

Present Perfect Continuous

Действие началось раньше, но всё ещё
связано с настоящим.



Зачем разбирать это время

Сначала нужно понять смысл времени, затем научиться строить его формы и уверенно отличать его от Present Perfect Simple. В этой теме особенно важны процесс, длительность и связь с настоящим.



Когда используется Present Perfect Continuous

01

Действие длится

Это время используют, когда действие началось раньше и всё ещё продолжается. В центре внимания находится сам процесс, а не только его итог. Например: I have been studying for two hours.

02

Есть заметный эффект

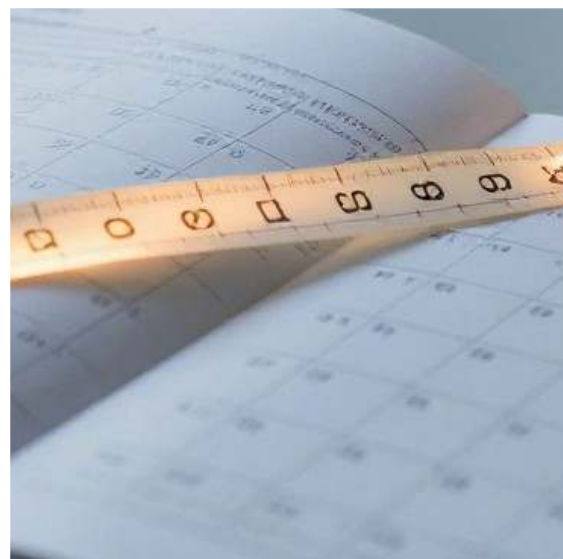
Оно подходит и для ситуаций, где действие уже завершилось, но заметен его результат. Например: She has been running and is tired now. Здесь важны длительность и текущее состояние.

03

Связь с настоящим

Это время помогает показать, что действие связано с настоящим моментом. Такой смысл особенно заметен, когда говорящий хочет подчеркнуть, как долго что-то продолжается и почему это важно сейчас.

Линия времени и сигналы



■ Начало в прошлом

На временной линии действие начинается в прошлом и тянется к настоящему моменту. Именно эта непрерывность делает время полезным для описания процесса, а не только факта.

■ Слова-длительность

Сигналы вроде *for two hours*, *since Monday* и *all morning* сразу указывают на длительность. Они помогают увидеть, что действие не ограничено одним моментом.

■ Недавний период

Recently и *lately* показывают, что процесс актуален в последнее время. Такие слова часто помогают понять, почему предложение звучит именно в *Present Perfect Continuous*.

■ Связь сейчас

Важна не только дата старта, но и связь с настоящим. Поэтому это время часто описывает ситуацию, которая ещё ощущается сейчас или влияет на текущий момент.

For и since: ключевые сигналы

01

For — длительность

For показывает, как долго продолжается действие: for ten minutes, for three days, for a long time. Это слово отвечает на вопрос «сколько времени?», а не «когда началось?».

02

Since — начало

Since указывает на точку начала: since 8 o'clock, since Monday, since 2024. Оно отвечает на вопрос «с какого момента?» и часто помогает выбрать Present Perfect Continuous.

Собираем утвердительное предложение

Форма строится одинаково для всех лиц; меняется только have или has.



Отрицательные предложения

● Готовая схема

Отрицание строится по схеме haven't / hasn't + been + V-ing. Частица not ставится после have или has, а остальные элементы формы остаются без изменений.

● Примеры в речи

Примеры помогают запомнить порядок слов: I haven't been sleeping well. He hasn't been doing homework. В обоих случаях отрицание показывает, что действие не продолжается сейчас или не происходило в нужный период.

Вопросы и краткие ответы

01

Порядок слов

В вопросе сначала ставят have или has, потом подлежащее и been: Have you been waiting long? Has she been studying all evening? Такой порядок нужно запомнить как готовую модель.

02

Краткий ответ

Краткий ответ повторяет have/has: Yes, I have. No, she hasn't. Важно не добавлять лишние слова и сохранять ту же форму, что и в вопросе.

03

Как не ошибиться

Если вопрос длиннее, форма всё равно остаётся той же. Достаточно найти вспомогательный глагол, затем поставить подлежащее и продолжить предложение с been + V-ing.

Какие глаголы подходят лучше всего

Эта таблица показывает, какие глаголы чаще подходят для Present Perfect Continuous, а какие обычно используют в других временах.

