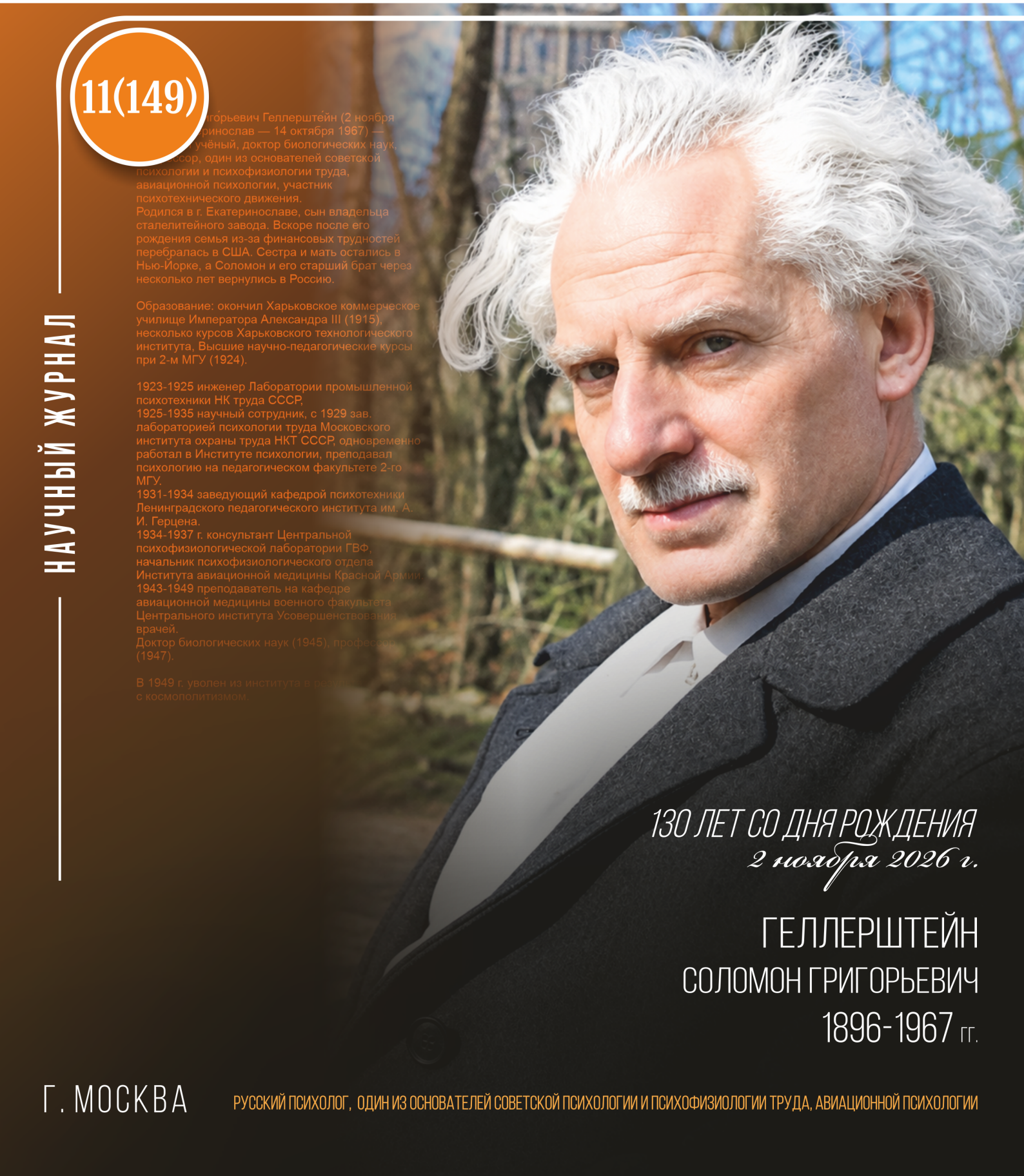
ISSN : 2311-6099

7universum.com

UNIVERSUM: ПСИХОЛОГИЯ И ОБРАЗОВАНИЕ

11(149)

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ



ригóрьевич Геллерштéйн (2 ноября
ринослав — 14 октября 1967) —
учёный, доктор биологических наук,
сор, один из основателей советской
психологии и психофизиологии труда,
авиационной психологии, участник
психотехнического движения.
Родился в г. Екатеринославе, сын владельца
сталелитейного завода. Вскоре после его
рождения семья из-за финансовых трудностей
перебралась в США. Сестра и мать остались в
Нью-Йорке, а Соломон и его старший брат через
несколько лет вернулись в Россию.

Образование: окончил Харьковское коммерческое
училище Императора Александра III (1915),
несколько курсов Харьковского технологического
института, Высшие научно-педагогические курсы
при 2-м МГУ (1924).

1923-1925 инженер Лаборатории промышленной
психотехники НК труда СССР,
1925-1935 научный сотрудник, с 1929 зав.
лабораторией психологии труда Московского
института охраны труда НКТ СССР, одновременно
работал в Институте психологии, преподавал
психологию на педагогическом факультете 2-го
МГУ.
1931-1934 заведующий кафедрой психотехники
Ленинградского педагогического института им. А.
И. Герцена.
1934-1937 г. консультант Центральной
психофизиологической лаборатории ГВФ,
начальник психофизиологического отдела
Института авиационной медицины Красной Армии.
1943-1949 преподаватель на кафедре
авиационной медицины военного факультета
Центрального института Усовершенствования
врачей.
Доктор биологических наук (1945), профессор
(1947).

В 1949 г. уволен из института в ре
с космополитизмом.

130 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ
2 ноября 2026 г.

ГЕЛЛЕРШТЕЙН СОЛОМОН ГРИГОРЬЕВИЧ 1896-1967 гг.

Г. МОСКВА

РУССКИЙ ПСИХОЛОГ, ОДИН ИЗ ОСНОВАТЕЛЕЙ СОВЕТСКОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОФИЗИОЛОГИИ ТРУДА, АВИАЦИОННОЙ ПСИХОЛОГИИ

7universum.com
UNIVERSUM:
ПСИХОЛОГИЯ И ОБРАЗОВАНИЕ

UNIVERSUM: ПСИХОЛОГИЯ И ОБРАЗОВАНИЕ

Научный журнал

Издается ежемесячно с ноября 2013 года

Выпуск: 11(149)

Ноябрь 2026 г.

Новосибирск
2026

ББК 74+88
U55

Главный редактор журнала:
Ходакова Нина Павловна – д-р пед. наук, доц.

Редакционная коллегия:
Андруник Андрей Петрович – д-р пед. наук, проф.;
Бабаян Анжела Владиславовна – д-р пед. наук, проф.;
Вербицкая Наталья Олеговна – д-р пед. наук, проф.;
Виговская Мария Евгеньевна – канд. пед. наук;
Ежкова Нина Сергеевна – д-р пед. наук, доц.;
Зекерьяев Руслан Ильвисович – канд. психол. наук, доц.;
Иванова Светлана Юрьевна – канд. пед. наук, доц.;
Игнатова Ирина Борисовна – д-р пед. наук, проф.;
Кузьменко Наталья Ивановна – канд. пед. наук, доц.;
Маликов Рустам Шайдуллович – д-р пед. наук, проф.;
Насиханова Астра Захаровна – канд. пед. наук, доц.;
Писаренко Вероника Игоревна – д-р пед. наук, проф.;
Рулиене Любовь Нимажаповна – д-р пед. наук, проф.;
Сидячева Наталья Владимировна – канд. психол. наук;
Стоян Геннадий Владимирович – канд. пед. наук, доц.;
Ульянина Ольга Александровна – д-р психол. наук, канд. социол. наук, доц., чл.-корр. РАО;
Хасанов Навруз Баротович – д-р пед. наук.

U55 Universum: психология и образование : электронный научный журнал. — № 11(149). — Новосибирск : Изд-во «Юниверсум», 2026. — 68 с. — Текст : электронный. — URL: https://7universum.com/ru/psy/archive/category/11149 (дата публикации: 08.11.2026).

ISSN 2311-6099
DOI: 10.32743/UniPsy.2026.149.11
Учредитель и издатель: ООО «Юниверсум»
© ООО «Юниверсум», 2026 г.

Содержание

Статьи на русском языке

Педагогика

Общая педагогика и история образования

Национальная модель развития экологической культуры в Узбекистане 4
Ахмедова Назира Махмудовна
Хунаров Абдувахоб Маматович

Педагогическая интерпретация и сущность понятия «воспитание мысли» 12
Толипов Уткир Каршиевич
Мажидов Жахонгир Махмудович

Профессиональное и высшее образование

Повышение компетенций медицинских сестёр первичной медико-санитарной помощи по ведению железодефицитной анемии 21
Абылаева Бактыгул Акматалиевна
Жороева Аймээрим Кылычбековна
Айтбаева Тоарбубу Токтобаевна
Айсариева Бактыгул Кулуевна
Залова Тазагул Байышбековна

Коррекционная педагогика и инклюзивное образование

Поэтапная организация сюжетно-ролевой игры в коррекционной работе по формированию грамматического строя речи у дошкольников с общим недоразвитием речи 29
Тыльчевская Александра Ростиславовна
Бондарь Галина Игоревна

Физическое воспитание и спортивная педагогика

Индивидуализация тренировочного процесса футболистов на этапе спортивного совершенствования 35
Есаян Даниил Артурович
Разворотнев Александр Анатольевич

Дифференциация тренировочной нагрузки футболистов с учетом игрового амплуа 49
Пономарев Дмитрий Александрович
Черноусов Юрий Андреевич

СТАТЬИ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

ПЕДАГОГИКА

ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА И ИСТОРИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Статья поступила в редакцию: 23.09.2026
Статья принята к публикации: 10.10.2026
Статья опубликована: 08.11.2026

УДК 502/504:37.01

Национальная модель развития экологической культуры в Узбекистане

Ахмедова Назира Махмудовна
доктор PhD, доц.
Филиал Национального исследовательского технологического университета «МИСИС» в г. Алмалыке
Республика Узбекистан, г. Алмалык
E-mail: nazira.akhmedova.68@bk.ru

Хунаров Абдувахоб Маматович
доц.
Алмалыкский государственный технический институт
Республика Узбекистан, г. Алмалык

National model for the development of environmental culture in Uzbekistan

Akhmedova Nazira
Doctor PhD, Associate Professor
Head of the Educational and Methodological Department, Branch of National University of Science and Technology MISIS in Almalyk
Republic of Uzbekistan, Almalyk

Khunarov Abduvahob
Associate Professor
Almalyk State Technical Institute
Republic of Uzbekistan, Almalyk

Библиографическое описание: Ахмедова Н.М., Хунаров А.М. Национальная модель развития экологической культуры в Узбекистане // Universum: психология и образование : электрон. научн. журн. 2026. 11(149). URL: https://7universum.com/ru/psy/archive/item/23622

Аннотация

В статье обосновывается многоуровневая модель развития экологической культуры в Узбекистане, ориентированная на согласование экологической политики, непрерывного образования, деятельности высшей школы, производственного сектора и городской цифровой среды. Актуальность исследования определяется совокупным воздействием ограниченности водных ресурсов, последствий экологической катастрофы Аральского моря, деградации земель и опустынивания, загрязнения атмосферного воздуха, накопления отходов и техногенной нагрузки. Цель работы заключается в разработке концептуальной модели, обеспечивающей переход от преимущественно информационного экологического просвещения к устойчивым поведенческим и профессиональным практикам. Методологическую основу составили системный, структурно-функциональный и сравнительно-институциональный анализ, контент-анализ нормативно-правовых и стратегических документов, научный синтез и индикативный подход. Экологическая культура рассматривается как единство когнитивного, ценностно-мотивационного, поведенческого и профессионально-институционального компонентов. На основе анализа предложена пятиуровневая модель «семья и махалля - образование - вуз и профессиональная подготовка - производство - городская и цифровая среда». Для каждого уровня определены основные субъекты, механизмы формирования культуры и ожидаемые результаты. Особое внимание уделено экологизации подготовки технических специалистов, развитию «зеленого кампуса», партнерству «вуз - предприятие - регион» и использованию цифровых данных для мониторинга и общественного участия. Предложена система индикаторов, позволяющая оценивать не только количество экологических мероприятий, но и изменения знаний, ценностных установок, повседневного поведения, профессиональных компетенций и организационных практик. Практическая значимость модели состоит в возможности ее применения при модернизации образовательных программ, подготовке инженерных кадров, экологическом обучении работников предприятий и разработке региональных программ экологического просвещения. Сделан вывод о необходимости интеграции технологических, образовательных и культурно-поведенческих механизмов для устойчивого экологического развития страны.

Abstract

The article substantiates a multi-level model for developing environmental culture in Uzbekistan aimed at integrating environmental policy, lifelong learning, higher education, industrial production, and the urban-digital environment. The relevance of the study is determined by the combined impact of limited water resources, the consequences of the Aral Sea ecological disaster, land degradation and desertification, air pollution, waste accumulation, and technogenic pressure. The purpose of the study is to develop a conceptual model that supports a transition from predominantly informational environmental education to sustainable behavioral and professional practices. The methodological framework includes systems analysis, structural-functional and comparative-institutional analysis, content analysis of regulatory and strategic documents, scientific synthesis, and an indicative approach. Environmental culture is considered as an integrated set of cognitive, value-motivational, behavioral, and professional-institutional components. Based on the analysis, a five-level model is proposed: “family and mahalla - education – higher education and

vocational training – production – urban and digital environment.” For each level, the main actors, mechanisms for developing environmental culture, and expected outcomes are identified. Particular attention is paid to greening the training of technical specialists, developing a “green campus,” strengthening university-enterprise-region partnerships, and using digital data for environmental monitoring and public participation. A system of indicators is proposed to assess not only the number of environmental activities, but also changes in knowledge, values, everyday behavior, professional competencies, and organizational practices. The practical significance of the model lies in its applicability to the modernization of educational programs, engineering training, environmental education of industrial workers, and regional environmental awareness programs. The study concludes that sustainable environmental development requires the integration of technological, educational, and cultural-behavioral mechanisms.

Ключевые слова: экологическая культура, экологическое образование, устойчивое развитие, Узбекистан, зеленый кампус, экологическая ответственность.

Keywords: environmental culture, environmental education, sustainable development, Uzbekistan, green campus, environmental responsibility.

Введение

Экологическая устойчивость современного государства определяется не только уровнем природоохранных технологий и эффективностью государственного управления, но и экологической культурой населения. Она включает знания, ценностные установки, поведенческие нормы и профессиональные практики, определяющие взаимодействие человека, общества и природной среды.

Для Республики Узбекистан проблема особенно актуальна вследствие ограниченности водных ресурсов, последствий экологической катастрофы Аральского моря, деградации земель и опустынивания, пыльно-солевого переноса, загрязнения атмосферного воздуха в крупных городах и промышленных центрах, накопления отходов и техногенной нагрузки [1–3]. Аральская проблема показывает, что экологические последствия хозяйственных решений могут иметь длительный социально-экономический характер. Международные и национальные документы последних лет усиливают внимание к экологическому образованию, климатическим рискам и практической ответственности населения [4–12].

Целью исследования являлась разработка концептуальной многоуровневой модели развития экологической культуры в Узбекистане, обеспечивающую взаимосвязь государственной политики, непрерывного образования, института махалли (местной общины), высшей школы, производства и городской среды. Для достижения цели были поставлены задачи: систематизировать экологические вызовы как факторы формирования поведения; проанализировать нормативную основу экологической культуры; определить роль семьи, махалли и образовательных организаций; раскрыть задачи высшей школы и производственного сектора; предложить модель и систему индикаторов ее реализации.

Методика исследования

Исследование носило теоретико-прикладной характер. Информационную базу составили нормативно-правовые акты Республики Узбекистан, стратегические документы международных организаций и аналитические исследования экологических и климатических рисков страны. Рассмотрены Закон Республики Узбекистан «Об охране природы», Концепция охраны окружающей среды до 2030 года, Стратегия «Узбекистан - 2030», Государственная программа на 2025 год, Концепция повышения экологической культуры населения до 2030 года и комплекс мероприятий общенационального проекта «Экокультура» [4-7, 9, 10].

Применены системный анализ для рассмотрения экологической культуры как результата взаимодействия образования, семьи, общества, бизнеса и государства; структурно-функциональный анализ для определения функций социальных институтов; сравнительно-институциональный метод для сопоставления национальных и международных подходов; контент-анализ нормативных документов; научный синтез и индикативный подход.

Экологическая культура рассмотрена в единстве четырех компонентов: когнитивного, ценностно-мотивационного, поведенческого и профессионально-институционального. Такой подход позволил оценивать не только количество проведенных мероприятий, но и изменения знаний, установок, поведения и организационных практик.

Результаты и обсуждение

Экологические проблемы находятся на пересечении природных процессов, хозяйственной деятельности и человеческого поведения. Ограниченность водных ресурсов требует формирования культуры водосбережения как бытовой и профессиональной нормы. В сельском хозяйстве экологическая культура связана с рациональным орошением, предотвращением засоления, сохранением плодородия почв и предупреждением деградации пастбищ.

В городах качество атмосферного воздуха определяется транспортными, энергетическими, строительными, природно-пылевыми и другими факторами. Поэтому экологическое улучшение городской среды предполагает мониторинг, развитие общественного транспорта, озеленение, снижение образования пыли, рациональное обращение с отходами и ответственное поведение жителей [3].

Для промышленных и горно-металлургических территорий экологическая культура приобретает профессиональное содержание. Экологические требования должны восприниматься как часть технологической дисциплины, производственной безопасности и качества инженерных решений. Формирование культуры может быть представлено цепочкой: экологический вызов → знание → ценностное отношение → практическое действие → устойчивая социальная норма.

Нормативная политика Республики Узбекистан постепенно расширяет объект экологического управления - от охраны природной среды к формированию компетенций и моделей поведения. Концепция повышения экологической культуры населения до 2030 года ориентирована на различные целевые группы, включая дошкольников, школьников, студентов и работников организаций [6]. Меры в рамках проекта «Экокультура» усиливают связь экологического образования, науки и просветительской деятельности [5].

Семья и махалля образуют первичный уровень экологической социализации. На семейном уровне важны рациональное использование воды и электроэнергии, снижение пищевых отходов, соблюдение правил обращения с мусором и уход за зелеными насаждениями. Махалля способна переводить индивидуальные привычки в коллективные практики посредством благоустройства, озеленения, очистки канав (арыков), водосбережения и экологического просвещения. Традиция субботника (хашара) при этом должна быть ориентирована не только на разовую уборку, но и на устойчивый экологический результат.

Непрерывное экологическое образование должно охватывать все возрастные и профессиональные этапы. На дошкольном уровне формируется эмоционально-ценностное отношение к природе; в школе экологическая тематика интегрируется в разные дисциплины и проектную деятельность; в профессиональном образовании содержание экологической подготовки дифференцируется по профессиям. Для технических специальностей экологическая составляющая должна быть встроена в профессиональные задачи: для энергетика - энергоэффективность, для металлурга - газоочистка, водооборот и обращение с отходами, для горного инженера - рекультивация, снижение пылегазовых выбросов и экологически безопасная организация технологических процессов [8, 11, 12].

Высшая школа объединяет образовательную, исследовательскую и профессиональную составляющие экологической культуры. Экологизация подготовки реализуется через специальные дисциплины, интеграцию экологических критериев в профессиональные курсы и создание «зеленого кампуса». Инженерные проекты целесообразно оценивать по расходу воды и энергии, объему выбросов, образованию пыли и отходов, возможности повторного использования ресурсов, уровню шума и вибрации, необходимости рекультивации и воздействию на работников и население. Кампус в таком случае становится практической лабораторией устойчивого поведения.

