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.