Глаголы действия легко сочетаются с процессом и длительностью, а глаголы состояния обычно не используются в этом времени.

Тип глаголов	Примеры
Действие	study, run
Состояние	know, like

Правило употребления Present Perfect Continuous

Процесс или результат

01

Процесс

Это время подчёркивает сам процесс: действие длится, повторяется или только что продолжалось. Главное внимание — не к итоговому факту, а к самой активности.

02

Результат

Present Perfect Simple чаще сообщает о результате, завершённости или опыте. Если важнее сказать, что сделано, это время обычно подходит лучше.

03

Выбор формы

Сравните: I have been painting the room — работа шла; I have painted the room — комната уже покрашена. Выбор зависит от того, что именно важно сообщить.



Сравнение на примерах



■ Акцент на процессе

В первом примере важен сам процесс: игра на пианино длилась всю неделю, и действие ещё ощущается как продолжающееся. Здесь смысл сосредоточен на длительности и активности, а не на количестве фактов.

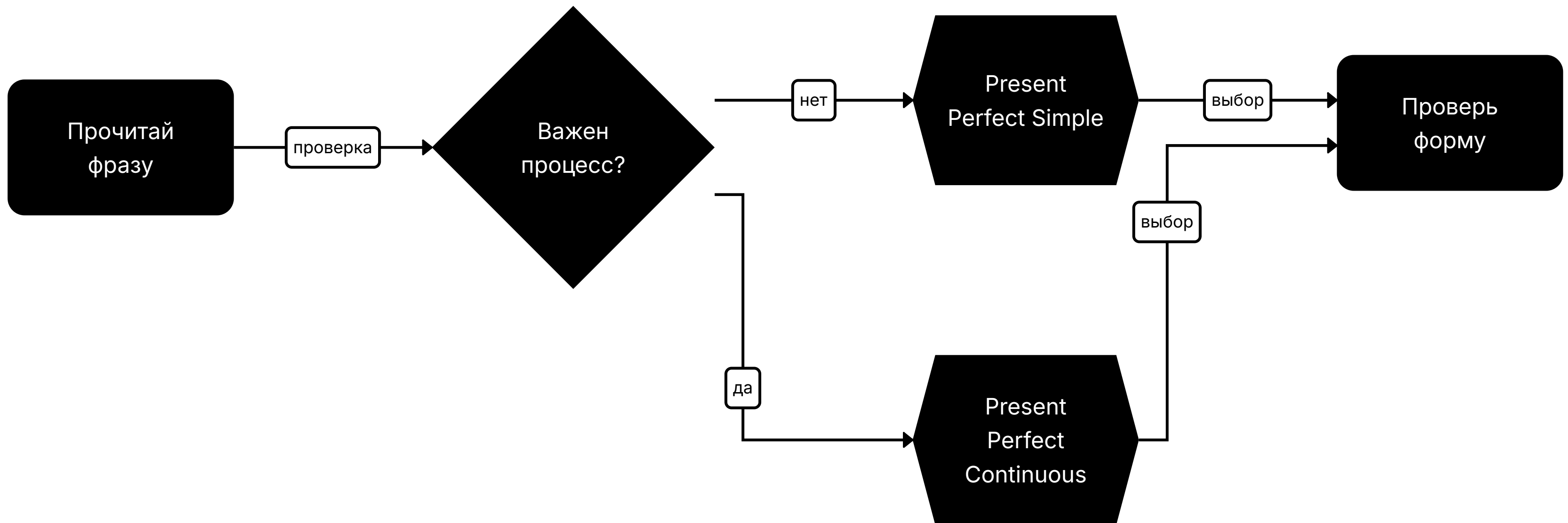
■ Акцент на результате

Во втором примере главное — результат или факт: уже есть четыре завершённые тренировки. Present Perfect Simple сообщает, сколько раз действие произошло, тогда как Continuous подчёркивает, что оно было в развитии.



Выбери нужное время

Мини-выбор: сравнение трёх предложений с двумя вариантами времени



Длительность: **since** и **for**

01

Since — точка начала

Since ставится, когда нужно назвать точку начала действия: *since 7 a.m.*, *since Monday*, *since I came home*. После *since* обычно идёт момент времени или событие, от которого всё отсчитывается.