В промышленном секторе экологическая культура включает соблюдение нормативов, производственный экологический контроль, обучение работников, предупреждение аварийных выбросов и сбросов, рациональное использование воды, энергии и сырья, снижение пылегазовых выбросов, безопасное обращение с отходами, рекультивацию нарушенных земель и технологическое совершенствование. Экологическая компетентность должна распространяться на технологов, механиков, энергетиков, руководителей, экономистов, специалистов по охране труда и производственной безопасности. Перспективно партнерство «вуз - предприятие - регион», при котором предприятия предоставляют реальные кейсы и площадки для исследований, а университеты готовят специалистов и разрабатывают решения для экологической модернизации.

На основании проведенного анализа предложена пятиуровневая модель экологической культуры:

1. Семья и махалля: субъекты - семья, актив махалли, жители; механизмы - повседневные привычки, хашары, водосбережение, благоустройство; результат - устойчивые бытовые экологические нормы.

2. Образование: субъекты - детские сады, школы, техникумы; механизмы - экологические занятия, межпредметное обучение, проекты; результат - знания, ценности и первоначальные экологические компетенции.

3. ВУЗ и профессиональная подготовка: субъекты - студенты, преподаватели, исследователи; механизмы - экологизация дисциплин, зеленый кампус, исследования; результат - профессиональная экологическая ответственность.

4. Производство: субъекты - предприятия и инженерный персонал; механизмы - контроль, обучение, модернизация, ресурсосбережение; результат - экологически ответственная производственная культура.

5. Городская и цифровая среда: субъекты - население, органы управления, СМИ и цифровые платформы; механизмы - открытые данные, мониторинг, сервисы обращений и общественное участие; результат - экологическая информированность и гражданская вовлеченность.

Цифровые технологии создают дополнительный механизм экологического воспитания: электронные карты качества воздуха, данные о водных объектах, системы учета водо- и энергопотребления, карты зеленых насаждений и открытые данные производственного мониторинга.

Для оценки эффективности модели предложены четыре группы индикаторов: когнитивные – уровень знаний и экологическая грамотность; ценностно-мотивационные – отношение к воде, энергии, зеленым зонам, отходам и общественной ответственности; поведенческие – ресурсопотребление, участие в экологических практиках и соблюдение правил обращения с отходами; профессионально-институциональные – экологизация образовательных программ, производственное обучение, внедрение технологий и открытость экологических данных.

Заключение

Проведенное исследование показывает, что экологические проблемы Узбекистана имеют не только технологическую и природоохранную, но и культурно-поведенческую составляющую. Дефицит воды, загрязнение воздуха, деградация земель, отходы и техногенная нагрузка требуют изменения повседневных и профессиональных моделей поведения.

Предложенная пятиуровневая модель «семья и махалля - образование - ВУЗ и профессиональная подготовка - производство - городская и цифровая среда» позволяет объединить экологическое просвещение, образование, профессиональную подготовку и производственную практику в единую систему с обратными связями. Ее практическое применение возможно при модернизации образовательных программ, развитии зеленого кампуса, экологическом обучении работников предприятий и реализации региональных программ экологического просвещения.

Список литературы

1. Азиатский банк развития. Climate Risk Country Profile: Uzbekistan. – Manila: Asian Development Bank, 2021. – 30 P.
2. Страновой доклад о климате и развитии: Узбекистан / Группа Всемирного банка. – Washington, DC: World Bank Group. – 2023. (дата обращения: 03.11.2026).

3. E.S. Golub, I. Allobergenova, K.C. Sahu [et al.]. Air Quality Assessment for Tashkent and the Roadmap for Air Quality Management Improvement in Uzbekistan. – 2024. (дата обращения: 03.11.2026).
4. Об охране природы: Закон Республики Узбекистан от 09.12.1992 года № 754-XII // Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан. URL: (дата обращения: 03.11.2026).
5. Об утверждении Концепции охраны окружающей среды Республики Узбекистан до 2030 года: указ Президента Республики Узбекистан от 30.10.2019 года № УП-5863 // Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан. URL: (дата обращения: 03.11.2026).
6. Об утверждении Концепции повышения экологической культуры населения на период до 2030 года: постановление Президента Республики Узбекистан от 15.05.2025 года № ПП-184. // Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан. (дата обращения: 03.11.2026).
7. О комплексных мерах по ускорению экологического образования, науки и просветительской деятельности в рамках общенационального проекта «Экокультура»: постановление Президента Республики Узбекистан от 25.03.2026 года № ПП-110 // Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан. – 2026.
8. Объявление региона Приаралья зоной экологических инноваций и технологий: резолюция Генеральной Ассамблеи ООН от 18 мая 2021 года № A/RES/75/278. – New York: United Nations. (дата обращения: 03.11.2026).
9. О Стратегии «Узбекистан – 2030»: указ Президента Республики Узбекистан от 11.09.2023 года № УП-158 // Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан. URL: (дата обращения: 03.11.2026).
10. О Государственной программе по реализации Стратегии «Узбекистан – 2030» в «Год охраны окружающей среды и «зеленой экономики»: указ Президента Республики Узбекистан от 30.01.2025 года № УП-16 // Национальная база данных законодательства Республики Узбекистан. URL: (дата обращения: 03.11.2026).
11. Education and Climate Change: Learning to Act for People and Planet / Global Education Monitoring Report Team; UNESCO. XI. – Paris: UNESCO, 2024. – 31 P.
12. Greening Curriculum Guidance: Teaching and Learning for Climate Action / UNESCO. – Paris: UNESCO. – 2024. – DOI: 10.54675/AOOZ1758. (дата обращения: 03.11.2026).

References

1. [Climate Risk Country Profile: Uzbekistan]. – Manila: Asian Development Bank, 2021. – 30 P (In Russ.).
2. [Uzbekistan: Country Climate and Development Report]. – Washington, DC: World Bank. – Washington, DC: World Bank, 2023 (In Russ.).

3. Golub E.S., Allobergenova I., Sahu K.Ch. et al. [Air Quality Assessment in Tashkent and the Roadmap for Air Quality Management Improvement in Uzbekistan]. – Washington, DC: World Bank. – 2024. (In Russ.).
4. [Law of the Republic of Uzbekistan of 09.12.1992 No. 754-XII 'On Nature Protection'] // Natsional'naya baza dannykh zakonodatel'stva Respubliki Uzbekistan. – 1992. (In Russ.).
5. [Concept of Environmental Protection of the Republic of Uzbekistan until 2030: Presidential Decree of the Republic of Uzbekistan of 30.10.2019 No. UP-5863] (In Russ.).
6. [Presidential Resolution of the Republic of Uzbekistan of 15.05.2025 'On Approval of the Concept for Enhancing the Ecological Culture of the Population for the Period until 2030'] // Natsional'naya baza dannykh zakonodatel'stva Respubliki Uzbekistan. – 2030. – No. PP–184. (In Russ.).
7. [Presidential Resolution of the Republic of Uzbekistan of 25.03.2026 'On Comprehensive Measures to Accelerate Environmental Education, Science and Educational Activities within the National Project «EcoCulture»'] // Natsional'naya baza dannykh zakonodatel'stva Respubliki Uzbekistan. – 2026. – No. PP–110. (In Russ.).
8. [Declaring the Aral Sea region a zone of ecological innovations and technologies]. – New York: United Nations, 2021 (In Russ.).
9. [Presidential Decree of the Republic of Uzbekistan of 11.09.2023 No. UP-158 'On the Strategy «Uzbekistan] – 2030”» (In Russ.).
10. [Presidential Decree of the Republic of Uzbekistan of 30.01.2025 No. UP-16 'On the State Program for the Implementation of the Strategy «Uzbekistan] – 2030” v “God okhrany okruzhayushchej sredy i zelenoj ekonomiki”» (In Russ.).
11. Global Education Monitoring Report Team. Education and Climate Change: Learning to Act for People and Planet. – Paris: UNESCO, 2024. – 40 P.
12. UNESCO. Greening Curriculum Guidance: Teaching and Learning for Climate Action. – Paris: UNESCO, 2024. – DOI: 10.54675/AOOZ1758.

Статья поступила в редакцию: 19.10.2026
Статья принята к публикации: 02.11.2026
Статья опубликована: 08.11.2026

УДК 37.01

DOI: 10.32743/UniPsy.2026.149.11.23652

Педагогическая интерпретация и сущность понятия «воспитание мысли»

Толипов Уткир Каршиевич
д-р пед. наук, проф.
Узбекский Государственный Национальный Педагогический университет имени Низами
Республика Узбекистан, г. Ташкент
E-mail: tolipov.1961@mail.ru

Мажидов Жахонгир Махмудович
ст. преп
Джизакский Государственный педагогический университет имени Абдулла Кадири
Республика Узбекистан, г. Джизак

Pedagogical interpretation and essence of the concept of «thinking education»

Tolipov Utkir Karshiyevich
Dr. Ped. Sciences, prof., Nizami Uzbek State National Pedagogical University
Republic of Uzbekistan, Tashkent

Majidov Jakhongir Makhmudovich
senior Lecturer
at the Abdulla Kadiri Jizzakh State Pedagogical University
Republic of Uzbekistan, Jizzakh

Аннотация

В статье анализируются исторический генезис и педагогическая сущность понятия «воспитание мысли». Сущность данного понятия раскрывается на основе взглядов таких мыслителей, как Абу Наср аль-Фараби, Абу Али ибн Сина и Абдулла Авлони, на взаимосвязь интеллектуальной зрелости личности, стремления к приобретению знаний и нравственного развития. Воспитание мышления характеризуется как целостный педагогический процесс, обеспечивающий интеллектуальное развитие и нравственное совершенствование личности. Воспитание мышления представляет собой непрерывный и взаимосвязанный процесс развития ума и формирования характера человека. Оно не ограничивается лишь накоплением знаний или освоением логических операций. Настоящее интеллектуальное развитие всегда переплетено с нравственным становлением личности.

Библиографическое описание: Толипов У.К., Мажидов Ж.М. Педагогическая интерпретация и сущность понятия «воспитание мысли» // Universum: психология и образование : электрон. научн. журн. 2026. 11(149). URL: https://7universum.com/ru/psy/archive/item/23652

Воспитание мысли — это целенаправленный педагогический процесс развития умственных способностей человека, направленный на формирование критического, самостоятельного, осознанного и творческого мышления.

В педагогической науке этот феномен рассматривается как мост между простым усвоением информации и становлением зрелой личности.

Педагогическая ценность такого подхода заключается в том, что развитый интеллект без прочной нравственной основы может быть эгоистичным, а высокая мораль без критического ума — ведомой и слепой. Целостный процесс объединяет эти стороны, формируя гармоничную и осознанную личность.

Abstract

The article analyzes the historical genesis and pedagogical essence of the concept of «thought education.» The essence of this concept is revealed based on the views of thinkers such as Abu Nasr al-Farabi, Abu Ali ibn Sina, and Abdulla Avloni on the relationship between intellectual maturity, the pursuit of knowledge, and moral development. The education of thinking is characterized as a holistic pedagogical process that ensures the intellectual development and moral perfection of the individual. Thinking education represents a continuous and interconnected process of intellectual development and the formation of a person's character. It is not limited to accumulating knowledge or mastering logical operations. True intellectual development is always intertwined with the moral formation of the individual.

Thought education is a purposeful pedagogical process for developing a person's mental abilities, aimed at forming critical, independent, conscious, and creative thinking.

In pedagogical science, this phenomenon is regarded as a bridge between simple information assimilation and the formation of a mature personality.

The pedagogical value of such an approach lies in the fact that a developed intellect without a solid moral foundation can be selfish, while a high morality without a critical mind can be guided and blind. The holistic process combines these aspects, forming a harmonious and conscious personality.

Ключевые слова: Ключевые слова: идеологическое воспитание, исторический генезис, педагогический процесс, интеллектуальная зрелость, самостоятельное мышление, аналитическое мышление, критическое мышление, творческое мышление.

Keywords: ideological education, historical genesis, pedagogical process, intellectual maturity, independent thinking, analytical thinking, critical thinking, creative thinking.

Введение

В педагогической науке исследование сущности и педагогической интерпретации понятия «воспитание мысли» имеет глубокие исторические корни и особую актуальность в контексте современных реформ Нового Узбекистана.

Главная цель такого исследования — теоретически обосновать, раскрыть научно-методическую сущность и разработать целостную педагогическую систему формирования самостоятельного, критического и созидательного мышления учащихся, опираясь на синтез национального духовно-философского наследия и современных образовательных стандартов.

Сущность данного понятия раскрывается на основе взглядов таких мыслителей, как Абу Наср аль-Фараби, Абу Али ибн Сина и Абдулла Авлони, на взаимосвязь интеллектуальной зрелости личности, стремления к приобретению знаний и нравственного развития. Воспитание мышления характеризуется как целостный педагогический процесс, обеспечивающий интеллектуальное развитие и нравственное совершенствование личности.

Информатизация общества создала основу для формирования и стабилизации цифровой среды в системе образования. В результате появилась возможность быстрого поиска и нахождения информации. Как и в любом случае, когда проявляются положительные преимущества, бросаются в глаза отрицательные стороны, процесс приобретения учебной информации – знаний посредством цифровых технологий в образовательной среде препятствует развитию мыслительных способностей студентов. Это, в свою очередь, требует широкомасштабной непрерывной организации воспитания мысли на всех этапах непрерывного образования, в том числе и в вузах. Следовательно, в процессе воспитания мысли у студентов последовательно и эффективно используется не только учебная информация, но и любой вид информации, освещающий знания, связанные с педагогической деятельностью. Развиваются навыки поиска, анализа, обобщения, творческой обработки и усвоения.

Методологические основания и подходы

Современные узбекские исследователи (опираясь на труды Института педагогических наук и ведущих вузов республики) строят методологию «воспитания мысли» на стыке нескольких подходов.

Таблица 1. Методология

Методологический подход	Педагогическая интерпретация	Применение в исследованиях
Национально-исторический (этнопедагогический)	Опора на наследие великих предков Восточного Возрождения (Аль-Фараби, Ибн Сина, Улугбек, Алишер Навои) и философию джадидизма (А. Авлони, А. Фитрат).	Изучение эволюции понятия «акл» (разум) и «тафаккур» (мышление) в восточной философии и их адаптация к современным стандартам образования.
Системно-деятельностный	Мышление развивается только в процессе активной, самостоятельной интеллектуальной деятельности.	Разработка технологий проблемного обучения, проектной деятельности и ТРИЗ (теории решения изобретательских задач) в школах и вузах.
Аксиологический (Ценностный)	Воспитание мысли неотделимо от формирования духовности (*маънавият*).	Мышление рассматривается через призму гуманизма, толерантности, патриотизма и национальной идентичности.
Когнитивно-личностный	Учет возрастных и индивидуальных особенностей развития когнитивной сферы учащихся.	Исследования по развитию гибких навыков (*soft skills*), критического мышления и метакогнитивных способностей.

В педагогических взглядах, выдвинутых одиннадцать веков назад Абу Насром Фараби (873 – 950 гг.), хотя термин «мысль» или связанные с ним качества не анализировались как отдельное самостоятельное понятие, упоминались особенности, связанные с умственными способностями человека. В частности, говоря о личностных качествах, они делятся на две группы, такие как умственные и нравственные качества. По мнению мыслителя, если нравственные качества считаются стремящейся силой и включают в себя целомудрие, смелость, щедрость, справедливость, то плохие качества этого типа в общем случае оцениваются как «подлость»; основу умственных качеств составляет умственная сила, которая состоит из мудрости, интеллекта и сообразительности [3, – с. 42].

Абу Али ибн Сина, обращая внимание на то, что умственные способности личности являются результатом эффективно организованного умственного воспитания, позволяющего изучать различные знания [6, – с. 95], верил, что у него высокие возможности для всестороннего развития своих умственных способностей и постижения истины [4, – с. 227].

Прежде чем говорить о стратегиях, эффективных в организации воспитания мысли, целесообразно с педагогической точки зрения осветить содержание базовых понятий, освещающих общую сущность данного воспитания.

Понятие «воспитание мысли» в национальной педагогике впервые упоминается в произведении «Тюркский Гулистан или нравственность» [1, – с. 4], написанном просветителем-педагогом, государственным деятелем Абдуллой Авлони (1878–1934 гг.), напечатанном в литографии в 1913 году и изданном во второй раз в 1917 году. Хотя мыслитель не интерпретировал этот термин как понятие, он интерпретировал его содержание следующим образом: «Воспитание мысли – это самая необходимая, благословенная с давних времен, священная задача, возложенная на совесть учителей. Мысль является причиной того, что человек становится благородным и энергичным. Это воспитание нуждается в помощи учителей в такой степени, что мощь, украшение и широта мысли зависят от воспитания учителя. Хотя между уроками и воспитанием есть небольшая разница, они не отличаются друг от друга, тело одного подобно душе и телу, связанным друг с другом» [1, – с. 13].

По мнению А.Авлони, воспитание мысли является самой необходимой, священной задачей, а правильное направление и развитие мысли следует рассматривать как одну из важных педагогических задач. Следовательно, энергичность, подвижность личности, успех в жизни, достижение успехов также напрямую связаны с воспитанием мысли, а мощь и широта мысли – с воспитательным воздействием педагога.

Здесь ученый еще больше проясняет свою мысль с помощью жизненного примера. То есть, «как нельзя сидеть в хорошем доме, в котором нет места, так и старое здание, заполненное различными новыми вещами, не годится для сидения. Если он умрет, люди будут юморить и смеяться, говоря: »В старый дом новый залдивор,« »В грязное платье шерсть,« »В медный казан глина« [1, – с. 13].

По мнению Абдуллы Авлони, если в каждом человеке правильно воспитывается мысль, она становится острой, как кинжал, алмаз, а в противоположной ситуации (когда мысль «ржавеет») душа человека хоть и прозрачна, но ее основа (а. «ضَمِيرٌ») [2], то есть его совесть, внутренний мир, чувства будут тусклыми.

Как уже отмечалось, термин «воспитание мысли» не активно использовался в педагогическом лексиконе, несмотря на то, что он использовался как понятие более века назад и в то же время имеет важное значение в формировании и развитии сознания и мышления личности. В истории развития национальной педагогической мысли при формировании навыков и умений побуждать личность к мышлению, анализировать причины и следствия при анализе событий, явлений и процессов, находить взаимосвязь между ними использовалось понятие «умственное воспитание.» В частности, Абу Али ибн Сина (980 – 1037 гг.) [5, – с. 10] и Ян Амос Коменский [7, – с. 408] подходили к группировке видов воспитания следующим образом (таблица 2):

Таблица 2. Виды воспитания (по идеям Абу Али ибн Сины и Яна Амоса Коменского)

Abu Ali ibn Sino	**Yan Amos Komenskiy**
1. Умственное воспитание. 2. Физическое воспитание. 3. Воспитание красоты. 4. Нравственное воспитание. 5. Трудовое воспитание.	1. Умственное воспитание. 2. Нравственное воспитание. 3. Религиозное воспитание

Абдулла Авлони, разделив воспитание на такие виды, как воспитание тела, мысли и нравственности, трактует «воспитание мысли» как важное направление, обеспечивающее умственное развитие личности, развивающее ее мыслительные способности, интеллект, интеллект и мировоззрение.

Следует особо отметить, что возможности воспитания мысли в национальной педагогике не ограничиваются только развитием интеллектуальных способностей. Например, А. Авлони неразрывно связывает развитие мысли с формированием нравственных качеств личности, возникновением и повышением мотивации к изучению наук, а также с общим совершенством.

Поэтому с научной точки зрения правильнее трактовать воспитание мысли не как синоним широко используемых в современной педагогике понятий критического мышления, самостоятельного мышления или интеллектуальной компетентности, а как концептуальный подход национального педагогического характера, включающий их и в то же время обогащенный нравственно-духовной направленностью. Ибо идея Абдуллы Авлони о том, что «мысль, если она хорошо воспитана…,» показывает необходимость не просто развивать мысль, а правильно ее воспитывать.

В последней четверти XIX века при анализе учебно-познавательной деятельности студентов высших учебных заведений стран Европы и США наблюдалось снижение их интереса к получению знаний. Тогда выяснилось, что предоставление студентам готовых знаний уже не является таким эффективным подходом, как раньше. Поэтому теперь было признано целесообразным направить студентов на решение проблемных ситуаций путем самостоятельного, коллективного усвоения учебной информации, привлечения к анализу, синтезу и обработке данных. Согласно этому подходу, теперь студенты должны были стать не пассивными слушателями в аудитории, а активными участниками образовательного процесса.

