

## ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ЗАЩИТНИКОВ В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ

О. А. Хмырова, М. В. Швыдкая

*Приднестровский государственный университет имени Т. Г. Шевченко,  
Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

Рассмотрены вопросы важности, необходимости технико-тактической и физической подготовки футболистов игрового амплуа «защитник» в учебно-тренировочном процессе. Предлагается разработка интегрированной модели тренировочного занятия для развития базовых способностей футболистов-защитников.

**Ключевые слова:** *футболисты, защитник, способности, тактическая тренировка, физическая подготовка, тренировочный процесс.*

**Актуальность.** Все спортивные игры отличаются каким-то заурядным составом деятельности и для них, пожалуй, трудно найти аналог в обычной и спортивной жизни. Для современного футбола характерны высокие соревновательные нагрузки, темп игры, выполнение технических и тактических приёмов на больших скоростях с сопротивлением и без противника, применением активных систем защиты и нападения: прессинга и быстрого прорыва. Отличительными особенностями сегодняшнего футбола является постоянно возрастающая интенсивность игры, жёсткая атлетическая борьба по всему полю [1].

Специальные исследования показали высокую эффективность занятий футболом для разностороннего развития студенческой молодёжи. В данной работе мы затронули тактическую сторону игры в футбол. Именно с этой точки зрения эту игру можно рассматривать как противостояние двух групп спортсменов, каждая из которых старается преодолеть друг друга при помощи специальных средств, приёмов, борьбы на ограниченном пространстве и в ограниченное время [5].

Медленная игра в футболе — это прежде всего плохая тактика. Тактика в футболе — это быстрая игра, и чем быстрее, тем лучше. Вовсе не обязательно, чтобы тактика игры строилась на каких-то сложных, технических приёмах, но тем не менее обязательно, чтобы тактические замыслы воплощались в игре в быстром темпе. Быстрота технического выполнения тактических приёмов будет значительно больше, если техническое мастерство игроков выше [7].

Ни для кого не секрет, что тактическая организованность футбольной команды достигается

чётким распределением функций между каждым футболистом и объединением игровых амплуа в определённую систему. Желательно, чтобы при этом каждая система соответствовала индивидуальным особенностям игроков [2].

Футболисты разных игровых амплуа выполняют различную специфическую работу, соответственно, имеют разную структуру физической подготовленности и уровень её развития.

Для амплуа защитника первостепенны физические качества (быстрота, сила, выносливость). Кроме этого, необходима тактическая подготовленность, способность предвидеть игровую ситуацию, волевые качества, оперативное мышление. Среди тренеров бытует мнение о том, что для профессионального защитника тактическая подготовка ценится выше, чем техническая [3].

Анализируя научно-методическую литературу, мы могли обратить внимание на то, что вопрос физической и технико-тактической подготовки футболистов разных игровых амплуа разработан недостаточно и неполно.

В системе подготовки футболистов, по нашему мнению, ещё весьма слабо разработаны методики, которые позволили бы приблизить структуру тренировочного процесса к модели игровой деятельности каждого футболиста вне зависимости от его игрового амплуа. Поэтому считаем избранную тему нашего исследования актуальной.

**Цель исследования** заключается в разработке интегрированной модели тренировочного занятия для развития основных физических способностей футболистов-защитников, овладения целесообразной системой технико-тактических приёмов игры и внедрения этой модели в учебно-тренировочный процесс.

**Задачи исследования:**

1. Изучить методико-теоретические основы формирования тактики игры в футбол.
2. Определить место и значение физической подготовки в процессе формирования тактики в футболе.
3. Разработать интегрированную методику развития базовых физических способностей футболистов-защитников и методику овладения рациональной структурой технических и тактических приёмов.
4. Проверить и экспериментально доказать эффективность предложенной методики.

**Материалы и методы исследования**

Методические основы формирования тактики футболистов-защитников определяются решением поставленных нами задач, для которых были использовали следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- педагогический эксперимент;
- статистический метод обработки экспериментальных данных.