02

For — длительность

For показывает, как долго длится действие: *for 20 minutes*, *for three months*, *for a long time*. В Present Perfect Continuous оба сигнала особенно полезны, потому что помогают увидеть продолжительность процесса.

Недавно и в последнее время

- **Недавний период**

Слова lately и recently часто появляются, когда действие началось не так давно и всё ещё заметно сейчас. Они помогают показать, что процесс продолжается в недавний период.

- **Уже некоторое время**

Фразы for some time и for a while подчёркивают, что действие уже идёт некоторое время. Важно не только то, что произошло, но и то, что это не закончилось.

- **Связь с настоящим**

Такие сигналы особенно удобны в рассказе о самочувствии, тренировках или учёбе. Они делают предложение живым и связывают недавний опыт с настоящим состоянием.

Изменение ситуации



Перед проверочной

Перед контрольной Аня несколько дней готовилась к тесту, повторяла правила и решала задания. Сейчас она волнуется, потому что длительная подготовка уже дала заметный эффект. В предложении видно и действие, и состояние.



После игры

После футбольной тренировки Миша сел на скамейку и сразу понял, что очень устал. Долгая игра объясняет его состояние сейчас, поэтому время помогает связать прошлое действие с настоящим результатом.

Связь с настоящим моментом

01

Действие не закончено

Если действие продолжается до настоящего момента, Present Perfect Continuous показывает его как актуальный фон. Например, дождь идёт весь день, и это влияет на всё, что происходит вокруг.

02

Эффект сохраняется

Время также подходит, когда процесс шёл в последние дни и всё ещё важен сейчас. Репетиции, подготовка или тренировки могут уже начаться раньше, но связь с настоящим не теряется.

03

Сейчас это важно

Такой смысл помогает не только назвать факт, но и показать, что ситуация ещё «жива». Именно поэтому форма часто звучит естественно в разговорах о погоде, учёбе и делах.

Типичные ошибки

▶ Сравни типичные ошибки и правильные варианты, чтобы быстрее замечать форму времени в предложении.

▶ Чаще всего ошибки связаны с формой been, выбором сигнала и путаницей между процессом и результатом.

Ошибка	Как правильно	Почему
I have studying	I have been studying	Пропущено been
since / for	since — старт, for — длительность	Разный смысл

Типичные ошибки при употреблении Present Perfect Continuous

Короткая памятка

Эта памятка помогает быстро вспомнить форму, вопрос и основной смысл времени перед упражнением или проверкой.

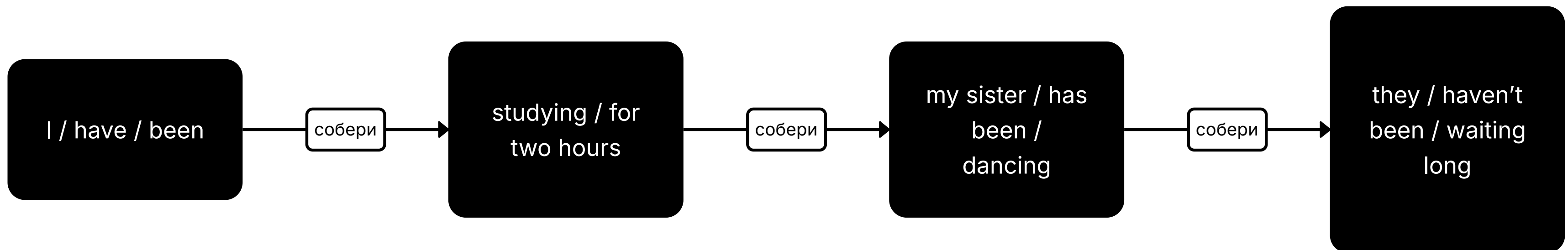
Все формы строятся по одной модели; меняется только have/has и порядок слов в вопросе.

Форма	Схема	Смысл
Утверждение	have/has been + V-ing	Процесс
Отрицание	haven't/hasn't been + V-ing	Нет действия
Вопрос	Have/Has + subject + been + V-ing?	Проверка процесса

Основные схемы Present Perfect Continuous

Практика: собери предложение

Слова даны в перемешанном порядке; нужно восстановить правильную форму и порядок слов



Итоги и тренировка

Сегодня ты вспомнил четыре главные идеи: форму have/has been + V-ing, связь действия с настоящим, разницу между since и for и отличие процесса от результата. Теперь попробуй составить 2–3 своих примера.