Результаты и обсуждение

На пути достижения этой цели на протяжении почти полутора веков определяются меры по повышению учебно-познавательной активности студентов путем внедрения в процесс поэтапного обучения педагогических технологий, отражающих новые образовательные идеи, в том числе проблемных, визуальных, индивидуальных, программных, проектных, дифференцированных, игровых, развивающих, модульных, совместных, компьютерных, интерактивных, электронных (E-learning), смешанных (blended learning) и дистанционных видов обучения. В этот период основное внимание уделялось развитию у студентов способности к аналитическому, критическому, творческому и креативному подходу к усвоению учебных материалов. Следовательно, аналитический, критический, творческий и креативный подход к усвоению учебных материалов обеспечивает переход студентов от принятия простой информации к этапу ее понимания, обработки и преобразования в новые знания. Аналитический подход позволяет разделить учебный материал на компоненты и определить логические связи между ними; критический подход позволяет оценить информацию на основе фактов, сравнить альтернативные мнения и сделать обоснованные выводы. Творческий подход развивает формирование новых идей, решений и подходов на основе имеющихся знаний, а креативный подход – способность находить необычное, В связи с этим гармоничное применение данных подходов является важным педагогическим условием развития у студентов самостоятельного, логического, критического и творческого мышления, повышения их учебно-познавательной активности.

В результате создания генеративного искусственного интеллекта и усиления его активного влияния на социальные сферы, в частности, на систему образования, в последние три года в ведущих зарубежных странах в учебную практику внедряется тип обучения под названием «интеллектуальное образование.» По сути, понятие «генеративный искусственный интеллект» означает цифровое устройство или робот на основе компьютерного управления, выполняющий такие задачи, как мыслительные (умственные) процессы, выполняемые сознательным существом: мышление, восприятие информации, понимание ее содержания, обобщение, обработка данных и их использование в практической деятельности.

В современных условиях «исследования по созданию генеративных искусственных интеллектов направлены на создание интеллектуальных систем, способных осуществлять интеллектуальные процессы, такие как индивидуальное логическое мышление, восприятие, обобщение и обучение через опыт»[8].

Как было отмечено, в аналитическом, критическом, творческом, креативном усвоении студентами учебных материалов важно иметь мышление, понимание, восприятие, рассуждение, мыслительную способность, интеллектуальную силу. Поэтому при организации обучения в вузе, а также воспитания мышления требуется создание необходимых условий для того, чтобы студенты обладали мыслительной силой и способностями.

Кроме того, при организации воспитания мысли педагоги должны уметь подходить к этому процессу как с психологической, так и с педагогической точки зрения. Ведь воспитание мысли как целостный, единый процесс осуществляется на основе двух важнейших психологических и педагогических компонентов. То есть, на основе

гармоничного развития сознания, внимания, восприятия, памяти, воображения и мышления личности, целенаправленного использования эффективных форм, методов, приемов и средств обучения у студентов развиваются такие качества, как самостоятельное мышление, анализ, аргументация, выводы и рефлексивная оценка собственного мнения.

С психологической точки зрения усвоение знаний – это не разовый процесс, а последовательный процесс, основанный на восприятии, понимании, запоминании, обработке и применении информации на практике. Поэтому мышление – это процесс умственной деятельности, который начинается с понимания проблемы, заканчивается ее решением и оценкой полученного результата, и осуществляется в определенной последовательности. В разных психологических подходах этапы мыслительного процесса интерпретируются по-разному. Тем не менее, в большинстве литературных источников в качестве важных этапов мыслительного процесса, наблюдаемого в учебно-познавательной деятельности, признается следующая модель: ***понимание проблемы → постановка вопроса → поиск информации → анализ → формирование альтернативных мнений → аргументация → принятие решения → выводы → рефлексия.***

Как видно, данная модель объединяет в себе структурные основы (элементы), характерные для критического, аналитического и творческого мышления. Соответственно, он позволяет обосновать воспитание мысли не только как процесс передачи теоретических знаний, но и как процесс обучения студентов самостоятельному рассуждению, аргументации, принятию решений и оценке своих мыслей.

Теоретическое изучение сущности базового понятия, эффективно организованное воспитание мысли гарантирует следующие результаты (таблица 3).

Таким образом, результаты теоретического анализа показывают, что исторический генезис понятия «воспитание мысли» сформировался на основе взглядов таких ученых, как Абу Наср Фараби, Абу Али ибн Сина, Абдулла Авлони, выражающих единство интеллектуальной зрелости личности, стремления к знаниям и нравственной зрелости.

Таблица 3. Важные результаты воспитания эффективно организованного мышления

Ключевые результаты	**Содержание**
Умственная зрелость	Понимание сущности знаний, анализ, обобщение и выводы
Самостоятельное мышление	Формирование собственной точки зрения и изложение личных подходов, не повторяя готовую мысль
Логическое мышление	Умение понимать причинно-следственные связи при освещении сущности событий, явлений и процессов
Мышление	Мышление на основе фактов с всесторонним, глубоким подходом к вопросу
Широта мысли	Оценка событий, явлений, процессов с разных точек зрения
Творческий подход	Выдвижение новых идей, решений и подходов в описании содержания событий, явлений и процессов
Стремление к знаниям	Проявление интереса к знаниям и интеллектуальной активности в процессе усвоения знаний

Заключение

В современной педагогической интерпретации воспитание мышления не ограничивается усвоением студентами готовых знаний в процессе обучения, а обеспечивает их активность в анализе, оценке, обработке, аргументации и самостоятельном выводе информации. Вместе с тем данное воспитание предполагает гармонизацию мыслей, взглядов личности с благородными целями, духовно-нравственными ценностями, социальной ответственностью. Поэтому воспитание мысли является целостным педагогическим процессом, объединяющим интеллектуальное развитие личности и личностную нравственную зрелость.

Список литературы

1. Авлони, А. Тюркский цветущий край, или Нравственность / А. Авлони. С. 4. – Ташкент: Yoshlar nashriyot uyi, 2018.
2. Значение имени Замир. // Bilmaysizmi.uz: [сайт]. (дата обращения: 19.10.2026).
3. Камбаров, М. История педагогики: учебное пособие / М. Камбаров. С. 42. – Ташкент: Бавоз, 2022.
4. Мухаметзянова, И.Г. Педагогическое наследие Ибн Сины / И.Г. Мухаметзянова // Минбар. Исламские исследования. – 2013. – Т. 6, № 2.
5. Саипова, Д.Ю. Теория и история педагогики: текст лекций / Д.Ю. Саипова. С. 10. – Ташкент: Издательство Государственной консерватории Узбекистана, 2008.
6. Хошимов, К. История педагогики: учебник / К. Хошимов, С. Нишонова. С. 95. – Ташкент: Издательство Национальной библиотеки Узбекистана имени А. Навои, 2005.
7. Хошимов, К. История педагогики: учебное пособие для студентов педагогических вузов и университетов / К. Хошимов, С. Нишонова, М. Иномова, Р. Хасанов. – Ташкент: Учитель, 1996. – 408 с.
8. Эргашева, Ш. Искусственный интеллект и будущее образования. // Minjusttraining.uz: [сайт]. (дата обращения: 19.10.2026).
9. Камбарова, С. Мактабда бадиий-эстетик тафаккур тарбияси (Воспитание художественно-эстетического мышления в школе): методическое пособие / С. Камбарова. – Ташкент: Тафаккур, 2012. – 64 с.
10. Ё. Ра. Раҳмонова, Ё. Ибн Сино ақл-тафаккур тарбияси ҳақида (Ибн Сина о воспитании ума и мысли) // Халқ таълими. – 2010. – № 2. – С. 106–110.

References

1. [The Turkic Flourishing Land or Morality]. – T.: «Yoshlar nashriyot uyi,» 2018. – S. 4 (In Russ.).
2. [Meaning of the Name Zamir] [Электронный ресурс]. // https://bilmaysizmi.uz/ismlar/zamir. – URL: https://bilmaysizmi.uz/ismlar/zamir (accessed: 19.10.2026). (In Russ.).
3. Kambarov M. [History of Pedagogy] / Uchebnoe posobie. S. 42. – T.: Bavoz, 2022 (In Russ.).

4. Mukhametzyanova I.G. [Pedagogical Legacy of Ibn Sina] // Zh. Minbar. Islamskie issledovaniya. – 2013. (In Russ.).
5. Saipova D.Yu. [Theory and History of Pedagogy] / Tekst lektsij. S. 10. – T.: Izdatel'stvo Gosudarstvennoj konservatorii Uzbekistana, 2008 (In Russ.).
6. Khoshimov K., Nishonova S. [History of Pedagogy] / Uchebnik. S. 95. – T.: Izdatel'stvo Natsional'noj biblioteki Uzbekistana imeni A. Navoi, 2005 (In Russ.).
7. Khoshimov K., Nishonova S., Inomova M., Khasanov R. [History of Pedagogy] / Uchebnoe posobie dlya studentov pedagogicheskikh vuzov i universitetov) / K. Khoshimov, S. Nishonova, M. Inomova, R. Khasanov. S. 408. – T.: Uchitel', 1996. – 408 s. s (In Russ.).
8. Ergasheva Sh. [Artificial Intelligence and the Future of Education] [Электронный ресурс]. – URL: https://minjusttraining.uz/news/sun'iy-intellekt-va-ta'lim-kelajagi (accessed: 19.10.2026). (In Russ.).
9. Kambarova, S. Maktabda badii-estetik tafakkur tarbiyasi (Fostering artistic and aesthetic thinking in school): Methodological manual. – Tashkent: Tafakkur, 2012. – 64 P.
10. Raqmonova, YO. Ibn Sina on the education of the mind and thought (Ibn Sina on the education of the mind and thought) // Khalk ta'limi. – 2010. – No. 2. – P. 106–110.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Статья поступила в редакцию: 04.10.2026
Статья принята к публикации: 28.10.2026
Статья опубликована: 08.11.2026

УДК 616.155.194.8-08-039.57:614.253.5

DOI: 10.32743/UniPsy.2026.149.11.23636

Повышение компетенций медицинских сестёр первичной медико-санитарной помощи по ведению железодефицитной анемии

Абылаева Бактыгул Акматалиевна
канд. биол. наук, доц.
кафедры международных медицинских образовательных программ (проектные программы), медицинский факультет, Ошский государственный университет
Кыргызская Республика, г. Ош
E-mail: bakt70@mail.ru

Жороева Аймээрим Кылычбековна
преподаватель кафедры международных медицинских образовательных программ (проектные программы) медицинский факультет
Ошский государственный университет
Кыргызская Республика, г. Ош
E-mail: aimeerimzhoroeva05@gmail.com

Айтбаева Тоарбубу Токтобаевна
преподаватель кафедры международных медицинских образовательных программ (проектные программы) медицинский факультет
Ошский государственный университет
Кыргызская Республика, г. Ош
E-mail: bakt70@mail.ru

Айсариева Бактыгул Кулуевна
врач-гематолог, Ошская межобластная клиническая больница
Кыргызская Республика, г. Ош
E-mail: dr.baktigul@mail.ru

Залова Тазагул Байышбековна
канд. мед. наук, доц.
и.о. заведующей кафедрой международных медицинских образовательных программ (проектные программы), медицинский факультет, Ошский государственный университет
Кыргызская Республика, г. Ош
E-mail: bakt70@mail.ru

Библиографическое описание: Повышение компетенций медицинских сестёр первичной медико-санитарной помощи по ведению железодефицитной анемии // Universum: психология и образование : электрон. научн. журн. Абылаева Б.А. [и др.]. 2026. 11(149). URL: https://7universum.com/ru/psy/archive/item/23636

Enhancing the competencies of primary health care nurses in the management of iron deficiency anemia

Abylaeva Baktygul
candidate of Biological Sciences, Associate Professor of Department of International Medical Educational Programs (Project Programs), Faculty of Medicine, Osh State University
Kyrgyz Republic, Osh
Zhoroeva Aimeerim
lecturer of Department of International Medical Educational Programs (Project Programs) Faculty of Medicine
Osh State University
Kyrgyz Republic, Osh
Aitbaeva Toarbubu
lecturer of Department of International Medical Educationa l Programs (Project Programs) Faculty of Medicine
Osh State University
Kyrgyz Republic, Osh
Aysarieva Baktygul
Hematologist, Osh Interregional Clinical Hospital
Kyrgyz Republic, Osh
Zalova Tazagul
candidate of Medical Sciences, Associate Professor
Acting Head of Department of International Medical Educational Programs (Project Programs), Faculty of Medicine, Osh State University
Kyrgyz Republic, Osh

Аннотация

Цель исследования — оценить эффективность краткосрочной образовательной программы с внедрением стандартизированных стандартов сестринского патронажа в повышении уровня теоретических знаний и практических консультативных навыков медицинских сестер первичной медико-санитарной помощи (ПМСП) по вопросам ведения пациентов с железодефицитной анемией (ЖДА).

Гипотеза исследования. Предполагалось, что участие в структурированной образовательной программе приведет к повышению уровня теоретических знаний и практических консультативных навыков медицинских сестер ПМСП.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 25 медицинских сестер центров семейной медицины г. Ош. Программа включала 8 практикоориентированных занятий и использование разработанного учебнометодического пособия «Стандарты сестринского патронажа и консультирования при железодефицитных состояниях на уровне ПМСП». Теоретические знания оценивали с помощью теста из 40 вопросов, практические навыки — по 24-балльному чек-листу. Удовлетворенность обучением оценивали посредством 10-пунктовой анкеты по 5-балльной шкале Лайкерта. Статистический анализ проводили в SPSS 26.0 с применением непараметрических методов; уровень статистической значимости принимали равным $p<0,05$.

Результаты. Средний показатель теоретических знаний увеличился с 27,88±2,15 до 38,92±1,01 балла из 40, а практических навыков — с 17,56±1,73 до 22,56±1,19 балла из 24. Положительные оценки программы и учебно-методических материалов по отдельным пунктам анкеты составили 96–100 %. Коэффициент альфа Кронбаха для анкеты удовлетворенности составил 0,838.

Выводы. В исследуемой группе после прохождения образовательной программы отмечено повышение показателей теоретических знаний и практических навыков медицинских сестер ПМСП. Полученные результаты согласуются с гипотезой о положительном влиянии структурированного обучения и стандартизированных алгоритмов сестринского патронажа на профессиональную подготовку медицинских сестер. Окончательная оценка статистической значимости изменений требует корректного применения методов анализа с учетом структуры связанных измерений и подтверждения приведенных статистических показателей.

Abstract

Aim of the study. To evaluate the effectiveness of a short-term educational program incorporating standardized nursing follow-up protocols in improving the theoretical knowledge and practical counseling skills of primary health care (PHC) nurses in the management of patients with iron deficiency anemia (IDA).

Research hypothesis. It was hypothesized that participation in a structured educational program would improve the theoretical knowledge and practical counseling skills of PHC nurses.

Materials and Methods. The study involved 25 nurses from family medicine centers in Osh. The program included eight practice-oriented sessions and the use of a specially developed teaching and methodological manual entitled “Standards for Nursing Follow-Up and Counseling in Iron Deficiency Conditions at the Primary Health Care Level.” Theoretical knowledge was assessed using a 40-item test, while practical skills were evaluated using a 24-point checklist. Satisfaction with the training was assessed using a 10-item questionnaire with a 5-point Likert scale. Statistical analysis was performed using SPSS version 26.0, applying non-parametric methods. The level of statistical significance was set at $p < 0.05$.

Results. The mean theoretical knowledge score increased from 27.88 ± 2.15 to 38.92 ± 1.01 out of 40 points, while the practical skills score increased from 17.56 ± 1.73 to 22.56 ± 1.19 out of 24 points. Positive ratings of the program and teaching materials for individual questionnaire items ranged from 96 % to 100 %. Cronbach’s alpha coefficient for the satisfaction questionnaire was 0.838.

Conclusions. In the study group, improvements in theoretical knowledge and practical skills were observed among PHC nurses following completion of the educational program. The findings are consistent with the hypothesis that structured training and standardized nursing follow-up algorithms positively influence nurses’ professional preparation. A definitive assessment of the statistical significance of these changes requires the appropriate application of statistical methods that account for the paired nature of the measurements and verification of the reported statistical values.

Ключевые слова: железодефицитная анемия, первичная медико-санитарная помощь, сестринское дело, сестринский патронаж, Teach-back, критерий Фридмана.

Keywords: iron deficiency anemia, primary health care, nursing, nursing follow-up, Teach-back, Friedman test.

Финансирование

Данная работа выполнена при поддержке Проекта «Жаркын Кыргызстан» (Проект по поддержке международного сотрудничества ведущих университетов) при поддержке Национального исследовательского фонда Республики Корея (NRF), основанного Министерством образования Республики Корея (MOE). Выражаем благодарность руководителю проекта профессору Hyunsook Shin.

Введение

Железодефицитная анемия (ЖДА) остается глобальной проблемой общественного здравоохранения, затрагивающей преимущественно женщин репродуктивного возраста, беременных и детей раннего возраста [5, 7, 8, 10]. Железодефицит является одним из наиболее распространенных дефицитных состояний и требует своевременной диагностики, оценки запасов железа и проведения соответствующей профилактики и терапии [1, 5, 10].

В странах Центральной Азии, включая Кыргызстан, проблема железодефицитных состояний сохраняет актуальность в связи с особенностями питания, высокой потребностью в железе у отдельных групп населения и необходимостью повышения информированности населения о профилактике и рациональном применении препаратов железа [2, 7, 8].

В реформе первичной медико-санитарной помощи (ПМСП) ключевая роль в раннем выявлении, консультировании по вопросам питания и мониторинге приверженности к ферротерапии отводится медицинским сестрам [4, 7, 9]. Эффективность сестринского консультирования может повышаться при использовании стандартизированных алгоритмов и структурированных образовательных подходов [3, 6, 9].

Особое значение имеют методы, позволяющие убедиться в правильном понимании пациентом полученной информации. В частности, техника Teach-back рассматривается как инструмент повышения качества коммуникации между медицинским работником и пациентом и может применяться для проверки понимания рекомендаций по лечению и профилактике [3, 6].

Гипотеза исследования. Предполагалось, что краткосрочная практикоориентированная образовательная программа, дополненная внедрением стандартизированных алгоритмов сестринского патронажа и консультирования, будет способствовать повышению уровня теоретических знаний и практических консультативных навыков медицинских сестер первичной медико-санитарной помощи в вопросах профилактики и ведения пациентов с железодефицитной анемией. Проверка гипотезы осуществлялась путем сравнения результатов оценки теоретических знаний и практических навыков участников до и после прохождения образовательного курса.

Цель исследования — оценить динамику теоретических знаний и практических навыков медицинских сестер ПМСП до и после проведения специализированного образовательного курса с внедрением стандартов сестринского патронажа при ЖДА.

Материалы и методы

В исследование включены 25 медицинских сестер Центров семейной медицины (ЦСМ) г. Ош.

Образовательное вмешательство

Программа включала 8 структурированных практико-ориентированных занятий. В качестве методической базы участникам были предоставлены разработанные авторами «Стандарты сестринского патронажа и консультирования при железодефицитных состояниях на уровне ПМСП», содержащие 4-этапные алгоритмы сестринского патронажа, рекомендации по коррекции рациона, правила применения препаратов железа и методы контроля приверженности [7, 8, 10].

Инструменты оценки и статистика

1. Теоретический уровень: 40-вопросный MCQ-тест (максимум 40 баллов).

2. Практические навыки: практическая часть образовательной программы включала элементы структурированного консультирования с применением техники Teach-back, позволяющей проверить понимание пациентом полученных рекомендаций [3, 6].

3. Удовлетворенность: 10-пунктовая анкета по 5-балльной шкале Лайкерта (оценка надежности по α Кронбаха).