Чтобы определить взаимосвязь между компонентами тактической и физической подготовки футболистов-защитников, необходимо установить уровень их базовых физических способностей. Для этого была разработана экспериментальная модель тренировочного занятия:

1. Структура упражнений — игровая.
2. Интенсивность — чуть выше 3/4, приближается к максимальным усилиям по мере сокращения серии (ЧСС — 170–190 уд./мин в одной серии).
3. Продолжительность серий — 14 + 12 + 10 + 8 + 6 мин.
4. Режим чередований серий с отдыхом — каждая последующая серия начинается при ЧСС 120–106 уд./мин, то есть перерывы для отдыха заполняются индивидуальными заданиями по технике выполнения различных приёмов. В этих паузах отдыха не должны использоваться упражнения высокой моторной плотности.
5. Количество повторений серий — 6 (приблизительно 70 % нагрузки).

Высокий уровень подготовки футболистов зависит от использования в тренировочном процессе специальных упражнений, которые воздействуют одновременно и на физическую и на технико-тактическую подготовленность.

Оценка физической, технической и тактической подготовки футболистов-защитников обуславливается многочисленными педагогическими на-

блюдениями, сравнительными характеристиками действий каждого игрока в процессе игры. Всё это позволяет тренеру-преподавателю моделировать процесс подготовки, программировать средства и методы учебно-тренировочного процесса [6].

Особое место в тренировочном процессе футболистов занимает контроль и оперативная оценка их подготовленности. Для педагогического контроля тренировки мы заранее составили специальные контрольные упражнения, позволяющие оценивать развитие основных физических качеств студентов-футболистов. Количество таких упражнений должно быть не более 4–5. В комплекс контрольных упражнений мы также включали упражнения, которые оценивают изменения в технике владения мячом, выполнение тактических приёмов и комбинаций. Для этого мы организовывали систематическое наблюдение за студентами-футболистами в ходе тренировочных занятий и их выступлениями на соревнованиях [4].

Анализ технико-тактических показателей игры студентов-футболистов основывался на результатах педагогического наблюдения, где применялась система записи соревновательной деятельности. Эта система и анализ позволили получить более объективные данные об уровне технико-тактической подготовленности студентов, занимающихся футболом, установить особенности деятельности каждого игрока, то есть игрового амплуа.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Для подтверждения актуальности предложенной работы и решения поставленных задач мы провели экспериментальное исследование со студентами 1-х и 2-х курсов Инженерно-технического института (ИТИ) Приднестровского государственного университета им. Т. Г. Шевченко (ПГУ).

Исследования проводились в течение 2017/18 учебного года на базе футбольных площадок Республиканского стадиона г. Тирасполя. Всего в проводимом нами эксперименте участвовало 22 студента, занимающихся футболом: 11 студентов 1-го курса составили контрольную группу, 11 студентов 2-го курса — экспериментальную группу. Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе мы провели предварительное тестирование по определению физических, технико-тактических способностей. На втором — разработали и внедрили экспериментальную методику формирования тактики на основе применения интегральной модели тренировочного

занятия. На третьем — повторили тестирование и провели математическую обработку результатов исследования.

После обработки результатов первого обследования в экспериментальную группу была внедрена методика тактической подготовки на основе интегрального подхода. В контрольной группе проводилось обучение по общепринятой программе физической подготовки футболистов. Все данные обрабатывались методом математической статистики, заносились в таблицы, и затем определялась достоверность различий по основным параметрам тактической подготовки и уровню развития физической подготовленности.

На начальном этапе эксперимента было выявлено, что исходный уровень владения техни-

ко-тактическими приёмами и физической подготовки в обеих группах примерно одинаков и различие между группами недостоверно, то есть можно предположить, что и контрольная и экспериментальная группы приблизительно одинаковы по уровню владения технико-тактическими приёмами и физической подготовки.

