способности быстро и точно принимать решения в условиях жёсткого дефицита времени и пространства. Игровое мышление становится ключевым фактором, определяющим эффективность технико-тактических действий, особенно в ситуациях прессинга. Анализ соревновательной деятельности показывает, что значительная часть потерь мяча происходит не из-за технического брака, а из-за несвоевременных или неверных тактических решений.

Особую остроту проблема приобретает в юношеском футболе. У спортсменов 14–16 лет когнитивные функции ещё находятся в стадии активного формирования. Этот возраст является сенситивным периодом для развития игрового мышления, однако способность выбирать оптимальное решение в условиях прессинга развита слабо. Именно в этом возрасте закладывается фундамент тактической грамотности, и ошибки, не скорректированные вовремя, закрепляются и переходят во взрослый футбол.

В практике детско-юношеских спортивных школ и академий развитие игрового мышления часто происходит стихийно, без целенаправленной методики. Тренеры уделяют внимание физической и технической подготовке, тогда как тренировка когнитивных способностей остаётся на периферии. Одним из перспективных методов решения данной проблемы являются упражнения с двойными задачами (Dual-Task), которые заставляют игрока одновременно решать двигательную и мыслительную задачу, моделируя условия реального матча.

Возникает объективное противоречие: требования к игровому мышлению футболистов растут, а методики его целенаправленного развития у спортсменов 14–16 лет разработаны недостаточно. Разрешение данного

противоречия и определяет актуальность настоящей выпускной квалификационной работы.

**Объект исследования** — тренировочный процесс, направленный на развитие игрового мышления футболистов 14–16 лет.

**Предмет исследования** — методика применения упражнений с двойными задачами для повышения эффективности принятия решений под прессингом у футболистов 14–16 лет.

**Цель исследования** — теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность комплекса упражнений с двойными задачами, направленного на развитие игрового мышления футболистов 14–16 лет в условиях прессинга.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблемам развития игрового мышления и применения метода двойных задач в спортивной подготовке.

2. Определить исходный уровень игрового мышления у футболистов 14–16 лет.

3. Разработать экспериментальную методику, основанную на применении упражнений с двойными задачами.

4. Экспериментально обосновать эффективность предложенной методики на основе анализа динамики показателей принятия решений в условиях прессинга.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что систематическое применение упражнений с двойными задачами в тренировочном процессе футболистов 14–16 лет позволит достоверно повысить эффективность принятия решений в условиях игрового прессинга.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольные испытания (тестирование эффективности принятия решений), педагогический эксперимент, методы математической статистики (t-критерий Стьюдента,  $p < 0,05$ ).

**Практическая значимость** заключается в разработке и апробации комплекса упражнений с двойными задачами, который может быть использован тренерами на секциях по футболу.

**Структура и объём работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Общий объём работы составляет 46 страниц. Работа содержит 7 таблиц, 3 рисунка и 30 источников литературы.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические основы развития игрового мышления футболистов с использованием двойных задач» проведён анализ научно-методической литературы. Глава состоит из четырёх параграфов.

В параграфе 1.1 «Понятие игрового мышления и его значение в футболе» игровое мышление рассматривается как специализированная форма интеллектуальной деятельности спортсмена, реализуемая непосредственно в условиях соревновательной борьбы. Под игровым мышлением понимается совокупность когнитивных процессов, обеспечивающих восприятие, анализ и оценку игровой ситуации, прогнозирование её развития и выбор оптимального двигательного ответа из множества возможных вариантов.

Выделены четыре компонента игрового мышления: оперативное восприятие — способность быстро и точно считывать информацию с игрового поля; антиципация — предвидение действий соперника на основе предыдущего опыта; оперативное мышление — быстрая переработка информации и выбор решения; внимание — концентрация на ключевых объектах и переключение между ними.

Установлено, что в течение одного матча футболист совершает от 800 до 1200 технико-тактических действий, каждое из которых предваряется мыслительной операцией. Футболисты с высоким уровнем игрового мышления принимают правильные решения в среднем на 20–30 процентов чаще сверстников с равной технической подготовкой, но менее развитыми когнитивными способностями. Игровое мышление поддаётся целенаправленной тренировке, и возраст 14–16 лет является сенситивным периодом для его развития.