Статистический анализ проводился в программе SPSS 26.0. Для оценки динамики связных выборок применен непараметрический двухфакторный ранговый дисперсионный анализ Фридмана с последующим апостериорным тестом Бонферрони. Критический уровень значимости принят при $p < 0,05$.

Результаты и обсуждение

Двухфакторный дисперсионный анализ Фридмана продемонстрировал статистически высокозначимые системные изменения в уровне подготовки сестринского персонала после прохождения курса ($\chi^2 = 75,000$; $df = 3$; $p < 0,001$).

Динамика показателей компетентности

Парные сравнения с применением коррекции Бонферрони выявили выраженный положительный прирост как в теоретическом, так и в практическом блоках (Таблица 1).

Таблица 1. Динамика показателей компетентности медицинских сестер до и после образовательного вмешательства (n=25)

Оцениваемый параметр	До обучения (M±SD)	После обучения (M±SD)	Абсолютный прирост	Относительный прирост (%)	Статистика Z	p (Бонферрони)
Теоретические знания (MCQ, макс. 40 баллов)	27,88±2,15	38,92±1,01	+11,04	+27,6%	2,739	0,037
Практические навыки (Чек-лист, макс. 24 балла)	17,56±1,73	22,56±1,19	+5,00	+20,8%	2,739	0,037

При анализе теоретической базы зафиксирован рост среднего балла на $27,6\%$ ($p = 0,037$). Важно отметить уменьшение стандартного отклонения (SD) более чем в два раза (с $2,15$ до $1,01$), что свидетельствует о ликвидации пробелов в знаниях у отстающих участников и выравнивании общей подготовленности группы.

В блоке практических навыков прирост составил $20,8\%$ ($p = 0,037$). Слушатели продемонстрировали уверенное владение методикой Teach-back, позволяющей объективно проверить, насколько правильно пациент понял правила приема пероральных ферропрепаратов.

Удовлетворенность и психометрическая надежность

Внутренняя согласованность анкеты удовлетворенности подтвердила высокую психометрическую надежность разработанного инструмента (альфа Кронбаха $\alpha = 0,838$).

Таблица 2. Результаты оценки удовлетворенности обучением сестринского персонала (n=25)

Код	Утверждение анкеты (шкала Лайкерта)	Полностью согласен (%)	Согласен (%)	Нейтрален (%)
Sat_1	Соответствие программы профессиональным потребностям	$56,0\%$	$44,0\%$	$0,0\%$
Sat_2	Сложные теоретические вопросы изложены в доступной форме	$52,0\%$	$48,0\%$	$0,0\%$
Sat_3	Учебно-методическое пособие («Стандарты сестринского патронажа») полезно и удобно	$60,0\%$	$40,0\%$	$0,0\%$
Sat_4	Разработанные алгоритмы и блок-схемы ведения ЖКТ-осложнений понятны	$56,0\%$	$40,0\%$	$4,0\%$
Sat_5	Симуляционная отработка кейсов и чек-листов позволила закрепить навыки	$56,0\%$	$44,0\%$	$0,0\%$
Sat_6	Освоение мотивационного интервью, скриптов беседы и «Teach-back» помогло в работе	$52,0\%$	$48,0\%$	$0,0\%$
Sat_7	Преподаватели курса продемонстрировали высокий профессионализм	$56,0\%$	$44,0\%$	$0,0\%$
Sat_8	Расписание и организация учебного процесса были удобными	$52,0\%$	$48,0\%$	$0,0\%$

Код	Утверждение анкеты (шкала Лайкерта)	Полностью согласен (%)	Согласен (%)	Нейтрален (%)
Sat_9	Знания позволят повысить качество патронажа детей и беременных	60,0%	40,0%	0,0%
Sat_10	Я буду рекомендовать данный курс и пособие своим коллегам	60,0%	40,0%	0,0%

Суммарная доля положительных ответов («Полностью согласен» + «Согласен») по всем 10 пунктам составила от 96% до 100%. Высокая оценка практического руководства (60% полностью согласных по пункту Sat_3) подчеркивает необходимость снабжения медсестер четкими наглядными алгоритмами на рабочих местах.

Выводы

1. После прохождения краткосрочной образовательной программы у 25 медицинских сестер центров семейной медицины г. Ош отмечена положительная динамика теоретических знаний и практических консультативных навыков по ведению пациентов с железодефицитной анемией.

2. Средний балл теоретических знаний увеличился с 27,88 до 38,92 из 40 возможных баллов, а практических навыков — с 17,56 до 22,56 из 24 возможных баллов. Коэффициент альфа Кронбаха для анкеты удовлетворенности составил 0,838.

3. Полученные результаты подтверждают гипотезу исследования о положительном влиянии структурированной образовательной программы и стандартизированных алгоритмов сестринского патронажа на подготовку медицинских сестер первичного звена здравоохранения. Данный вывод применим к исследованной группе с учетом ограниченной численности выборки и отсутствия контрольной группы.

Список литературы

1. Auerbach M. DeLoughery T.G., Tirnauer J.S. Iron deficiency in adults: a review // JAMA. – 2025. – T. 333, № 20. – P. 1813–1824. – DOI: 10.1001/jama.2025.0452.
2. De-Regil L.M., Suchdev P.S., Vist G.E. et al. Home fortification of foods with multiple micronutrient powders for health and nutrition in children under two years of age. // Cochrane Database of Systematic Reviews. – DOI: 10.1002/14651858.CD008959.pub3.
3. Desta B.K. et al. Effectiveness of the Teach-Back method on healthcare outcomes and patient compliance: an updated meta-analysis // BMC Nursing. – 2023. – T. 22. – Art. 184. – DOI: 10.1186/s12912-023-01345-z.
4. Gowda S.H. et al. Evaluation of nurse-led educational interventions in improving compliance to iron supplementation among pregnant women: a systematic review // Journal of Family Medicine and Primary Care. – 2022. – T. 11. – P. 4125–4132. – DOI: 10.4103/jfmpc.jfmpc_2291_21.
5. Pasricha S.R., Tye-Din J., Muckenthaler M.U., Swinkels D.W. Iron deficiency // The Lancet. – 2021. – T. 397. – P. 233–248. – DOI: 10.1016/S0140-6736(20.

6. Taleski J. et al. The effectiveness of interventions to improve health literacy and/or teach-back in healthcare settings: a systematic review // PLOS ONE. – 2020. – T. 15. – DOI: 10.1371/journal.pone.0231331.
7. World Health Organization. Accelerating anaemia reduction: a comprehensive framework for action. – Geneva: World Health Organization, 2023(date of access: 03.11.2026).
8. Operational framework for primary health care: transforming vision into action / World Health Organization, UNICEF. – Geneva: World Health Organization, 2020(date of access: 03.11.2026).
9. WHO guideline on use of ferritin concentrations to assess iron status in individuals and populations / World Health Organization. – Geneva: World Health Organization, 2020(date of access: 03.11.2026).

КОРРЕКЦИОННАЯ ПЕДАГОГИКА И ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Статья поступила в редакцию: 20.10.2026
Статья принята к публикации: 26.10.2026
Статья опубликована: 08.11.2026

УДК 376.36

Поэтапная организация сюжетно-ролевой игры в коррекционной работе по формированию грамматического строя речи у дошкольников с общим недоразвитием речи

Тыльчевская Александра Ростиславовна
магистрант кафедры специального (дефектологического) образования факультета Институт педагогики ФГБОУ ВО Донецкий государственный университет
Российская Федерация, г. Донецк
E-mail: tylchevskaya02@mail.ru

Бондарь Галина Игоревна
ст. преп. кафедры специального (дефектологического) образования ФГБОУ ВО Донецкий государственный университет
Российская Федерация, г. Донецк

Stage-by-stage organization of role-playing games in correctional work on the formation of the grammatical structure of speech in preschoolers with general speech underdevelopment

Tylchevskaya Aleksandra Rostislavovna
Master's student of the 6th year of the Department of Special (Defectological) Education of the Faculty Institute of Pedagogy, Donetsk State University
Russia, Donetsk

Bondar Galina Igorevna
senior Lecturer of the Department of Special (Defectological) Education Donetsk State University
Russia, Donetsk

Аннотация

В статье рассматривается поэтапная организация сюжетно-ролевой игры как условие эффективного формирования грамматического строя речи у дошкольников с общим недоразвитием речи (ОНР). Цель исследования — определить последовательность этапов включения игровой деятельности в коррекционную работу и выявить условия, обеспечивающие перенос грамматических навыков в самостоятельную речь ребёнка. В

Библиографическое описание: Тыльчевская А.Р., Бондарь Г.И. Поэтапная организация сюжетно-ролевой игры в коррекционной работе по формированию грамматического строя речи у дошкольников с общим недоразвитием речи // Universum: психология и образование : электрон. научн. журн. 2026. 11(149). URL: https://7universum.com/ru/psy/archive/item/23620

работе применялись методы теоретического анализа научной литературы по проблеме, систематизации педагогических приёмов и обобщения опыта логопедической практики. Показано, что эффективность работы достигается при последовательном переходе от совместной игры с образцом взрослого к самостоятельной игровой деятельности детей. Обоснована необходимость точного соответствия грамматической конструкции содержанию игрового действия. Подчёркнута важная роль согласованной работы логопеда и воспитателя в закреплении сформированных навыков. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования предложенной поэтапной модели в дошкольных образовательных организациях, работающих с детьми с ОНР. Сделан вывод о том, что именно поэтапность, систематическое повторение грамматического материала в различных игровых ситуациях и постепенное снижение помощи взрослого обеспечивают устойчивое закрепление грамматических форм в коммуникативно значимых ситуациях.

Abstract

The article examines the stage-by-stage organization of role-playing games as a condition for the effective formation of the grammatical structure of speech in preschoolers with general speech underdevelopment (GSU). The purpose of the study is to determine the sequence of stages of including play activities in correctional work and to identify the conditions that ensure the transfer of grammatical skills into the child’s independent speech. The methods of theoretical analysis of scientific literature, systematization of pedagogical techniques and generalization of speech therapy practice experience were used. It is shown that the effectiveness of the work is achieved with a consistent transition from joint play with an adult model to independent play activities of children. The necessity of exact correspondence of the grammatical construction to the content of the play action is substantiated. The role of coordinated work of a speech therapist and a teacher in consolidating skills is emphasized. The practical significance of the study lies in the possibility of using the proposed stage-by-stage model in preschool educational organizations working with children with GSU. It is concluded that it is the stage-by-stage approach, systematic repetition of material in different play situations and the gradual reduction of adult assistance that ensure the stable consolidation of grammatical forms in communicatively significant situations.

Ключевые слова: общее недоразвитие речи, дошкольники, грамматический строй речи, сюжетно-ролевая игра, поэтапная организация, коррекционная работа, самостоятельная речь.

Keywords: general speech underdevelopment, preschoolers, grammatical structure of speech, role-playing game, stage-by-stage organization, correctional work, independent speech.

Введение

Формирование грамматического строя речи остаётся одним из ключевых направлений коррекционной работы с дошкольниками, имеющими общее недоразвитие речи (ОНР) [3; 4]. У детей этой категории отмечаются стойкие трудности в словоизменении, согласовании, управлении и построении предложений [9; 5]. Без целенаправленной работы эти нарушения препятствуют полноценному общению и осложняют подготовку к школе.

Сюжетно-ролевая игра традиционно рассматривается как благоприятная среда для речевой практики [1; 10; 6]. Однако простое включение грамматических конструкций в игру не всегда приводит к их устойчивому использованию в самостоятельной речи. Необходима специальная организация игровой деятельности, при которой ребёнок последовательно переходит от опоры на образец взрослого к самостоятельному построению высказываний.

Цель исследования — обосновать поэтапную модель организации сюжетно-ролевой игры в системе коррекционной работы по формированию грамматического строя речи у дошкольников с ОНР. Задачи: 1) определить содержание и последовательность этапов работы; 2) выявить условия, обеспечивающие перенос грамматических навыков в самостоятельную речь; 3) показать роль взаимодействия логопеда и воспитателя в реализации данной модели.

Материалы и методы

В исследовании использовались методы теоретического анализа научных источников по проблемам ОНР, грамматического строя речи и психологии игры (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Н.С. Жукова, Т.Б. Филичева, Р.И. Лалаева, Н.В. Нищева и др.). Проведена систематизация игровых сюжетов и соответствующих им грамматических задач. Обобщён опыт поэтапной организации игровой деятельности в логопедической практике дошкольных учреждений.

Материалом послужили методические пособия, программы коррекционной работы и научные публикации, посвящённые использованию игры в логопедии. Особое внимание уделялось условиям, при которых грамматическая конструкция становится необходимой для выполнения игрового действия, а также механизмам снижения помощи взрослого.

Результаты и обсуждение

Анализ показал, что наиболее результативной является трёхэтапная организация сюжетно-ролевой игры.

На первом этапе (ознакомительном) детей знакомят с сюжетом, ролями, атрибутами и необходимыми речевыми конструкциями. Педагог демонстрирует образец игрового взаимодействия, акцентируя правильные грамматические формы. Совместная игра проходит при активной поддержке взрослого, который даёт речевые образцы и мягко корректирует ошибки [7; 8].

На втором этапе (тренировочном) сюжет усложняется: вводятся новые роли, предметы и дополнительные речевые задачи. Помощь взрослого постепенно сокращается. Дети начинают самостоятельно использовать отработанные конструкции в диалоге. Для поддержки применяются модели-опоры («Дайте мне…», «Положите … в …», «У меня нет…», «Подойди к …»), которые затем убираются.

На третьем этапе (самостоятельном) организуется свободная игра детей. Педагог выступает преимущественно в роли наблюдателя и включается лишь при необходимости. Именно на этом этапе происходит перенос грамматических навыков в самостоятельную речь.

Важнейшим условием является соответствие речевой задачи содержанию игрового действия. Грамматическая конструкция должна быть нужна ребёнку для решения игровой проблемы, а не предъявляться изолированно. Только в этом случае формируется подлинный навык.

В зависимости от речевой задачи подбираются разные сюжеты. В игре «Магазин» отрабатываются падежные формы и управление («Дайте мне яблоки», «У меня нет денег»). В игре «Больница» — предложно-падежные конструкции («подойти к врачу», «войти в кабинет», «лежать на кушетке»). В игре «Семья» — согласование и глагольные формы («Мама готовит вкусный суп», «дети играют в комнате»).

В ходе игры закрепляются: словоизменение (числа и падежи), согласование (род, число, падеж), управление, словообразование и синтаксическая структура высказываний. Систематическое повторение материала в разных игровых ситуациях повышает прочность навыка.

Существенную роль играет взаимодействие логопеда и воспитателя. Логопед определяет актуальные грамматические задачи и отрабатывает их на занятиях. Воспитатель создаёт условия для их закрепления в сюжетно-ролевой игре, режимных моментах и повседневном общении [2]. Такая преемственность обеспечивает переход навыков в самостоятельную речь.

Таким образом, поэтапная организация сюжетно-ролевой игры позволяет сочетать коррекционную задачу с естественной мотивацией ребёнка и обеспечивает постепенный переход от внешней помощи к самостоятельной речевой активности.

Заключение

Поэтапная организация сюжетно-ролевой игры является эффективным условием формирования грамматического строя речи у дошкольников с ОНР. Последовательный переход от совместной игры с опорой на образец к самостоятельной игровой деятельности обеспечивает перенос грамматических навыков в коммуникативно значимые ситуации [1; 10; 6].

Ключевыми условиями успеха выступают: соответствие грамматической конструкции содержанию игрового действия, систематическое повторение материала в разных сюжетах, постепенное уменьшение помощи взрослого и тесное взаимодействие логопеда с воспитателем.

Предложенная модель может быть использована в практике дошкольных образовательных организаций, работающих с детьми с общим недоразвитием речи.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Игра и её роль в психическом развитии ребёнка // Вопросы психологии. – 1966. – № 6. – С. 62–76.
2. Глухов В.П. Формирование связной речи детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи. – М.: АРКТИ, 2004. – 168 с.
3. Жукова Н.С., Мастюкова Е.М., Филичева Т.Б. Преодоление общего недоразвития речи у дошкольников. – М.: Просвещение, 1990. – 320 с.

4. Лалаева Р.И., Серебрякова Н.В. Формирование правильной разговорной речи у дошкольников. – СПб.: Союз, 2004. – 224 с.
5. Левина Р.Е. Основы теории и практики логопедии. – М.: Просвещение, 1968. – 367 с.
6. Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. Организация сюжетной игры в детском саду: пособие для воспитателя. – М.: Гном и Д, 2000. – 96 с.
7. Нищева Н.В. Современная система коррекционной работы в группе компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи. – СПб.: Детство-Пресс, 2013. – 624 с.
8. Смирнова Е.О. Психология ребёнка: учебник для педагогических училищ и вузов. – М.: Школа-Пресс, 1997. – 384 с.
9. Филютина Т.Н., Шокол В.А. Особенности формирования грамматического строя речи у старших дошкольников с общим недоразвитием речи III уровня // Учёные записки Шадринского государственного педагогического университета: сетевой науч. журн. – 2025. – № 2 (8). URL: https://uzshspu.ru/journal/article/view/296 (дата обращения: 18.10.2026).
10. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: Педагогика, 1978. – 304 с.
11. Leonard L.B. Children with Specific Language Impairment. – Cambridge, MA: MIT Press. – 2014. – 480 P.

References

1. Vygotskij L.S. Igra i eyo rol' v psikhicheskom razvitii rebyonka [Play and Its Role in the Mental Development of the Child] // Voprosy psikhologii. – 1966. – No. 6. (In Russ.).
2. Glukhov V.P. Formirovanie svyaznoj rechi detej doshkol'nogo vozrasta s obshchim nedorazvitiem rechi [Formation of Coherent Speech in Preschool Children with General Speech Underdevelopment]. – M.: ARKTI, 2004. – 168 P. (In Russ.).
3. Zhukova N.S., Mastyukova E.M., Filicheva T.B. Preodolenie obshchego nedorazvitiya rechi u doshkol'nikov [Overcoming General Speech Underdevelopment in Preschool Children]. – M.: Prosveshchenie, 1990. – 320 P. (In Russ.).
4. Lalaeva R.I., Serebryakova N.V. Formirovanie pravil'noj razgovornoj rechi u doshkol'nikov [Formation of Correct Conversational Speech in Preschool Children]. – SPb.: Soyuz, 2004. – 224 P. (In Russ.).
5. Levina R.E. Osnovy teorii i praktiki logopedii [Fundamentals of the Theory and Practice of Speech Therapy]. – M.: Prosveshchenie, 1968. – 367 P. (In Russ.).
6. Mikhajlenko N.Ya., Korotkova N.A. Organizaciya syuzhetnoj igry v detskom sadu: posobie dlya vospitatelya [Organization of Plot Play in Kindergarten: A Manual for Educators]. – M.: Gnom i D, 2000. – 96 P. (In Russ.).
7. Nishcheva N.V. Sovremennaya sistema korrekcionnoj raboty v gruppe kompensiruyushchej napravlennosti dlya detej s narusheniyami rechi [Modern System of Correctional Work in a Compensatory Group for Children with Speech Disorders]. – SPb.: Detstvo-Press, 2013. – 624 P. (In Russ.).