В ходе педагогического эксперимента была проведена апробация предложенной экспериментальной методики. По окончании эксперимента провели повторное тестирование и сделали сравнительный анализ результатов уровня владения технико-тактическими приёмами и физической подготовки в обеих группах до и после эксперимента. Результаты приведены в табл. 1 и 2.

Таблица 1

**Сравнительный анализ результатов тестирования до эксперимента**

№ п/п	Показатель	Контрольная группа (КГ)	Экспериментальная группа (ЭГ)	Достоверность различий	
				<i>t</i>	<i>p</i>
1	Жонглирование, количество раз	24,5 ± 1,7	29,6 ± 2,4	1,6	< 0,05
2	Удар на точность, м	4,7 ± 1,1	6,0 ± 0,7	2,0	< 0,05
3	Бег на 60 м с мячом с обводкой, с	9,9 ± 0,5	9,8 ± 0,6	1,8	< 0,05
4	Прыжок в длину с места, см	174,2 ± 14,62	193 ± 7,7	2,1	< 0,05
5	Бег 300 м, с	56,2 ± 3,3	55,0 ± 2,5	1,8	< 0,05
6	6-минутный бег, м	1640 ± 62	1752 ± 50	1,6	< 0,05

Таблица 2

**Сравнительный анализ результатов тестирования до и после эксперимента**

№ п/п	Показатели тестирования	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий	
					<i>t</i>	<i>p</i>
1	Жонглирование, количество раз	К	20,1 ± 1,4	25,4 ± 1,7	1,8	< 0,05
		Э	19,7 ± 1,2	29,6 ± 2,4		
2	Удар на точность, м	К	4,0 ± 0,7	4,7 ± 1,1	2,1	< 0,05
		Э	3,9 ± 0,4	6,0 ± 0,7		
3	Бег на 60 м с мячом с обводкой, с	К	10,4 ± 0,3	9,9 ± 0,5	2,05	< 0,05
		Э	10,5 ± 0,4	9,8 ± 0,6		
4	Прыжок в длину с места, см	К	170 ± 10,5	174,2 ± 14,62	1,6	< 0,05
		Э	168 ± 6,5	193 ± 7,7		
5	Бег 300 м, с	К	56,4 ± 3,32	56,2 ± 3,3	1,8	< 0,05
		Э	58,4 ± 2,9	55,0 ± 2,5		
6	6-минутный бег, м	К	1632 ± 82	1640 ± 62	1,9	< 0,05
		Э	1752 ± 54	1782 ± 50		

Апробированная нами экспериментальная методика позволила улучшить показатели не только скоростно-силовых качеств, но и технику, и тактику игры в футбол. Статистическая обработка данных в конце эксперимента подтвердила достоверность различий между испытуемыми группами по большинству показателей.

Таким образом, мы считаем, что рост показателей результатов эксперимента подтвердил актуальность нашего исследования и в полной мере решил поставленные в работе задачи. Однако стоит отметить то, что констатирующий эксперимент длился всего лишь один учебный год, и окончательная цель исследования нами ещё не достигнута в полном объёме.

**Выводы.** Проанализировав и обобщив литературные источники, мы можем говорить о том, что выбор средств и методов тактической подготовки футболистов-защитников требует от тренеров-преподавателей не только теоретических знаний и практического игрового опыта, но и творческого подхода, поиска наиболее эффективных путей к решению разных задач подготовки футболистов любого амплуа.

Тактические действия, выполняемые футболистами-защитниками во время игры, являются реализацией тактических знаний, которые необходимы игрокам для принятия быстрых, правильных решений в сложившейся игровой ситуации на поле. Поэтому мы можем полагать, что уровень тактического мышления у игрока обуславливает эффективность его техники.