В параграфе 1.2 «Психофизиологические особенности футболистов 14–16 лет» данный возраст охарактеризован как переходный от подросткового к юношескому. Выявлены благоприятные факторы для развития игрового

мышления: высокая пластичность нервной системы, пик синаптической пластичности, максимальная скорость образования новых нейронных связей. В этом возрасте объём внимания увеличивается на 15–20 процентов, скорость переработки информации — на 12–18 процентов, время сложной двигательной реакции сокращается на 8–12 процентов

В техническом отношении возраст 14–16 лет характеризуется тем, что двигательные навыки уже достаточно стабильны для выполнения сложных технических приёмов, но ещё не полностью автоматизированы. Это имеет прямое отношение к игровому мышлению: пока техническое действие не автоматизировано, оно потребляет значительную долю ресурсов внимания, которые в противном случае могли бы быть направлены на анализ игровой ситуации и антиципацию действий соперника. Следовательно, тренировочные методики, направленные на развитие игрового мышления, должны строиться таким образом, чтобы когнитивная нагрузка сочеталась с выполнением технических приёмов, постепенно формируя способность к распределению внимания между двигательной и мыслительной задачами. Именно данный принцип заложен в методе двойных задач .

Одновременно выявлены ограничения: повышенная утомляемость ЦНС (признаки когнитивного утомления у подростков фиксируются на 20–25 минут раньше, чем у взрослых), незавершённость формирования тормозных процессов, эмоциональная нестабильность, гормональная перестройка, провоцирующая импульсивные решения. Данные факторы учитывались при дозировании когнитивной нагрузки в экспериментальной методике.

В параграфе 1.3 «Принятие решений в условиях прессинга как ключевой компонент игрового мышления» прессинг рассмотрен как организованное командное действие, направленное на ограничение времени и пространства у игрока, владеющего мячом. Установлено, что в условиях прессинга время на оценку ситуации сокращается до 0,8–1,2 секунды. Механизм принятия решений претерпевает качественные изменения: цепочка

«восприятие → анализ → выбор → действие» сжимается до «восприятие → действие», минуя стадию полноценного анализа.

У футболистов 14–16 лет в условиях прессинга количество правильных тактических решений снижается на 30–40 процентов. Физическая подготовленность не является решающим фактором — даже техничные и быстрые игроки ошибаются, если не успевают обработать информацию. Выделены виды прессинга (высокий, средний, низкий) и их специфические особенности. Ситуация усугубляется психофизиологическими особенностями данного возраста, рассмотренными в предыдущем параграфе: незавершённость формирования тормозных процессов ЦНС и гормональная нестабильность провоцируют импульсивные действия, а повышенная утомляемость нервной системы сокращает время, в течение которого игрок способен сохранять высокое качество принимаемых решений.

требования к игровому мышлению.

В параграфе 1.4 «Метод двойных задач (Dual-Task) как средство развития когнитивных способностей в спорте» рассмотрен методический подход, при котором спортсмен одновременно выполняет двигательное и когнитивное задания. В основе метода лежит концепция ограниченных ресурсов внимания Д. Канемана. Если суммарная когнитивная нагрузка превышает доступный объём ресурсов, происходит интерференция — снижение качества выполнения одной или обеих задач.

Представлена классификация Dual-Task упражнений: по типу дополнительной задачи (моторно-когнитивные и моторно-моторные), по степени сложности (простые и сложные), по условиям выполнения (стандартные и усложнённые). Обоснована целесообразность постепенного усложнения нагрузки для футболистов 14–16 лет.

Во второй главе «Педагогическое исследование» представлены организация, методика и результаты эксперимента. Глава состоит из трёх параграфов.

В параграфе 2.1 «Организация и методы педагогического исследования» описана экспериментальная часть работы. Исследование проводилось на базе СШОР «Сокол» города Саратова с сентября по декабрь 2025 года. В эксперименте приняли участие 20 футболистов 14–16 лет, разделённых методом случайной выборки на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек. Входное тестирование подтвердило однородность групп по основным антропометрическим показателям, уровню технической подготовленности и исходным показателям эффективности принятия решений ( $p > 0,05$ ).

Исследование включало три этапа: констатирующий (сентябрь 2025), формирующий (октябрь – декабрь, 12 недель) и контрольный (конец декабря 2025). Контрольная группа занималась по стандартной программе, экспериментальная дополнительно дважды в неделю выполняла комплекс Dual-Task упражнений. Общий объём физической нагрузки в обеих группах был одинаковым.

Для оценки эффективности использовались три контрольных теста, каждый в двух вариантах: блок А — стандартные условия, блок Б — условия прессинга. Тест «Игровой квадрат» моделировал комплексную игровую ситуацию. Тест «Передачи с карточками» оценивал распределение внимания при визуальных помехах. Тест «Ведение со счётом» оценивал способность совмещать двигательную и мыслительную деятельность. Разница между блоками А и Б рассматривалась как показатель устойчивости игрового мышления к прессингу.

В параграфе 2.2 «Содержание экспериментальной методики» описан разработанный комплекс упражнений. Методика базировалась на принципе сопряжённого развития когнитивных способностей и технического мастерства. Комплекс включал три блока, каждый из которых имел стандартный (А) и усложнённый (Б) варианты.