8. Smirnova E.O. Psikhologiya rebyonka: uchebnik dlya pedagogicheskikh uchilishch i vuzov [Child Psychology: Textbook for Pedagogical Schools and Universities]. – M.: Shkola-Press, 1997. – 384 P. (In Russ.).
9. Filyutina T.N., Shokol V.A. Osobennosti formirovaniya grammaticheskogo stroya rechi u starshikh doshkol'nikov s obshchim nedorazvitiem rechi III urovnya [Features of the Formation of the Grammatical Structure of Speech in Older Preschool Children with General Speech Underdevelopment of Level III] // Uchyonye zapiski Shadrinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta: setevoj nauch. zhurn. – 2025. – No. 2 (8) [Электронный ресурс]. – URL: https://uzshspu.ru/journal/article/view/296 (accessed: 18.10.2026). (In Russ.).
10. El'konin D.B. Psikhologiya igry [Psychology of Play]. – M.: Pedagogika, 1978. – 304 P. (In Russ.).
11. Leonard L.B. Children with Specific Language Impairment. – Cambridge, MA: MIT Press. – 2014. – 480 P.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА

Статья поступила в редакцию: 10.10.2026
Статья принята к публикации: 16.10.2026
Статья опубликована: 08.11.2026

УДК 796.332+796.015

Индивидуализация тренировочного процесса футболистов на этапе спортивного совершенствования

Есаян Даниил Артурович
преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр
Воронежская государственная академия спорта
Российская Федерация, г. Воронеж
E-mail: Danni5@mail.ru

Разворотнев Александр Анатольевич
ст. преп. кафедры теории и методики спортивных игр
Воронежская государственная академия спорта
Российская Федерация, г. Воронеж
E-mail: Alexr1711@mail.ru

Individualization of the training process of football players at the sports improvement stage

Esayan Daniil
lecturer
Voronezh State Academy of Sports
Russia, Voronezh

Razvorotnev Alexander
senior lecturer
Voronezh State Academy of Sports
Russia, Voronezh

Аннотация

Актуальность. На этапе совершенствования спортивного мастерства резервы роста результата футболистов связаны с точной настройкой тренировочных воздействий на индивидуальные особенности игрока, тогда как единое командное планирование не обеспечивает одинакового тренировочного эффекта для всех спортсменов. Цель исследования – обосновать структуру и содержание индивидуализированного тренировочного процесса квалифицированных футболистов. Методы: теоретический анализ

Библиографическое описание: Есаян Д.А., Разворотнев А.А. Индивидуализация тренировочного процесса футболистов на этапе спортивного совершенствования // Universum: психология и образование : электрон. научн. журн. 2026. 11(149). URL: https://7universum.com/ru/psy/archive/item/23566

и сравнительное сопоставление 21 отечественного и зарубежного источника, систематизация, моделирование. Результаты. Выделены пять групп факторов индивидуализации: игровое амплуа, игровой статус и игровое время, индивидуальный профиль подготовленности, индивидуальный ответ на нагрузку и восстановление, биологический возраст и анамнез травм. Описаны три уровня контроля и показатели, необходимые для принятия решений о коррекции нагрузки. Предложены модель циклического управления индивидуализацией из пяти этапов и схема недельного микроцикла для игроков основного состава и игроков с ограниченным игровым временем. Выводы. На данном этапе индивидуализация определяется не только амплуа, но и игровым статусом, профилем подготовленности и индивидуальным ответом на нагрузку. Практическая значимость: положения могут использоваться тренерами и специалистами по физической подготовке при планировании нагрузки; модель нуждается в экспериментальной проверке.

Abstract

Relevance. At the stage of sports mastery improvement, further growth in football players' performance depends on how precisely training stimuli are adjusted to the individual characteristics of each player, whereas uniform team-based planning does not produce the same training effect for all athletes. The aim of the study is to substantiate the structure and content of an individualized training process for qualified football players. Methods: theoretical analysis and comparison of 21 Russian and international sources, systematization and modeling. Results. Five groups of individualization factors are identified: playing position, match status and playing time, individual fitness profile, individual response to load and recovery, and biological age and injury history. Three levels of monitoring and the indicators required for load adjustment decisions are described. A five-stage model of cyclical management of individualization and a weekly microcycle scheme for starting players and players with limited playing time are proposed. Conclusions. At this stage individualization is determined not only by playing position but also by match status, fitness profile and individual response to load. Practical significance: the provisions can be used by coaches and conditioning specialists when planning training load; the model requires experimental verification.

Ключевые слова: футбол, индивидуализация, этап совершенствования спортивного мастерства, тренировочная нагрузка, игровой статус, мониторинг нагрузки, индивидуальный профиль подготовленности.

Keywords: football, individualization, sports mastery improvement stage, training load, match status, load monitoring, individual fitness profile.

Введение

Этап совершенствования спортивного мастерства является завершающим звеном многолетней подготовки, на котором главной задачей становится максимальная реализация индивидуальных возможностей спортсмена в соревнованиях высокого уровня [6]. Для футболистов этого этапа характерны высокий уровень базовой подготовленности, закрепление игровых функций и переход от подготовки к устойчивому выступлению

в основном составе команды [7]. В этих условиях резервы дальнейшего роста результата во все большей степени связаны не с увеличением общего объема работы, а с точной настройкой тренировочных воздействий на индивидуальные особенности игрока [3, 6].

Командный характер футбола создает объективное противоречие: тренировочное занятие проводится в группе, тогда как реакция организма на одну и ту же внешнюю нагрузку различается у разных игроков. Внешняя нагрузка (объем и интенсивность выполненной работы) и внутренняя нагрузка (психофизиологический ответ организма) являются различными характеристиками тренировочного воздействия, причем именно внутренняя нагрузка определяет адаптацию [16]. Исследования индивидуальной вариативности реакции на стандартизированную тренировку показывают, что при одной и той же программе отклик спортсменов может существенно различаться [18]. Следовательно, унифицированное планирование не гарантирует одинакового тренировочного эффекта для всех игроков.

Дополнительным фактором, усиливающим актуальность проблемы, является неравномерность соревновательной нагрузки внутри команды. В исследовании сезонной нагрузки футболистов Английской Премьер-лиги показано, что игроки основного состава выполняют больше высокоскоростной и спринтерской работы, чем запасные, что объясняется прежде всего различиями в игровом времени [10]. Для игроков с ограниченным игровым временем это означает дефицит высокоинтенсивных действий, который должен компенсироваться тренировкой. Кроме того, высокая плотность календаря сокращает время на развивающие воздействия и повышает цену ошибок в планировании: высокая хроническая нагрузка, к которой организм адаптирован, может выполнять защитную функцию, тогда как резкие повышения нагрузки связаны с ростом риска травм [14, 20].

В отечественной литературе вопросы индивидуализации и дифференциации подготовки рассматривались преимущественно применительно к юным спортсменам. Квашук П.В. [5] обосновал дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки и определил индивидуальную норму нагрузки как объем работы, который обеспечивает необходимый эффект и не выходит за пределы функциональных возможностей организма. В работе Бердниковой А. [2] показана возможность корректировки тренировки футболистов 13–14 лет на основе индивидуального профиля физической подготовленности. Для квалифицированных футболистов закономерности построения годичного цикла рассмотрены Афонским В.И. [1], а особенности подготовки на этапе спортивного совершенствования с использованием моделирования игровых упражнений – Цубаном Ю.В. [7]. За рубежом значительное внимание уделяется мониторингу нагрузки и принятию решений на его основе [8, 11, 16].

Вместе с тем вопросы индивидуализации подготовки квалифицированных футболистов на этапе совершенствования, где необходимо одновременно учитывать амплуа, игровой статус, индивидуальный профиль и ответ на нагрузку, остаются недостаточно систематизированными. Это определяет актуальность настоящего исследования.

Цель исследования – обосновать структуру и содержание индивидуализированного тренировочного процесса футболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства на основе анализа отечественной и зарубежной научно-методической литературы.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи: 1) охарактеризовать особенности этапа совершенствования, определяющие необходимость индивидуализации тренировочного процесса футболистов; 2) выделить и систематизировать факторы индивидуализации тренировочных воздействий; 3) определить уровни и показатели контроля, обеспечивающие принятие решений об индивидуальной коррекции нагрузки; 4) обосновать принципы дифференциации задач недельного микроцикла для игроков с различным игровым статусом; 5) предложить модель циклического управления индивидуализацией тренировочного процесса и сформулировать практические рекомендации.

Материалы и методы исследования

Исследование выполнено на основе теоретического анализа и обобщения отечественных и зарубежных научных публикаций по вопросам индивидуализации и дифференциации тренировочной нагрузки, мониторинга тренировочного процесса и позиционных различий в соревновательной деятельности футболистов. В анализ включено 21 источник: монографии, диссертационные исследования и статьи в рецензируемых журналах. Использовались как современные работы последних лет, так и фундаментальные труды по теории и методике спортивной подготовки.

Основными методами являлись теоретический анализ и сравнительное сопоставление данных публикаций, систематизация факторов индивидуализации, а также метод моделирования, использованный для построения схемы управления индивидуализацией и дифференцированного микроцикла. Анализ проводился по трем взаимосвязанным блокам: особенности соревновательной деятельности и игровой нагрузки; индивидуальные характеристики подготовленности и реакции на нагрузку; организация контроля и коррекции тренировочного процесса.

Исследование не предусматривало проведения собственного педагогического эксперимента, поэтому сформулированные положения носят научно-методический характер и представляют собой основу для последующей экспериментальной проверки.

Результаты и обсуждение

Особенности этапа совершенствования как основание индивидуализации

Анализ литературы позволяет выделить несколько особенностей этапа совершенствования, которые делают индивидуализацию необходимым условием эффективной подготовки. Во-первых, уровень общей и специальной подготовленности игроков к этому этапу в целом высок, поэтому дальнейшее развитие обеспечивается точечными воздействиями на конкретные звенья подготовленности, а не повышением общего объема работы [3, 6]. Так, в исследовании тренировочного процесса квалифицированных футболистов скоростно-силовой компонент был определен как главное лимитирующее звено физической подготовленности [1]. Во-вторых, у части игроков 16–18 лет сохраняются различия в темпах биологического созревания, которые связаны с физической

работоспособностью, толерантностью к нагрузке и риском травм; их игнорирование приводит к тому, что одинаковый план оказывается чрезмерным для одних и недостаточным для других [17, 21].

В-третьих, структура соревновательной деятельности зависит от игровой функции. Систематический обзор Sarmento H. и соавт. [19], включивший 178 исследований, показывает, что игровая позиция влияет на физические, физиологические и технические требования матча у взрослых футболистов: различаются пробегаемая дистанция, число спринтов, количество передач и частота сердечных сокращений. Для подготовки это означает, что единые параметры нагрузки для всей команды воспроизводят требования игры лишь для части игроков.

В-четвертых, различия между игроками определяются не только амплуа, но и их положением в командной иерархии. Как показано в исследовании [10], нагрузка игроков с разным стартовым статусом существенно различается, поэтому для поддержания физической готовности основного и запасного составов необходим различный подход к ее планированию. Таким образом, одним из ключевых оснований индивидуализации на данном этапе является игровой статус спортсмена. Наконец, при переходе из юношеских команд во взрослые, который в значительной мере совпадает с началом этапа совершенствования, необходимо учитывать разрыв между требованиями взрослого футбола и подготовленностью игрока, что в работе Цубана Ю.В. [7] решалось за счет моделирования игровых упражнений по результатам анализа соревновательной деятельности сильнейших команд.

Факторы индивидуализации тренировочного процесса

Обобщение рассмотренных источников позволило выделить пять групп факторов, которые следует учитывать при построении индивидуализированной подготовки футболистов на этапе совершенствования (таблица 1).

Таблица 1. Группы факторов индивидуализации тренировочного процесса футболистов на этапе совершенствования

Группа факторов	Что учитывается	Влияние на построение тренировки
Игровое амплуа и функция в тактической схеме	Объем и характер перемещений, число ускорений и высокоинтенсивных действий, единоборства, зоны поля	Соотношение скоростных, скоростно-силовых и выносливостных средств; специфика игровых упражнений
Игровой статус и фактическое игровое время	Минуты в соревновательных матчах, участие в стартовом составе, динамика игрового времени в сезоне	Необходимость компенсаторной нагрузки для игроков с ограниченным игровым временем; разгрузка игроков с высокой матчевой нагрузкой
Индивидуальный профиль подготовленности	Ведущие и отстающие физические качества, технико-тактические и сенсомоторные показатели	Адресные тренировочные блоки, направленные на «слабые звенья» и развитие сильных сторон
Индивидуальный ответ на нагрузку и восстановление	Субъективная оценка нагрузки, самочувствие, динамика функциональных показателей	Коррекция объема и интенсивности; выбор длительности и средств восстановления
Биологический возраст, анамнез травм, текущее состояние	Остаточные различия созревания, перенесенные травмы, текущие жалобы и риски	Профилактические блоки, ограничения по видам работы, постепенное возвращение к полной нагрузке

Составлено авторами на основе [2, 4, 10, 12, 14, 16–21].

Игровое амплуа определяет базовую структуру требований: позиции различаются по объему перемещений, числу спринтов и физиологической стоимости работы [19]. Следует учитывать, что внутри одного амплуа функции игроков могут различаться в зависимости от тактической схемы, поэтому амплуа задает лишь исходную рамку индивидуализации. Показательно, что в исследовании игроков футбольных академий позиционные различия проявлялись по-разному при оценке нагрузки в абсолютных и относительных величинах: абсолютные показатели недооценивали нагрузку центральных защитников, а относительные выявили недогруженность крайних полузащитников [12]. Кроме того, соотношение тренировочной и матчевой нагрузки существенно зависит от выбора референтных значений – позиционных или индивидуальных [9]. Это подчеркивает необходимость сопоставлять нагрузку конкретного игрока с его собственными соревновательными требованиями.

Индивидуальный профиль подготовленности отражает сильные и слабые стороны игрока и является основой для постановки целевых задач. Как отмечают Годик М.А. и Скородумова А.П. [4], комплексный контроль в спортивных играх должен обеспечивать получение информации, пригодной для коррекции тренировочного процесса. Опыт представления большого объема результатов тестирования в компактной форме индивидуального профиля, понятной тренеру, описан в работе Бердниковой А. [2]; хотя исследование выполнено на юных футболистах, логика построения профиля с выделением сильных и отстающих компонентов применима и на этапе совершенствования, где требуется более высокая точность диагностики.

Индивидуальный ответ на нагрузку и скорость восстановления представляют собой наиболее динамичную группу факторов. Исследования вариативности реакции на тренировку показывают, что при одинаковой стандартизированной программе отклик спортсменов различается [18]. Для практики футбола это означает необходимость регулярной оценки того, как конкретный игрок переносит заданную нагрузку, а не ориентации лишь на плановые значения. Квашук П.В. [5] подчеркивает, что норма нагрузки является индивидуальной и определяется границами функциональных возможностей спортсмена.

Биологический возраст, анамнез травм и текущее состояние определяют допустимый уровень нагрузки и необходимость профилактической работы. Консенсусное заявление Международного олимпийского комитета рассматривает связь нагрузки в спорте с риском травм и необходимость управления нагрузкой [20]. Gabbett T.J. [14] обосновывает, что высокая хроническая нагрузка, к которой организм адаптирован, сама по себе не обязательно увеличивает риск травм, тогда как резкие повышения нагрузки связаны с ростом такого риска. Практический вывод для этапа совершенствования состоит в том, что индивидуализация должна обеспечивать постепенность изменений нагрузки у конкретного игрока, особенно после травмы или перерыва. Различия в биологическом созревании, описанные для юных футболистов [17, 21], следует учитывать и у игроков 16–18 лет, входящих в этап совершенствования.

Контроль как информационная основа индивидуализации

Индивидуализация невозможна без системы контроля, которая позволяет сопоставлять запланированную и фактически выполненную нагрузку, а также отслеживать ответ организма. Годик М.А. и Скородумова А.П. [4] рассматривают этапный, текущий

и оперативный контроль, различающиеся по времени охвата и задачам. На этапе совершенствования целесообразно использовать все три уровня: этапный контроль (тестирование подготовленности в начале и в конце периодов подготовки) формирует индивидуальный профиль; текущий (недельный и месячный анализ нагрузки и самочувствия) позволяет корректировать микро- и мезоциклы; оперативный (данные отдельных занятий и матчей) обеспечивает коррекцию в течение занятия и ближайших дней.

Современный мониторинг основан на сочетании внешней и внутренней нагрузки. Консенсусное заявление Bourdon P.C. и соавт. [11] представляет общую рамку организации мониторинга нагрузки спортсменов. Метод оценки по шкале восприятия усилий, при котором оценка интенсивности занятия, данная спортсменом, умножается на его продолжительность, предложен Foster C. и соавт. [13] и широко применяется благодаря простоте. Опрос практиков клубов высокого уровня показал, что данные систем позиционирования и частота сердечных сокращений использовались во всех командах выборки, а шкала восприятия усилий и опросники самочувствия – в большинстве клубов [8]. Квашук П.В. [5] отмечает, что в видах спорта со сложными технико-тактическими действиями эффективна субъективная самооценка работоспособности и величины нагрузки, которой спортсменов обучают.

Принципиальным является то, что контроль должен быть не самоцелью, а основой решений. Impellizzeri F.M. и соавт. [16] подчеркивают необходимость раздельной интерпретации внешней и внутренней нагрузки. Поэтому для каждого игрока целесообразно определять ограниченный набор показателей, по которым принимаются решения: объем высокоинтенсивных действий, оценка нагрузки спортсменом, самочувствие и ключевые тестовые показатели, соответствующие профилю подготовленности.

Индивидуализация нагрузки в недельном микроцикле

Микроцикл является основным уровнем, на котором реализуется индивидуализация, поскольку именно в нем сочетаются командные задачи и индивидуальные потребности игроков. Базовая структура недели при одном матче строится относительно игрового дня: после матча – восстановление, в середине недели – наибольшая по объему и интенсивности нагрузка, перед матчем – снижение объема и повышение доли скоростных и тактических средств. Эта структура определяется для всей команды, а индивидуализация осуществляется внутри нее посредством изменения объема, интенсивности и состава средств для разных групп игроков.

Исходным разделением следует считать игроков основного состава и игроков с ограниченным игровым временем. Для первых тренировка должна поддерживать подготовленность без избыточной суммации с матчевой нагрузкой, тогда как для вторых необходимо компенсировать недобор высокоинтенсивной работы, который не обеспечивается матчем [10]. Вариант дифференциации задач микроцикла представлен в таблице 2.

Таблица 2. Дифференциация задач недельного микроцикла при одном матче в неделю

День	Игроки основного состава	Игроки с ограниченным игровым временем	Индивидуальный блок
1-й день после матча	Восстановление, малоинтенсивная аэробная работа, мобильность	Нагрузка, компенсирующая недобор матчевой работы	Восстановительные процедуры по состоянию игрока
2-й день после матча	Выходной или индивидуальное восстановление	Выходной или короткая развивающая сессия	Диагностика, контроль самочувствия
4 дня до матча	Развивающая силовая и скоростно-силовая работа с умеренным объемом	Силовая работа в большем объеме, игровые упражнения высокой интенсивности	Силовые и профилактические упражнения по профилю игрока
3 дня до матча	Основная по объему и интенсивности игровая нагрузка недели, позиционные игровые упражнения	Те же упражнения с дополнительными повторениями на высокоинтенсивных отрезках	Развитие ведущих качеств амплуа
2 дня до матча	Скоростная работа, тактическая подготовка, умеренный объем	Скоростная работа, тактическая подготовка	Индивидуальная техническая работа
1 день до матча	Активация, короткие интенсивные действия, стандартные положения	Активация, при необходимости дополнительные ускорения	Настройка на игровую функцию, психологическая подготовка
День матча	Матч	Матч или контрольная игра, дополнительная работа после игры	Фиксация данных о нагрузке и самочувствии

Составлено авторами на основе [1, 4, 7, 10, 14, 15].

Предложенная схема носит ориентировочный характер и должна уточняться по данным контроля конкретной команды, так как зависит от календаря, уровня соревнований, количества игр и ресурсов клуба. Вместе с тем она отражает принципиальные положения: единая командная структура недели, различный объем и состав работы для групп игроков, наличие индивидуальных блоков в соответствии с профилем и амплуа, а также обязательная фиксация данных для последующей коррекции.

Следует подчеркнуть, что индивидуализация не означает замену командной тренировки индивидуальной работой. Большая часть содержания занятий остается общекомандной, так как именно она формирует игровое взаимодействие. Индивидуальные блоки – это дополнение к основному плану, продолжительность и содержание которого определяются результатами контроля.