Большое значение имеет тактическая связь линий как в защите, так и в нападении. Основной формой ведения игры в футбол должна быть кол-

лективная комбинационная игра, а не индивидуальная. Хотя из собственных наблюдений мы можем говорить об отдельно взятых случаях единоборства, которое приводило к благоприятному результату.

Тактическая тренировка должна строиться с учётом технических качеств игроков и на выработке тактических навыков. Особенности специфики двигательной деятельности футболистов разного амплуа существенно влияют на специальную физическую подготовку.

Методика специальной физической подготовки в соответствии с игровым амплуа футболистов способствует повышению тренировочной и соревновательной двигательной активности, улучшению количественных и качественных показателей технико-тактических действий.

### Список литературы

1. Андреев, С. Н. Играй в футбол / С. Н. Андреев. — М. : Паматур, 2000. — 450 с.
2. Гиффорд, К. Всё о футболе / К. Гиффорд. — М. : АСТ, Астрель, Кладезь, 2015. — 661 с.
3. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. — М. : Терра-спорт, 2006. — 250 с.
4. Перепекин, В. А. Восстановление работоспособности футболистов / В. А. Перепекин. — М. : Терра-спорт, 2006. — 120 с.
5. Старостин, А. П. Большой футбол / А. П. Старостин. — М. : Высш. шк., 2014. — 255 с.
6. Уткин, В. Играйте в футбол! Записки спортивного комментатора / В. Уткин. — М. : Наука, 2016. — 312 с.
7. Цирик, Б. Я. Азбука спорта. Футбол / Б. Я. Цирик, Ю. С. Лукашин. — М. : Физкультура и спорт, 2012. — 294 с.

*Поступила в редакцию 19 февраля 2019 г.*

**Для цитирования:** Хмырова, О. А. Особенности тактической тренировки защитников в современном футболе / О. А. Хмырова, М. В. Швыдка // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 93–97.

### Сведения об авторах

**Хмырова Ольга Анатольевна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания факультета физической культуры и спорта, Приднестровский государственный университет имени Т. Г. Шевченко. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика. *fizvos1986@mail.ru*

**Швыдка Марина Васильевна** — старший преподаватель кафедры физического воспитания факультета физической культуры и спорта, Приднестровский государственный университет имени Т. Г. Шевченко. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика. *marinazar76@mail.ru*

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 93–97.

### Tactical Training Features of Defenders in Modern Football

<sup>1</sup>Hmyrova O.A., <sup>2</sup>Shvydkaia M.V.

T. G. Shevchenko State University of Pridnestrovie, Tiraspol, Pridnestrovie

<sup>1</sup>fizvos1986@mail.ru; <sup>2</sup>marinazar76@mail.ru

There are considered the issues of importance, necessity of technical-tactical and physical training of players («defenders») in the training process. It is proposed to develop an integrated training model to improve the basic abilities of the defenders' players.

**Keywords:** *players, defender, abilities, tactical training, physical training, training process.*

#### References

1. Andreyev S.N. *Igray v futbol* [Play football]. Moscow, 2000. 450 p. (In Russ.).
2. Gifford K. *Vsyo o futbole* [All about football]. Moscow, 2015. 661 p. (In Russ.).
3. Godik M.A. *Fizicheskaya podgotovka futbolistov* [Physical training of football players]. Moscow, 2006. 250 p. (In Russ.).
4. Perepekin V.A. *Vosstanovleniye rabotosposobnosti futbolistov* [Restoration of efficiency of football players]. Moscow, 2006. 120 p. (In Russ.).
5. Starostin A.P. *Bol'shoy futbol* [Big football]. Moscow, 2014. 255 p. (In Russ.).
6. Utkin V. *Igrayte v futbol! Zapiski sportivnogo kommentatora* [Play football! Notes sports commentator]. Moscow, 2016. 312 p. (In Russ.).
7. Tsirik B.Ya., Lukashin Yu. S. *Azbuka sporta. Futbol* [Alphabet sports. Football]. Moscow, 2012. 294 p. (In Russ.).