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.