Средства и методы индивидуализации

К основным средствам индивидуализации относятся игровые упражнения с регулируемыми параметрами, индивидуальные блоки физической подготовки, профилактические и восстановительные программы, а также индивидуальная техническая и тактическая работа. Игровые упражнения в малых группах позволяют целенаправленно изменять нагрузку, поскольку физиологический отклик на них зависит от числа игроков и площади площадки на игрока, а также от правил и поддержки тренера [15]. Это дает возможность подобрать формат упражнения под задачи конкретной группы игроков:

например, увеличить число высокоинтенсивных действий у футболистов с ограниченным игровым временем. Построение игровых упражнений с учетом требований фаз игры и данных о соревновательной деятельности рассматривалось в работе [7].

Индивидуальные блоки физической подготовки строятся на основе профиля подготовленности: для одних игроков приоритетом является развитие скоростно-силовых качеств, для других – выносливости или способности к повторным высокоинтенсивным действиям. Для скоростно-силовой подготовки квалифицированных футболистов в одном из исследований показана целесообразность более широкого использования интервального и повторного методов, поскольку именно с ними были связаны скоростно-силовые качества игроков [1]. Приоритеты определяются не только амплуа, но и результатами тестирования конкретного футболиста [2, 19].

Профилактические программы также должны быть индивидуализированы: их содержание определяется анамнезом, зонами риска и состоянием игрока. Постепенность изменения нагрузки, на которую указывают Gabbett T.J. [14] и экспертная группа МОК [20], является обязательным принципом при возвращении после травмы и при переходе от одного режима нагрузки к другому. Восстановительные мероприятия подбираются с учетом интенсивности нагрузки, игрового времени и самочувствия спортсмена.

Модель циклического управления индивидуализацией

На основе анализа литературы предлагается модель управления индивидуализацией, состоящая из пяти последовательных, повторяющихся этапов.

1. Диагностика. Проводится этапное тестирование физической, функциональной и сенсомоторной подготовленности, анализируются данные о соревновательной деятельности, анамнез травм и текущее состояние. Результаты интерпретируются относительно требований амплуа и индивидуальной динамики, а не только групповых норм [2, 4, 5].

2. Формирование индивидуального профиля. Определяются ведущие и отстающие компоненты подготовленности, игровой статус, особенности реакции на нагрузку и ограничения, связанные со здоровьем. Профиль должен быть кратким и понятным тренерскому штабу [2].

3. Постановка целевых задач. Для каждого игрока формулируются ограниченные по числу и измеримые задачи на мезоцикл (например, повышение способности к повторным ускорениям или компенсация недобора высокоинтенсивной работы), увязанные с задачами команды.

4. Планирование и реализация. Определяются нагрузка в микроцикле, состав групповых и индивидуальных блоков, форматы игровых упражнений. Командная структура недели сохраняется, а индивидуальные различия реализуются внутри нее (таблица 2).

5. Мониторинг и коррекция. По результатам текущего и оперативного контроля сопоставляются плановая и фактическая нагрузка, оценивается ответ организма. Если фактическая нагрузка существенно отличается от плановой, а субъективная оценка нагрузки повышена и самочувствие ухудшается, нагрузка снижается; если нагрузка соответствует

плану, а ответ организма и контрольные показатели благоприятны, возможна постепенная ее прогрессия [11, 14, 16]. По окончании мезоцикла выполняется повторная диагностика, и цикл повторяется на новом уровне.

Преимуществом такой модели является то, что она связывает диагностику, планирование и контроль в единую систему и позволяет принимать решения на основе данных. Практическая реализация возможна и при ограниченных ресурсах клуба: минимально достаточный набор включает учет игрового времени, субъективную оценку нагрузки, показатели самочувствия и небольшое число полевых тестов, соответствующих профилю подготовленности.

Ограничения и перспективы

Ограничения настоящего исследования связаны с его теоретическим характером. Значительная часть источников выполнена на футболистах других возрастных и квалификационных групп, а также в иных организационных условиях, что требует осторожности при переносе результатов. Кроме того, не все показатели, используемые в зарубежной практике (в том числе данные систем позиционирования), доступны российским командам и требуют стандартизации методики их применения [8]. Перспективным направлением представляется педагогический эксперимент, в котором эффективность предложенной модели будет оценена по динамике подготовленности, показателям нагрузки и травматичности в сравнении с традиционным групповым планированием.

Заключение

Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что индивидуализация тренировочного процесса футболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства является необходимым условием дальнейшего роста результата, так как различия между игроками определяются не только амплуа, но и игровым статусом, профилем подготовленности, индивидуальным ответом на нагрузку, а также состоянием здоровья.

Выделены пять групп факторов индивидуализации: игровое амплуа и функция, игровой статус и игровое время, индивидуальный профиль подготовленности, индивидуальный ответ на нагрузку и восстановление, биологический возраст и анамнез травм. Информационной основой для принятия решений служит многоуровневый контроль, сочетающий показатели внешней и внутренней нагрузки.

Предложена модель циклического управления индивидуализацией, включающая диагностику, формирование индивидуального профиля, постановку целевых задач, планирование нагрузки и мониторинг с коррекцией. Для недельного микроцикла обоснована дифференциация задач для игроков основного состава и игроков с ограниченным игровым временем при сохранении единой командной структуры недели.

Использование предложенных положений позволяет повысить соответствие тренировочной нагрузки индивидуальным потребностям футболистов и требованиям соревновательной деятельности. Эффективность модели требует экспериментальной проверки в условиях команд различной квалификации.

Список литературы

1. Афонский В.И. Организация и содержание тренировочного процесса на этапах годичного цикла подготовки квалифицированных футболистов: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. – Тула [Электронный ресурс]. – 2004. – 113 с. URL: https://www.dissercat.com/content/organizatsiya-i-soderzhanie-trenirovochnogo-protsessa-na-etapakh-godichnogo-tsikla-podgotovk (дата обращения: 13.10.2026).
2. Бердникова А. Индивидуализация физической подготовки футболистов 13–14 лет // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18, № 4. – С. 73–79. – DOI: 10.14529/hsm180411.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
5. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04. – М [Электронный ресурс]. – 2003. – 226 с. URL: https://www.dissercat.com/content/differentsirovannyi-podkhod-k-postroeniyu-trenirovochnogo-protsessa-yunykh-sportsmenov-na-et (дата обращения: 13.10.2026).
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Цубан Ю.В. Моделирование игровых упражнений в системе подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. – М [Электронный ресурс]. – 2003. – 112 с. URL: https://www.dissercat.com/content/modelirovanie-igrovykh-uprazhnenii-v-sisteme-podgotovki-futbolistov-na-etape-sportivnogo-sov (дата обращения: 13.10.2026).
8. Akenhead R., Nassis G.P. Training load and player monitoring in high-level football: current practice and perceptions // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2016. – Т. 11, № 5. – P. 587–593. – DOI: 10.1123/ijspp.2015–0331.
9. Ammann L.A., Altmann S. Training and match load ratios in professional soccer – should we use player- or position-specific match reference values? // Frontiers in Sports and Active Living. – 2023. – Т. 5. – Art. 1151828. – DOI: 10.3389/fspor.2023.1151828.
10. Anderson L., Orme P., Di Michele R., Close G.L., Milsom J., Morgans R., Drust B., Morton J.P. Quantification of seasonal-long physical load in soccer players with different starting status from the English Premier League: implications for maintaining squad physical fitness // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2016. – Т. 11, № 8. – P. 1038–1046. – DOI: 10.1123/ijspp.2015–0672.
11. Bourdon P.C., Cardinale M., Murray A., Gastin P., Kellmann M., Varley M.C., Gabbett T.J., Coutts A.J., Burgess D.J., Gregson W., Cable N.T. Monitoring athlete training loads: consensus statement // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2017. – Т. 12. – DOI: 10.1123/IJSPP.2017–0208.

12. Douchet T., Paizis C., Roche H., Babault N. Positional differences in absolute vs. relative training loads in elite academy soccer players // Journal of Sports Science and Medicine. – 2023. – T. 22, № 2. – P. 317–328. – DOI: 10.52082/jssm.2023.317.
13. Foster C., Florhaug J.A., Franklin J., Gottschall L., Hrovatin L.A., Parker S., Doleshal P., Dodge C. A new approach to monitoring exercise training // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2001. – T. 15, № 1. – P. 109–115. – DOI: 10.1519/00124278-200102000-00019.
14. Gabbett T.J. The training–injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? // British Journal of Sports Medicine. – 2016. – T. 50, № 5. – P. 273–280. – DOI: 10.1136/bjsports-2015-095788.
15. Hill-Haas S.V., Dawson B., Impellizzeri F.M., Coutts A.J. Physiology of small-sided games training in football: a systematic review // Sports Medicine. – 2011. – T. 41, № 3. – P. 199–220. – DOI: 10.2165/11539740-000000000-00000.
16. Impellizzeri F.M., Marcora S.M., Coutts A.J. Internal and external training load: 15 years on // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2019. – T. 14, № 2. – P. 270–273. – DOI: 10.1123/ijspp.2018–0935.
17. Malina R.M., Cumming S.P., Rogol A.D., Coelho-e-Silva M.J., Figueiredo A.J., Konarski J.M. Kozieł S.M. Bio-banding in youth sports: background, concept, and application // Sports Medicine. – 2019. – T. 49, № 11. – P. 1671–1685. – DOI: 10.1007/s40279-019-01166-x.
18. Mann T.N., Lamberts R.P., Lambert M.I. High responders and low responders: factors associated with individual variation in response to standardized training // Sports Medicine. – 2014. – T. 44, № 8. – P. 1113–1124. – DOI: 10.1007/s40279-014-0197-3.
19. Sarmento H., Martinho D.V. Gouveia É.R., Afonso J., Chmura P., Field A., Ordoñez Savedra N., Oliveira R., Praça G., Silva R., Barrera-Díaz J., Clemente F.M. The influence of playing position on physical, physiological, and technical demands in adult male soccer matches: a systematic scoping review with evidence gap map // Sports Medicine. – 2024. – T. 54, № 11. – P. 2841–2864. – DOI: 10.1007/s40279-024-02088-z.
20. Soligard T., Schwellnus M., Alonso J.-M., Bahr R., Clarsen B., Dijkstra H.P., Gabbett T., Gleeson M., Hägglund M., Hutchinson M.R. Janse van Rensburg C., Khan K.M., Meeusen R., Orchard J.W., Pluim B.M., Raftery M., Budgett R., Engebretsen L. How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury // British Journal of Sports Medicine. – 2016. – T. 50, № 17. – P. 1030–1041. – DOI: 10.1136/bjsports-2016-096581.
21. Towlson C., Salter J., Ade J.D., Enright K.J., Harper L.D., Page R.M., Malone J.J. Maturity-associated considerations for training load, injury risk, and physical performance within youth soccer: one size does not fit all // Journal of Sport and Health Science. – 2021. – T. 10, № 4. – P. 403–412. – DOI: 10.1016/j.jshs.2020.09.003.

References

1. Afonskiy V.I. Organizatsiya i soderzhanie trenirovochnogo protsessa na etapakh godichnogo tsikla podgotovki kvalifitsirovannykh futbolistov [Organization and content of the training process at the stages of the annual cycle of qualified football players' preparation]: Candidate's

thesis (Pedagogy). Tula, 2004. [Электронный ресурс]. – 113 P. – URL: https://www.dissercat.com/content/organizatsiya-i-soderzhanie-trenirovochnogo-protsessa-na-etapakh-godichnogo-tsikla-podgotovk (accessed: 13.10.2026). (In Russ.).

2. Berdnikova A. Individualizatsiya fizicheskoy podgotovki futbolistov 13–14 let [Individualization of physical training of football players aged 13–14] // Chelovek. Sport. Meditsina. – 2018. – Vol. 18, No. 4. – P. 73–79. – DOI: 10.14529/hsm180411. (In Russ.).
3. Godik M.A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov [Physical training of football players]. Moscow: Terra-Sport, Olimpiya Press, 2006. 272 P. (In Russ.).
4. Godik M.A., Skorodumova A.P. Kompleksnyy kontrol’ v sportivnykh igrakh [Comprehensive monitoring in team sports]. Moscow: Sovetskiy sport, 2010. 336 P. (In Russ.).
5. Kvashuk P.V. Differentsirovannyy podkhod k postroeniyu trenirovochnogo protsessa yunykh sportsmenov na etapakh mnogoletney podgotovki [Differentiated approach to constructing the training process of young athletes at the stages of long-term preparation]: Doctoral thesis (Pedagogy). Moscow, 2003. [Электронный ресурс]. – 226 P. – URL: https://www.dissercat.com/content/differentsirovannyi-podkhod-k-postroeniyu-trenirovochnogo-protsessa-yunykh-sportsmenov-na-et (accessed: 13.10.2026). (In Russ.).
6. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya [The system of athlete preparation in Olympic sport. General theory and its practical applications]. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004. 808 P. (In Russ.).
7. Tsuban Yu.V. Modelirovanie igrovykh uprazhneniy v sisteme podgotovki futbolistov na etape sportivnogo sovershenstvovaniya [Modeling of game exercises in the system of football players’ preparation at the sports improvement stage]: Candidate’s thesis (Pedagogy). Moscow, 2003. [Электронный ресурс]. – 112 P. – URL: https://www.dissercat.com/content/modelirovanie-igrovykh-uprazhnenii-v-sisteme-podgotovki-futbolistov-na-etape-sportivnogo-sov (accessed: 13.10.2026). (In Russ.).
8. Akenhead R., Nassis G.P. Training load and player monitoring in high-level football: current practice and perceptions // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2016. – Vol. 11, No. 5. – P. 587–593. – DOI: 10.1123/ijspp.2015–0331.
9. Ammann L.A., Altmann S. Training and match load ratios in professional soccer – should we use player- or position-specific match reference values? // Frontiers in Sports and Active Living. – 2023. – Vol. 5. – Art. 1151828. – DOI: 10.3389/fspor.2023.1151828.
10. Anderson L., Orme P., Di Michele R., Close G.L., Milsom J., Morgans R., Drust B., Morton J.P. Quantification of seasonal-long physical load in soccer players with different starting status from the English Premier League: implications for maintaining squad physical fitness // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2016. – Vol. 11, No. 8. – P. 1038–1046. – DOI: 10.1123/ijspp.2015–0672.
11. Bourdon P.C., Cardinale M., Murray A., Gastin P., Kellmann M., Varley M.C., Gabbett T.J., Coutts A.J., Burgess D.J., Gregson W., Cable N.T. Monitoring athlete training loads: consensus statement // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2017. – Vol. 12. – DOI: 10.1123/IJSPP.2017–0208.

12. Douchet T., Paizis C., Roche H., Babault N. Positional differences in absolute vs. relative training loads in elite academy soccer players // Journal of Sports Science and Medicine. – 2023. – Vol. 22, No. 2. – P. 317–328. – DOI: 10.52082/jssm.2023.317.
13. Foster C., Florhaug J.A., Franklin J., Gottschall L., Hrovatin L.A., Parker S., Doleshal P., Dodge C. A new approach to monitoring exercise training // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2001. – Vol. 15, No. 1. – P. 109–115. – DOI: 10.1519/00124278-200102000-00019.
14. Gabbett T.J. The training–injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? // British Journal of Sports Medicine. – 2016. – Vol. 50, No. 5. – P. 273–280. – DOI: 10.1136/bjsports-2015-095788.
15. Hill-Haas S.V., Dawson B., Impellizzeri F.M., Coutts A.J. Physiology of small-sided games training in football: a systematic review // Sports Medicine. – 2011. – Vol. 41, No. 3. – P. 199–220. – DOI: 10.2165/11539740-000000000-00000.
16. Impellizzeri F.M., Marcora S.M., Coutts A.J. Internal and external training load: 15 years on // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2019. – Vol. 14, No. 2. – P. 270–273. – DOI: 10.1123/ijspp.2018–0935.
17. Malina R.M., Cumming S.P., Rogol A.D., Coelho-e-Silva M.J., Figueiredo A.J., Konarski J.M. Kozieł S.M. Bio-banding in youth sports: background, concept, and application // Sports Medicine. – 2019. – Vol. 49, No. 11. – P. 1671–1685. – DOI: 10.1007/s40279-019-01166-x.
18. Mann T.N., Lamberts R.P., Lambert M.I. High responders and low responders: factors associated with individual variation in response to standardized training // Sports Medicine. – 2014. – Vol. 44, No. 8. – P. 1113–1124. – DOI: 10.1007/s40279-014-0197-3.
19. Sarmento H., Martinho D.V., Gouveia E.R., Afonso J., Chmura P., Field A., Ordonez Savedra N., Oliveira R., Praca G., Silva R., Barrera-Diaz J., Clemente F.M. The influence of playing position on physical, physiological, and technical demands in adult male soccer matches: a systematic scoping review with evidence gap map // Sports Medicine. – 2024. – Vol. 54, No. 11. – P. 2841–2864. – DOI: 10.1007/s40279-024-02088-z.
20. Soligard T., Schwellnus M., Alonso J.-M., Bahr R., Clarsen B., Dijkstra H.P., Gabbett T., Gleeson M., Hagglund M., Hutchinson M.R. Janse van Rensburg C., Khan K.M., Meeusen R., Orchard J.W., Pluim B.M., Raftery M., Budgett R., Engebretsen L. How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury // British Journal of Sports Medicine. – 2016. – Vol. 50, No. 17. – P. 1030–1041. – DOI: 10.1136/bjsports-2016-096581.
21. Towlson C., Salter J., Ade J.D., Enright K.J., Harper L.D., Page R.M., Malone J.J. Maturity-associated considerations for training load, injury risk, and physical performance within youth soccer: one size does not fit all // Journal of Sport and Health Science. – 2021. – Vol. 10, No. 4. – P. 403–412. – DOI: 10.1016/j.jshs.2020.09.003.

Статья поступила в редакцию: 15.09.2026
Статья принята к публикации: 12.10.2026
Статья опубликована: 08.11.2026

УДК 796.334

Дифференциация тренировочной нагрузки футболистов с учетом игрового амплуа

Пономарев Дмитрий Александрович
преподаватель
Воронежская государственная академия спорта
Российская Федерация, г. Воронеж
E-mail: dimitrponomarev@yandex.ru

Черноусов Юрий Андреевич
преподаватель
Воронежская государственная академия спорта
Российская Федерация, г. Воронеж
E-mail: 4ernous-usik@rambler.ru

Differentiation of football players’ training load with regard to playing position

Ponomarev Dmitry
lecturer
Voronezh State Academy of Sports
Russia, Voronezh

Chernousov Yuriy
lecturer
Voronezh State Academy of Sports
Russia, Voronezh

Аннотация

В статье рассматриваются научно-методические основания дифференциации тренировочной нагрузки футболистов с учетом игрового амплуа. Цель исследования – обобщить данные отечественных и зарубежных исследований о различиях в физической, функциональной, двигательной и психофизиологической подготовленности игроков различных позиций и определить направления их учета при планировании тренировочного процесса. Проанализированы научные публикации, посвященные особенностям физического состояния футболистов, индивидуализации тренировочного процесса, дифференцированному нормированию нагрузки и структуре соревновательной деятельности. Особое внимание уделено специфике двигательной активности вратарей, защитников, полузащитников и нападающих, а также характеру и интенсивности выполняемых ими игровых действий. Рассмотрены различия в объеме скоростных перемещений, скоростно-

Библиографическое описание: Пономарев Д.А., Черноусов Ю.А. Дифференциация тренировочной нагрузки футболистов с учетом игрового амплуа // Universum: психология и образование : электрон. научн. журн. 2026. 11(149). URL: https://7universum.com/ru/psy/archive/item/23542

силовых усилий, ускорений, торможений и нагрузок на выносливость. Показано, что позиционная специализация должна учитываться при определении объема и интенсивности тренировочной работы, выборе средств подготовки и организации восстановления. На этой основе сформулированы методические положения по распределению нагрузки в недельном микроцикле, ее индивидуализации и оперативной коррекции с учетом игрового амплуа и текущего функционального состояния футболистов.