Блок 1 — игровые задания с дополнительным сигналом: «Квадрат с сигналом» (игра 4×2 с выполнением передачи по звуковому сигналу

заданному адресату), «Выход из-под давления» (передача в заданную зону без зрительного контроля).

Блок 2 — упражнения с визуальными помехами: «Передачи с карточками» (передачи в квадрате с одновременным называнием цветов карточек), «Ведение с распознаванием» (ведение с запоминанием и воспроизведением цифр или букв).

Блок 3 — упражнения с мыслительной нагрузкой: «Ведение со счётом» (ведение по траектории с одновременным устным счётом), «Пас с вычислением» (передачи с решением арифметических примеров).

Нагрузка наращивалась поэтапно: на первом этапе (1–4 недели) все упражнения выполнялись в варианте А, объём когнитивной нагрузки не превышал 20 минут. На втором этапе (5–8 недели) одно упражнение переводилось в вариант Б, объём увеличивался до 25 минут. На третьем этапе (9–12 недели) два упражнения выполнялись в варианте Б, объём достигал 30 минут.

В параграфе 2.3 «Результаты педагогического исследования и их обсуждение» представлены данные контрольного тестирования.

В контрольной группе прирост показателей был минимальным и статистически недостоверным ( $p > 0,05$ ). В тесте «Игровой квадрат» (блок Б) результат изменился с 3,8 до 4,1 правильных решений из десяти, в тесте «Передачи с карточками» — с 4,2 до 4,4, в тесте «Ведение со счётом» — с 2,2 до 2,6. Разница между блоками А и Б в контрольной группе практически не изменилась.

В экспериментальной группе зафиксирован достоверный прирост по всем трём тестам в условиях прессинга. В тесте «Игровой квадрат» результат вырос с 3,7 до 5,5 правильных решений ( $p < 0,01$ ), разница между блоками А и Б сократилась с 2,2 до 1,3 — на 40 процентов. В тесте «Передачи с карточками» результат увеличился с 4,1 до 5,5 ( $p < 0,01$ ), разница сократилась с 2,3 до 1,6 — на 30 процентов. В тесте «Ведение со счётом»

результат вырос с 2,1 до 3,3 ( $p < 0,05$ ), а сократилась с 1,3 до 0,8 — на 38 процентов.

Полученные результаты согласуются с теоретическими положениями, рассмотренными в первой главе. Возраст 14–16 лет действительно является сенситивным периодом для развития когнитивных функций, а метод двойных задач — эффективным средством тренировки игрового мышления. За время эксперимента не зафиксировано ни одного случая когнитивного переутомления, что подтверждает адекватность предложенной схемы дозирования нагрузки.

## **ВЫВОДЫ**

1. Анализ научно-методической литературы показал, что игровое мышление является комплексной когнитивной способностью, определяющей эффективность технико-тактических действий футболиста. Оно включает оперативное восприятие, антиципацию, оперативное мышление и внимание. Возраст 14–16 лет является сенситивным периодом для его развития. Метод двойных задач (Dual-Task) выступает эффективным средством тренировки

когнитивных способностей, моделирующим многозадачность соревновательной деятельности.

2. На входном этапе контрольная и экспериментальная группы были статистически однородны по всем оцениваемым показателям ( $p > 0,05$ ). В условиях прессинга обе группы демонстрировали низкие результаты — от 2,1 до 4,2 правильных решений в зависимости от теста, что подтвердило необходимость целенаправленной работы над игровым мышлением.

3. Разработанная экспериментальная методика, включающая три блока Dual-Task упражнений с двумя вариантами сложности и поэтапным наращиванием когнитивной нагрузки от 20 до 30 минут, позволила в течение 12 недель добиться достоверного прироста эффективности принятия решений в условиях прессинга. Разница между стандартными и усложнёнными условиями в экспериментальной группе сократилась на 30–40 процентов. Футболисты стали принимать решения под давлением почти так же эффективно, как в спокойной обстановке.

4. Экспериментально доказано, что систематическое применение упражнений с двойными задачами является эффективным и безопасным средством развития игрового мышления футболистов 14–16 лет. Разработанный комплекс не требует специального оборудования, легко встраивается в структуру тренировочного занятия и может быть рекомендован к внедрению в тренировочный процесс в футбольных секциях.

Перспективы дальнейших исследований могут быть связаны с изучением влияния Dual-Task тренировки на соревновательную деятельность футболистов в официальных матчах, адаптацией методики для других возрастных групп и игровых амплуа, а также с оценкой долгосрочной устойчивости достигнутых результатов в годичном цикле подготовки.