Abstract

The article examines the scientific and methodological foundations of differentiating football players' training loads according to their playing positions. The aim of the study is to summarize Russian and international research on differences in the physical, functional, motor and psychophysiological characteristics of players in different positions and to identify ways of incorporating these differences into training planning. Scientific publications on the physical condition of football players, individualization of the training process, differentiated load regulation and the structure of competitive activity were analyzed. Particular attention is paid to the specific motor activity of goalkeepers, defenders, midfielders and forwards, as well as the nature and intensity of their game-related actions. Differences in the volume of high-speed movements, speed-strength efforts, accelerations, decelerations and endurance demands are considered. The findings demonstrate that playing position should be taken into account when determining training volume and intensity, selecting training methods and organizing recovery. Based on the analysis, methodological guidelines are formulated for distributing training loads within the weekly microcycle, individualizing training activities and making operational adjustments according to players' positions and current functional condition.

Ключевые слова: футбол, тренировочная нагрузка, игровое амплуа, дифференциация нагрузки, индивидуализация, позиционные требования, мониторинг нагрузки.

Keywords: football, training load, playing position, load differentiation, individualization, positional demands, load monitoring.

Введение

Современная система подготовки футболистов предполагает сочетание командного планирования и индивидуализации тренировочных воздействий. В этой связи существенное значение приобретает учет игрового амплуа спортсмена, поскольку характер соревновательной деятельности определяет различную структуру двигательной активности, требования к физическим качествам и особенности функционального обеспечения работы. Исследования, выполненные на спортсменах различного уровня квалификации, показывают, что показатели физического состояния и двигательной активности футболистов зависят от выполняемой игровой функции [2, 3, 5, 6].

Позиционная специализация обусловливает различия в объеме перемещений, характере ускорений, соотношении скоростных и выносливых действий, а также в требованиях к сенсомоторным и психофизиологическим функциям. Установлено, что вратари, защитники, полузащитники и нападающие различаются по структуре физической подготовленности, что

должно находить отражение в содержании тренировочных занятий [2, 4, 6]. Следовательно, применение одинаковых параметров нагрузки для всех игроков команды не обеспечивает одинакового тренировочного эффекта.

Проблема дифференциации особенно актуальна в условиях высокой плотности соревновательного календаря. Тренировочная работа должна не только обеспечивать необходимый уровень общей физической подготовленности, но и воспроизводить специфические двигательные действия, характерные для конкретного амплуа. При этом чрезмерная унификация тренировочных средств ограничивает возможность адресного развития качеств, определяющих эффективность игровой деятельности.

В отечественной научной литературе накоплен материал, позволяющий обосновать необходимость позиционного подхода к нормированию нагрузки. В исследовании Губа В.П. и Кузнецов Р.Р. [7, 13] рассмотрено дифференцированное нормирование тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки юных футболистов. Зайченко А.С. и Попова Ю.А. [9] показана результативность индивидуализации физической подготовки футболистов различного амплуа. Хомяковой А.А. и соавторами [14] установлена существенная вариативность высокоинтенсивных действий у игроков разных позиций в соревновательной деятельности.

Цель исследования – обосновать направления дифференциации тренировочной нагрузки футболистов с учетом игрового амплуа на основе анализа отечественной научно-методической литературы.

Задачи исследования

1. Определить основные различия в структуре физической и двигательной активности футболистов разных игровых амплуа.

2. Выделить показатели тренировочной нагрузки, наиболее значимые для позиционной дифференциации.

3. Сопоставить требования соревновательной деятельности с направленностью тренировочных воздействий.

4. Обосновать основные принципы построения дифференцированной тренировочной нагрузки в микроцикле.

5. Сформулировать практические рекомендации по индивидуализации тренировочного процесса футболистов.

Материалы и методы исследования

Исследование выполнено на основе теоретического анализа и обобщения отечественных и зарубежных научных публикаций по вопросам физической, функциональной, технико-тактической и психофизиологической подготовки футболистов. Основное внимание уделялось отечественным исследованиям, непосредственно рассматривающим различия между игровыми амплуа и индивидуализацию тренировочной нагрузки. Зарубежные публикации использовались для сопоставления выявленных закономерностей с современными подходами к позиционно ориентированному контролю нагрузки.

Основным методом являлся сравнительный анализ данных о физическом состоянии, двигательной активности, функциональной подготовленности и содержании тренировочной работы игроков различных амплуа. Дополнительно применялся метод содержательного анализа, позволивший выделить показатели, непосредственно связанные со спецификой игровой деятельности: общий объем перемещений, скоростная работа, скоростная выносливость, скоростно-силовые действия, сенсомоторные функции и особенности восстановления [2, 4, 10, 18, 19].

При формировании практических положений использовался метод обобщения. На его основе сформулированы направления дифференциации тренировочной нагрузки для центральных и фланговых защитников, полузащитников, нападающих и вратарей. При этом учитывалось, что величина нагрузки определяется не только амплуа, но и возрастом, уровнем квалификации, текущим функциональным состоянием и этапом годичного цикла [5, 12, 14].

Исследование не предусматривало проведения собственного педагогического эксперимента. Выводы сформированы путем сопоставления результатов опубликованных исследований и их методического обобщения.

При анализе публикаций учитывались три взаимосвязанных блока показателей: характеристики физической подготовленности, параметры двигательной и соревновательной активности, а также данные о функциональном и психофизиологическом состоянии спортсменов. Такое распределение позволило рассматривать игровое амплуа не как формальный признак, а как фактор, связанный с различиями в содержании и структуре тренировочного воздействия. Особое внимание уделялось исследованиям, в которых сопоставлялись спортсмены нескольких позиций и формулировались рекомендации по индивидуализации подготовки.

Отдельно анализировалась возможность переноса результатов соревновательной деятельности в структуру тренировочного микроцикла. При этом принималось во внимание, что один и тот же показатель внешней нагрузки может иметь различное функциональное значение для игроков разных амплуа. Зарубежные исследования также показывают, что оценка нагрузки только по абсолютным значениям может искажать представление о достаточности тренировочного воздействия; более точное решение обеспечивается сопоставлением нагрузки с позиционными соревновательными требованиями [18, 16]. В связи с этим при формулировании практических положений приоритет отдавался не абсолютным величинам нагрузки, а ее направленности, повторяемости специфических действий и качеству выполнения упражнений.

Результаты и обсуждение

Позиционная специфика тренировочной нагрузки

Игровое амплуа следует рассматривать как один из факторов, определяющих структуру тренировочной нагрузки футболиста. Результаты исследования Аленурова Э.А. и соавторов [2] свидетельствуют о наличии различий в физическом развитии и физической подготовленности игроков различных позиций. Вратари характеризуются большими показателями длины и массы тела, окружности грудной клетки, кистевой динамометрии и результатами прыжковых упражнений; для нападающих более выражены скоростные качества, а полузащитники демонстрируют высокие показатели общей выносливости.

Сходная закономерность выявлена при изучении двигательной активности. В работе Аленурова Э.А., Писарева В.А., Семибратова С.И. и Звездовой А.О. [3] амплуа рассматривается как фактор, связанный с различиями двигательной деятельности студентов-футболистов. Это дает основание при планировании нагрузки учитывать не только ее общий объем, но и структуру двигательных действий.

Данные исследования Иорданской Ф.А. [10] показывают, что игровая специализация отражается на морфофункциональных особенностях адаптации спортсменов. Для футболистов наиболее значимыми характеристиками являются скоростная выносливость и способность к анаэробному обеспечению работы; при этом лучшие показатели скорости и скоростной выносливости установлены у полузащитников, а время двигательной реакции оказалось наиболее благоприятным у вратарей и полузащитников.

Следовательно, дифференциация нагрузки должна строиться не по принципу механического увеличения или уменьшения общего объема работы, а на основе определения, ведущих для каждого амплуа физических и функциональных компонентов.

Сопоставление отечественных исследований позволяет выделить принцип соответствия нагрузки структуре игровой деятельности. Чем больше в деятельности игрока эпизодов, требующих повторного включения в высокоинтенсивную работу, тем выше значение специальной скоростной и скоростно-выносливой подготовки. Вместе с тем увеличение объема такой работы не должно рассматриваться как самоцель. Важно, чтобы тренировочное воздействие сохраняло связь с техникой выполнения, пространственными условиями и временем, характерными для соревновательной деятельности. Современные исследования подтверждают, что требования к объему и интенсивности перемещений различаются между игровыми позициями, а значит, одинаковая для всех структура занятия не всегда обеспечивает достаточную специфичность нагрузки [15, 17, 19, 20].

Еще одним существенным положением является необходимость разграничения внешней и внутренней сторон нагрузки. Внешняя нагрузка может быть выражена объемом перемещений, числом ускорений, торможений, прыжков или повторений, тогда как внутренняя реакция определяется функциональной ценой выполненной работы для конкретного спортсмена. Поэтому одинаковое задание, выполненное игроками разных амплуа или разного уровня подготовленности, не следует автоматически считать эквивалентным по тренировочному воздействию. Позиционно ориентированный анализ позволяет точнее определить, соответствует ли выполненная нагрузка требованиям соревновательной деятельности конкретного игрока [18, 20, 16].

Центральные защитники

Для центральных защитников характерно значительное количество действий в ограниченном пространстве, связанных с выбором позиции, единоборствами, короткими ускорениями, торможениями и повторными действиями высокой интенсивности. Поэтому относительно меньший объем перемещений по сравнению с полузащитниками не является основанием для снижения требований к специальной физической подготовленности этой группы.

В исследованиях соревновательной деятельности игроков различного амплуа отмечается высокая вариативность скоростных действий и зависимость их выраженности от игровой ситуации [14]. Для центральных защитников это означает необходимость сочетать развитие скоростно-силовых качеств с работой над специальной выносливостью и способностью повторно выполнять кратковременные высокоинтенсивные действия.

Показательным является исследование Хомяковой А.А. и соавторов [14], в котором были проанализированы 25 официальных и контрольных матчей юношеских сборных с участием 306 футболистов. Авторы оценивали общую дистанцию, высокоинтенсивные ускорения, спринтерскую работу и максимальную скорость. Полученные данные показали высокую вариативность скоростных действий и зависимость их выраженности от игровых эпизодов и пространства. Для тренировочного процесса это означает, что нормативное распределение нагрузки только по средним значениям недостаточно: необходимо учитывать структуру конкретной игровой задачи и характер действий игрока.

При построении тренировочной нагрузки целесообразно использовать ускорения на короткие дистанции, упражнения с резким изменением направления движения, действия после предварительного торможения, единоборства и игровые эпизоды с ограниченным временем принятия решения. Объем циклической работы средней интенсивности должен обеспечивать сохранение необходимого уровня общей выносливости, но не вытеснять специфическую работу.

Фланговые защитники

Фланговые защитники выполняют значительный объем перемещений по длине и ширине поля, участвуют в переходах от обороны к атаке и обратно, что повышает требования к сочетанию скоростной и скоростно-выносливой подготовленности. Исследования физического состояния футболистов различных амплуа показывают необходимость дифференцированного развития скоростных и выносливостных качеств [2, 11].

Для этой группы целесообразно увеличивать долю упражнений, в которых многократно воспроизводятся ускорение, торможение и последующее включение в игровое действие. В качестве средств могут применяться интервальные беговые задания, игровые упражнения с изменением направления атаки, задания на подключение из глубины и последующее возвращение в исходную зону.

Существенное значение имеет и контроль соотношения объема и интенсивности работы. При недостаточном количестве скоростных эпизодов тренировочная нагрузка не отражает специфику соревновательной деятельности; при избыточном объеме скоростной работы возрастает риск накопления утомления. Поэтому корректировка должна осуществляться с учетом фактической игровой активности и текущего функционального состояния игрока [7, 12].

При этом для фланговых защитников целесообразно учитывать чередование периодов сравнительно длительного перемещения с короткими эпизодами максимальной интенсивности. Это определяет необходимость комбинировать упражнения на специальную выносливость с сериями ускорений, торможений и последующих технико-тактических действий. Важным критерием качества такой работы является сохранение точности передач и действий в обороне после скоростного перемещения.

Полузащитники

Полузащитники отличаются наиболее широким спектром игровых действий и значительным объемом перемещений. Для них характерно постоянное включение в переходные фазы, участие в развитии атак и оборонительных действиях. В отечественных исследованиях выявлены высокие показатели общей выносливости и скоростной выносливости у представителей данной группы [2, 10].

Тренировочная нагрузка полузащитников должна обеспечивать сочетание аэробной выносливости, способности выполнять повторные ускорения, изменения направления движения и технико-тактических действий на фоне утомления. Поэтому наиболее оправданными являются комплексные игровые упражнения, в которых физическая работа сочетается с передачами, открываниями, прессингом, переключением между зонами и повторным включением в эпизод.

Особенность подготовки полузащитников заключается также в необходимости сохранять качество игровых решений при накоплении утомления. Поэтому увеличивать только продолжительность работы без соответствующего усложнения игровой задачи нецелесообразно. Более обоснованным является включение повторных игровых серий, в которых физическая нагрузка сочетается с ограничением времени на прием и передачу мяча, изменением направления движения и необходимостью быстрого перехода из оборонительной фазы в атакующую.

Для центральных полузащитников особое значение имеет способность длительно поддерживать рабочий уровень интенсивности. Фланговым полузащитникам, кроме того, необходим дополнительный акцент на скоростных действиях и повторных рывках на свободное пространство. Такое разделение не означает формирования изолированных тренировочных программ, а предполагает изменение доли и характера отдельных упражнений внутри общей структуры занятия [11].

Нападающие

Для нападающих определяющими являются действия, требующие быстрого набора скорости, резкого изменения направления, выхода на свободное пространство и выполнения завершающих технических действий в условиях дефицита времени. В исследовании Аленурова Э.А. и соавторов [2] именно нападающие продемонстрировали преимущество по скоростным характеристикам бега.

В связи с этим значительная часть специальной подготовки нападающих должна быть направлена на развитие стартовой и дистанционной скорости, скоростной выносливости, способности выполнять повторные ускорения и быстро переходить от бега к технико-тактическому действию. Эффективность таких упражнений определяется не только скоростью перемещения, но и точностью действия после ускорения.

Дифференциация для нападающих может осуществляться за счет сокращения продолжительности отдельных интервалов, повышения требований к скорости выполнения и включения сопротивления соперника. При этом объем повторений следует регулировать с учетом качества выполнения упражнений и признаков утомления.

В подготовке нападающих целесообразно также разделять работу над максимальной скоростью и работу над скоростью реализации игрового действия. В соревновательной ситуации результативность определяется не только способностью быстро переместиться, но

и готовностью завершить эпизод сразу после ускорения. Поэтому специальные упражнения должны включать сочетание старта, рывка, изменения направления, приема мяча и завершающего действия. Такая последовательность обеспечивает большую специфичность нагрузки по сравнению с изолированным бегом.

Вратари

Нагрузка вратаря существенно отличается от нагрузки полевых игроков. Ее структура включает короткие перемещения, прыжки, падения, выходы из ворот, действия в ограниченном пространстве и выполнение повторных реакций высокой интенсивности. Иорданская Ф.А. [10] отмечает более высокие показатели двигательной реакции у вратарей и полузащитников, что подтверждает необходимость учитывать сенсомоторный компонент при планировании подготовки.

Для вратарей общий объем беговой работы не должен использоваться в качестве основного критерия оценки тренировочной нагрузки. Более информативными являются количество и качество взрывных действий, прыжков, перемещений на коротких дистанциях, упражнений на быстроту реакции и специфическую координацию. Психофизиологические особенности игроков различных амплуа также требуют учета при построении тренировочных воздействий [5].

При нормировании нагрузки вратаря необходимо учитывать и характер восстановления между взрывными действиями. Серийная работа высокой интенсивности должна разделяться интервалами, достаточными для сохранения качества реакции, техники перемещения и прыжкового действия. Если в конце серии наблюдается выраженное снижение точности, увеличение числа повторений перестает соответствовать основной задаче упражнения. Следовательно, контроль качества действия должен выступать одним из критериев дозирования специализированной нагрузки.

Контроль нагрузки и ее индивидуальная коррекция

Дифференциация по игровому амплуа должна дополняться индивидуальной коррекцией. Даже в пределах одной позиции спортсмены отличаются по уровню физической подготовленности, скорости восстановления и функциональному состоянию. Поэтому позиционная модель определяет базовое направление нагрузки, а индивидуальные показатели уточняют ее фактический объем и интенсивность [7, 9, 12].

В качестве основных критериев оперативного контроля могут использоваться продолжительность и объем выполненной работы, количество скоростных действий, результаты контрольных упражнений, частота сердечных сокращений, субъективная оценка тяжести нагрузки и динамика восстановления. Современные отечественные исследования подчеркивают необходимость своевременной оценки функционального состояния для коррекции длительности, частоты и объема тренировочных воздействий [12].

При интерпретации показателей следует учитывать, что величина нагрузки сама по себе не характеризует тренировочный эффект. Оценивать необходимо соответствие фактической работы задачам конкретного микроцикла и требованиям игрового амплуа. Именно такой подход позволяет перейти от простого учета объема работы к управлению ее направленностью.

Практически целесообразно сочетать плановый и оперативный контроль. Плановый контроль позволяет оценивать динамику подготовленности и соответствие структуры нагрузки требованиям этапа подготовки. Оперативный контроль применяется непосредственно в занятии и дает возможность своевременно изменить число повторений, длительность интервала или объем скоростной работы. Такое сочетание снижает риск механического выполнения заранее установленного плана при изменившемся состоянии спортсмена.

Для молодых футболистов подобная коррекция имеет особое значение, поскольку процессы адаптации еще продолжаются, а различия в темпах развития отдельных физических качеств могут быть выражены сильнее. Губа В.П. и Кузнецов Р.Р. [7] рассматривают дифференцированное нормирование как необходимое условие рациональной организации годичного цикла. В контексте игрового амплуа — это положение означает необходимость варьировать не только объем, но и соотношение средств подготовки.

Дифференциация нагрузки в недельном микроцикле

Позиционный подход должен распространяться не только на содержание отдельных упражнений, но и на распределение нагрузки в микроцикле. Исследование Аверьянова С.В. и Блинова В.А. [1] показывает, что структура семидневного микроцикла может изменяться в зависимости от текущего функционального состояния спортсменов при сохранении общей направленности подготовки.

В день после матча приоритетной является восстановительная направленность. Для игроков, проведших на поле значительное время, объем работы должен быть ограничен; футболисты с небольшим игровым временем могут выполнять дополнительный объем, приближенный по характеру к требованиям соревновательной деятельности. Такая организация позволяет уменьшить различия между фактической и планируемой недельной нагрузкой.

Основная развивающая нагрузка в стандартном микроцикле может концентрироваться в середине недели. При этом характер средств изменяется в зависимости от амплуа: для полузащитников увеличивается доля упражнений с большим объемом повторных перемещений, для фланговых игроков – скоростной работы с изменением направления, для центральных защитников – коротких высокоинтенсивных действий и единоборств, для нападающих – ускорений и завершающих действий, для вратарей – специализированных взрывных упражнений.

В предматчевые дни тренировочный объем снижается. Одновременно сохраняется небольшой по объему специфический стимул, направленный на поддержание скорости, координации и готовности к типичным для амплуа действиям. Такой принцип соответствует общей логике индивидуализации тренировочного процесса [7, 9].

При двухматчевом календаре структура микроцикла должна изменяться принципиально: возможности для развивающей работы сокращаются, а различия между игроками, получившими разный объем игрового времени, становятся более значимыми. В этой ситуации дополнительная работа резервных игроков должна восполнять недостающую соревновательную нагрузку, тогда как для участников матча приоритет

получает восстановление. Таким образом, игровое амплуа и игровое время следует рассматривать совместно, поскольку одно только позиционное распределение нагрузки не учитывает фактический объем выполненной работы.

Роль игровых упражнений

Игровые упражнения позволяют одновременно решать физические, технические и тактические задачи и поэтому являются эффективным средством позиционной дифференциации. Хомякова А.А. и соавторы [14] отмечают, что интенсивность ускорений и спринтерских действий определяется характером игровых эпизодов, используемым пространством и необходимостью быстрого изменения скорости.

Следовательно, для изменения тренировочного воздействия целесообразно регулировать размеры игровой площадки, количество участников, продолжительность игровых отрезков, интервалы отдыха и правила, определяющие частоту переходов между фазами игры. Для центральных защитников может увеличиваться доля упражнений в ограниченном пространстве с частыми сменами направлений; для фланговых игроков и нападающих – задания с обязательным использованием свободной зоны и ускорением после передачи; для полузащитников – упражнения, требующие постоянного перемещения между зонами.

При разработке таких упражнений важно сохранять связь между заданной нагрузкой и реальными требованиями соревнований. Искусственное увеличение интенсивности без учета технической и тактической составляющей может привести к формальному выполнению нагрузки, не обеспечивающему необходимого переноса эффекта в соревновательную деятельность [9].

При выборе размеров площадки следует учитывать и ожидаемую структуру перемещений. Уменьшение пространства повышает плотность взаимодействий и частоту коротких ускорений, тогда как увеличение площади создает условия для более длинных рывков и перемещений между зонами. Изменение числа игроков и правил перехода между фазами позволяет регулировать частоту эпизодов высокой интенсивности без полного отказа от игрового содержания. Тем самым тренер получает возможность изменять нагрузку через структуру упражнения, сохраняя его тактическую направленность.

Таким образом, дифференциация тренировочной нагрузки может быть представлена как последовательная процедура. На первом этапе определяется позиционный профиль спортсмена и устанавливаются ведущие качества. На втором этапе соотносятся требования ближайшего соревновательного периода и фактический объем выполненной работы. На третьем этапе выбираются средства, позволяющие воспроизводить наиболее значимые игровые действия. На четвертом этапе нагрузка корректируется по результатам оперативного контроля. Такая последовательность объединяет нормативный и индивидуальный подходы и позволяет избежать избыточной регламентации тренировочного процесса.

Обобщенная модель дифференциации нагрузки

На основании рассмотренных исследований целесообразно выделить четыре уровня управления тренировочной нагрузкой: командный, позиционный, индивидуальный и текущий. Командный уровень определяет общую направленность микроцикла и его место в структуре подготовки. Позиционный уровень уточняет соотношение средств для различных

амплуа. Индивидуальный уровень учитывает подготовленность и функциональное состояние конкретного игрока. Текущий уровень предусматривает коррекцию задания непосредственно в ходе тренировочного процесса.

Для центральных защитников ведущими направлениями являются скоростно-силовая подготовка, кратковременные ускорения и торможения, единоборства и специальная выносливость. Для фланговых защитников – сочетание скоростной работы, скоростной выносливости и многократного перемещения по всей длине фланга. Для полузащитников – развитие общей и специальной выносливости, способности к повторным ускорениям и выполнению технико-тактических действий на фоне утомления. Для нападающих – стартовая скорость, повторные ускорения, изменение направления и скорость выполнения завершающих действий. Для вратарей – реакция, взрывная сила, прыжковая подготовка, координация и специфическая быстрота.

Такое распределение не следует рассматривать как жесткую нормативную схему. Игровые модели команд различаются, а требования к одной и той же позиции могут изменяться в зависимости от тактической системы. Поэтому позиционная дифференциация должна использоваться как основа для выбора тренировочных средств, а не как фиксированный перечень объемов и интенсивностей.

В практическом отношении целесообразно оценивать результат дифференциации по трем критериям: соответствию нагрузки игровым требованиям амплуа, сохранению качества технико-тактических действий и адекватности восстановления к следующему занятию. Если увеличение физического воздействия сопровождается заметным ухудшением техники или невозможностью выполнить последующую работу с требуемой интенсивностью, его дозировка должна пересматриваться. Такой критерий позволяет оценивать тренировочный эффект не только количественно, но и функционально.

Практическое значение результатов

Применение дифференцированного подхода позволяет более точно соотносить тренировочную работу с требованиями соревновательной деятельности. Для тренера это означает возможность отказаться от одинакового набора заданий для всех игроков и распределять средства подготовки в соответствии с ведущими для конкретной позиции качествами.

Вместе с тем позиционная дифференциация должна сохранять единство командной подготовки. Избыточное разделение тренировочного процесса может нарушить общую структуру тактического взаимодействия. Наиболее целесообразной представляется организация занятий, при которой общая часть выполняется всей командой, а отдельные упражнения или параметры нагрузки изменяются для групп игроков в соответствии с их амплуа.

Результаты отечественных исследований позволяют рассматривать игровой профиль как значимый критерий при нормировании и контроле тренировочной нагрузки [3, 7, 9, 11]. Использование данного подхода особенно оправдано на этапах спортивного совершенствования, когда различия между игровыми функциями становятся более выраженными.

Научная новизна проведенного исследования заключается в систематизации отечественных данных, связывающих игровое амплуа с содержанием тренировочной нагрузки, и в выделении последовательной модели ее дифференциации: от командной направленности микроцикла к позиционной специализации и последующей индивидуальной коррекции. Практическая значимость определяется возможностью использования данной модели при планировании тренировочных занятий без разрушения целостности командной подготовки.

Ограничением исследования является отсутствие собственного педагогического эксперимента, поэтому предложенные положения следует рассматривать как научно-методическое обобщение, требующее последующей проверки в условиях конкретной команды. На результаты практической реализации могут влиять возраст игроков, уровень квалификации, игровая модель команды, календарь соревнований и доступные средства контроля нагрузки.

Заключение

Дифференциация тренировочной нагрузки футболистов с учетом игрового амплуа является одним из условий повышения специфичности и управляемости тренировочного процесса. Анализ отечественных и зарубежных исследований показывает, что представители различных позиций отличаются по структуре физической подготовленности, двигательной активности, функциональным и психофизиологическим характеристикам [2, 4, 5, 10, 8, 18, 19].

Позиционная дифференциация не должна сводиться к изменению только общего объема работы. Основное значение имеет изменение направленности тренировочных средств: соотношения выносливостной, скоростной, скоростно-силовой и координационной работы, а также содержания специальных игровых упражнений.

Наиболее выраженная роль выносливостной составляющей характерна для полузащитников; для фланговых защитников значимы скорость и способность к повторным высокоинтенсивным действиям; для центральных защитников – скоростно-силовые действия, торможения и единоборства; для нападающих – стартовая скорость, повторные ускорения и действия в условиях дефицита времени; для вратарей – быстрота реакции, прыжковые и взрывные качества, координация.

Рациональная система управления нагрузкой предполагает сочетание позиционного и индивидуального подходов. Базовые требования определяются амплуа, а их фактическая реализация корректируется с учетом текущего функционального состояния, игрового времени и динамики восстановления спортсмена [7, 9, 12].

Таким образом, использование позиционно ориентированной модели позволяет повысить соответствие тренировочной нагрузки требованиям соревновательной деятельности и создать условия для более целенаправленного развития физических и функциональных возможностей футболистов. Полученные положения могут использоваться как основа для проектирования микроциклов и последующей индивидуальной коррекции нагрузки с учетом игрового амплуа, фактического игрового времени и текущего функционального состояния спортсмена [18, 16].

Список литературы

1. Аверьянов С.В., Блинов В.А. Разработка микроциклов и их реализация в тренировочном процессе футболистов 13–14 лет на специально-подготовительном этапе подготовительного периода // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – Т. 5, № 2 (15). – С. 128–136. – DOI: 10.51871/2588-0500_2021_05_02_10.
2. Аленуров Э.А., Еремин М.В., Лутков А.Н., Першиков С.В. Особенности физического состояния футболистов различного игрового амплуа студенческих команд // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 81–82.
3. Аленуров Э.А., Писарев В.А., Семибратов С.И., Звездова А.О. Двигательная активность футболистов студенческих команд различного игрового амплуа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 30–34.
4. Аленуров Э.А., Рысакова О.Г., Куманцова Е.С., Шарагин В.И. Особенности физического развития, физической подготовленности и психомоторных функций у студентов, занимающихся футболом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 10–14.
5. Быков Е.В., Сидоркина Е.Г., Сазонова Е.А., Балберова О.В. Разработка модельных психофизиологических характеристик спортсменов игровых видов спорта (футбол и хоккей) // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 3 (20). – DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_03_38.
6. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
7. Губа В.П., Кузнецов Р.Р. Индивидуализация нормирования тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки юных футболистов // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 6. – С. 27–30.
8. Жалилов А.В., Разживин О.А. Двигательная активность футболистов студенческих команд вузов различного игрового амплуа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 374–380. DOI: 10.34835/issn. 2308–1961.2022.3.p126-130.
9. Зайченко А.С., Попов Ю.А. Индивидуализация физической подготовки футболистов разного игрового амплуа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 3. – С. 70–71.
10. Иорданская Ф.А. Функциональная подготовленность спортсменов игровых видов спорта с учетом их игрового амплуа // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 1. – С. 34–44.
11. Комаров А.П. К вопросу о дифференцированном подходе к оценке физической и технической подготовленности юных футболистов с учетом игрового амплуа // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 3 (33). – С. 23–29.
12. Соловьёв И.Ю., Мутаева И.Ш., Парамонова Д.Б. Оценка функционального состояния организма футболистов 13–14 лет с учетом резервов сердца и скелетных мышц // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024. Т. 19. № 2. С. 140–148.

13. Тюленьков С.Ю., Левин В.С. Методология дифференцированного подхода как основа оптимизации подготовки юных футболистов // Материалы V Российской научно-практической конференции. Смоленск. – 2007. – С. 519–528.
14. Хомякова А.А., Кузьмичев В.А., Джилкибаева Н.Ж.А., Калинин Е.М. Сравнительный анализ интенсивности соревновательной двигательной деятельности футболистов-юношей разного амплуа // Вестник спортивной науки. – 2024. – № 1. – С. 34–43.
15. Шулятьев В.М., Иванов В.В., Дугблей А.Д., Потапов Д.А., Сопарев А.А. Сравнительный анализ соревновательной деятельности футболистов команд Английской и Российской Премьер-лиг с учетом амплуа и зон поля // Теория и практика физической культуры. 2019. № 1. С. 78–80.
16. Ammann L.A., Altmann S. Training and match load ratios in professional soccer–should we use player- or position-specific match reference values? // Frontiers in Sports and Active Living. – 2023. – Т. 5. – DOI: 10.3389/fspor.2023.1151828.
17. Diaz-Seradilla E., Rodríguez-Fernández A., Rodríguez-Marroyo J.A., Castillo D., Raya-González J., Villa Vicente J.G. Inter- and intra-microcycle external load analysis in female professional soccer players: A playing position approach // PLOS ONE. – 2022. – Т. 17, № 3. – DOI: 10.1371/journal.pone.0264908.
18. Douchet T., Paizis C., Babault N., Roche H. Positional Differences in Absolute vs. Relative Training Loads in Elite Academy Soccer Players // Journal of Sports Science and Medicine. – 2023. – Т. 22, № 2. – P. 317–328. – DOI: 10.52082/jssm.2023.317.
19. Sarmento H., Martinho D.V. Gouveia É.R., Afonso J., Chmura P., Field A., Ordoñez-Savdra N., Oliveira R., Praça G., Silva R., Barrera-Díaz J., Clemente F.M. The Influence of Playing Position on Physical, Physiological, and Technical Demands in Adult Male Soccer Matches: A Systematic Scoping Review with Evidence Gap Map // Sports Medicine. – 2024. – Т. 54. – P. 2841–2864. – DOI: 10.1007/s40279-024-02088-z.
20. Teixeira J.E., Forte P., Ferraz R., Branquinho L., Silva A.J., Monteiro A.M., Barbosa T.M. Integrating physical and tactical factors in football using positional data: a systematic review // PeerJ. – 2022. – Т. 10. – DOI: 10.7717/peerj.14381.

References

1. Aver’yanov S.V., Blinov V.A. Razrabotka mikrotsiklov i ikh realizatsiya v trenirovochnom protsesse futbolistov 13–14 let na spetsial’no-podgotovitel’nom etape podgotovitel’nogo perioda [Development of microcycles and their implementation in the training process of football players aged 13–14 at the special-preparatory stage of the preparatory period] // Sovremennye voprosy biomeditsiny. – 2021. – Vol. 5, No. 2 (15). – P. 128–136. – DOI: 10.51871/2588-0500_2021_05_02_10. (In Russ.).
2. Alenurov E.A., Eremin M.V., Lutkov A.N., Pershikov S.V. Osobennosti fizicheskogo sostoyaniya futbolistov razlichnogo igrovogo amplua studencheskikh komand [Specific features of the physical condition of football players of different playing positions in student teams] // Teoriya i praktika fizicheskoy kul’tury. – 2021. – No. 8. – P. 81–82. (In Russ.).

3. Alenurov E.A., Pisarev V.A., Semibratov S.I., Zvezdova A.O. Dvigatel’naya aktivnost’ futbolistov studencheskikh komand razlichnogo igrovogo amplua [Motor activity of football players of student teams of different playing positions] // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – No. 3 (193). – P. 30–34. (In Russ.).
4. Alenurov E.A., Rysakova O.G., Kumantsova E.S., Sharagin V.I. Osobennosti fizicheskogo razvitiya, fizicheskoy podgotovlennosti i psikhomotornykh funktsiy u studentov, zanimayushchikhsya futbolom [Specific features of physical development, physical fitness and psychomotor functions in students engaged in football] // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – No. 4 (206). – P. 10–14. (In Russ.).
5. Bykov E.V., Sidorkina E.G., Sazonova E.A., Balberova O.V. Razrabotka model’nykh psikhofiziologicheskikh kharakteristik sportsmenov igrovykh vidov sporta (futbol i khokkey) [Development of model psychophysiological characteristics of athletes in team sports (football and hockey)] // Sovremennye voprosy biomeditsiny. – 2022. – Vol. 6, No. 3 (20). – DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_03_38. (In Russ.).
6. Godik M.A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov [Physical training of football players]. Moscow: Terra-Sport, Olimpiya Press, 2006. 272 P. (In Russ.).
7. Guba V.P., Kuznetsov R.R. Individualizatsiya normirovaniya trenirovochnoy nagruzki v godichnom tsikle podgotovki yunykh futbolistov [Individualization of training load regulation in the annual cycle of young football players’ preparation] // Vestnik sportivnoy nauki. – 2016. – No. 6. – P. 27–30. (In Russ.).
8. Zhalilov A.V., Razzhivin O.A. Dvigatel’naya aktivnost’ futbolistov studencheskikh komand vuzov razlichnogo igrovogo amplua [Motor activity of football players in student teams of universities of different playing positions] // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – No. 3 (205). – P. 374–380. – DOI: 10.34835/issn.2308–1961.2022.3.p126-130. (In Russ.).
9. Zaychenko A.S., Popov Yu.A. Individualizatsiya fizicheskoy podgotovki futbolistov raznogo igrovogo amplua [Individualization of physical training of football players of different playing positions] // Fizicheskaya kul’tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2021. – No. 3. – P. 70–71. (In Russ.).
10. Iordanskaya F.A. Funktsional’naya podgotovlennost’ sportsmenov igrovykh vidov sporta s uchetom ikh igrovogo amplua [Functional fitness of athletes in team sports with regard to their playing position] // Vestnik sportivnoy nauki. – 2018. – No. 1. – P. 34–44. (In Russ.).
11. Komarov A.P. K voprosu o differentsirovannom podkhode k otsenke fizicheskoy i tekhnicheskoy podgotovlennosti yunykh futbolistov s uchetom igrovogo amplua [On differentiated assessment of physical and technical fitness of young football players with regard to playing position] // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2020. – No. 3 (33). – P. 23–29. (In Russ.).

12. Solov’ev I.Yu., Mutaeva I.Sh., Paramonova D.B. Otsenka funktsional’nogo sostoyaniya organizma futbolistov 13–14 let s uchetom rezervov serdtsa i skeletnykh myshts [Assessment of the functional state of the body of football players aged 13–14 with regard to cardiac and skeletal muscle reserves] // Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul’tury i sporta. – 2024. – Vol. 19, No. 2. – P. 140–148. (In Russ.).
13. Tyulenkov S.Yu., Levin V.S. Metodologiya differentsirovannogo podkhoda kak osnova optimizatsii podgotovki yunykh futbolistov [Methodology of the differentiated approach as a basis for optimizing young football players’ preparation] // Materialy V Rossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Smolensk. – 2007. – P. 519–528. (In Russ.).
14. Khomyakova A.A., Kuzmichev V.A., Dzhilkibaeva N.Zh.-A., Kalinin E.M. Sravnitel’nyy analiz intensivnosti sorevnovatel’noy dvigatel’noy deyatel’nosti futbolistov-yunoshey raznogo amplua [Comparative analysis of the intensity of competitive motor activity in young football players of different playing positions] // Vestnik sportivnoy nauki. – 2024. – No. 1. – P. 34–43. (In Russ.).
15. Shulyat’ev V.M., Ivanov V.V., Dugbley A.D., Potapov D.A., Soparev A.A. Sravnitel’nyy analiz sorevnovatel’noy deyatel’nosti futbolistov komand Angliyskoy i Rossiyskoy Premer-lig s uchetom amplua i zon polya [Comparative analysis of competitive activity of football players from English and Russian Premier League teams with regard to playing position and field zones] // Teoriya i praktika fizicheskoy kul’tury. – 2019. – No. 1. – P. 78–80. (In Russ.).
16. Ammann L.A., Altmann S. Training and match load ratios in professional soccer–should we use player- or position-specific match reference values? // Frontiers in Sports and Active Living. – 2023. – Vol. 5. – DOI: 10.3389/fspor.2023.1151828.
17. Diaz-Seradilla E., Rodriguez-Fernandez A., Rodriguez-Marroyo J.A., Castillo D., Raya-Gonzalez J., Villa Vicente J.G. Inter- and intra-microcycle external load analysis in female professional soccer players: A playing position approach // PLOS ONE. – 2022. – Vol. 17, No. 3. – DOI: 10.1371/journal.pone.0264908.
18. Douchet T., Paizis C., Babault N., Roche H. Positional Differences in Absolute vs. Relative Training Loads in Elite Academy Soccer Players // Journal of Sports Science and Medicine. – 2023. – Vol. 22, No. 2. – P. 317–328. – DOI: 10.52082/jssm.2023.317.
19. Sarmento H., Martinho D.V., Gouveia E.R., Afonso J., Chmura P., Field A., Ordoñez-Savedra N., Oliveira R., Praça G., Silva R., Barrera-Díaz J., Clemente F.M. The Influence of Playing Position on Physical, Physiological, and Technical Demands in Adult Male Soccer Matches: A Systematic Scoping Review with Evidence Gap Map // Sports Medicine. – 2024. – Vol. 54. – P. 2841–2864. – DOI: 10.1007/s40279-024-02088-z.
20. Teixeira J.E., Forte P., Ferraz R., Branquinho L., Silva A.J., Monteiro A.M., Barbosa T.M. Integrating physical and tactical factors in football using positional data: a systematic review // PeerJ. – 2022. – Vol. 10. – DOI: 10.7717/peerj.14381.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

UNIVERSUM: ПСИХОЛОГИЯ И ОБРАЗОВАНИЕ

Электронный научный журнал

№ 11(149)
Ноябрь 2026 г.

Мнение авторов может не совпадать с позицией редакции.

Издание содержит научную информацию и в соответствии с ч. 4 ст. 1 Федерального закона от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» не подлежит классификации (маркировке) по возрастным категориям

Издательство ООО «Юниверсум»

Объём издания: 68 с.

Минимальные системные требования: процессор с частотой от 1,3 ГГц; ОЗУ от 512 МБ; программа для чтения PDF-файлов; доступ к сети Интернет

Дата размещения в сети Интернет: 08.11.2026

Журнал размещается в:

CYBERLENINKA

Google scholar

BASE

OpenAIRE

НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА ELIBRARY.RU

ULRICHSWEB GLOBAL SERIALS DIRECTORY

СОЦИОНЕТ

EBSCO

Registry of Open Access Repositories (ROAR)