

для движения спортсмена, вооруженного спортивным оружием. По длительности звука от столкновения клинков он может судить о времени взаимодействия, а по характеру звука о величине амплитуды движущегося оружия манекена, о степени приложенных им усилий. Кроме того, при упражнениях на тренажерах совершенствуется реакция на изменение степени сопротивления вооруженной руки манекена и на движущийся объект.

Многообразные комплексные ощущения при взаимодействии с вооруженным манекеном способствуют ускорению формирования, как самого двигательного навыка, так и его образа. Оперируя в своем сознании комбинациями двигательных образов, спортсмены имеют возможность развивать перспективные комбинации приемов, а затем проверять их реальность взаимодействием своего оружия с оружием тренажера. Это обстоятельство доказывает, что упражнения на тренажерах способствуют активации сознания фехтовальщиков-шпажистов на достижение поставленной цели.

Тренировки на вооруженных манекенах отличаются эмоциональной насыщенностью на базе разнообразия и вариативности выполняемых приемов с возможностью объективного контроля спортсменами своих успехов в овладении техникой фехтования. Расширение круга тренировочных средств положительно сказывается и на психическом состоянии фехтовальщиков, особенно у квалифицированных спортсменов, так как отдалают наступление монотонии, а умелое сочетание этих средств может способствовать избеганию ее вообще.

Заключение. С целью оптимизации процесса подготовки фехтовальщиков-шпажистов следует планировать использование специальных приспособлений как под руководством тренера, так и для самостоятельных упражнений следующим образом: в начале занятия в процессе специализированной разминки с оружием 25-30 минут; в конце занятий выполнять несколько серий приемов с работой до отказа 10-15 минут; перед началом боев 3-5 минут; после боев для развития перспективных комбинаций 2-3 минуты; при всех непредвиденных сбоях в работе – индивидуально.

Имея в своем распоряжении достаточное количество разнообразных специальных приспособлений, тренер может планировать их применение именно в те моменты тренировочных занятий, когда он занят в индивидуальной работе со спортсменом. Значительный объем самостоятельных упражнений спортсменов может повышать как плотность, так и эффективность проводимых занятий.

1. Никифорова, О.Н. Влияние экстремальных нагрузок на изменение точности атакующего усилия и функциональные показатели ЧСС в фехтовании на шпагах / О.Н. Никифорова, Э.В. Маркин, М.В. Хотеева, А.Н. Удовиченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2 (216). – С. 321–324.

2. Тышлер, Д.А. Фехтование. Соревновательные технологии и методики специальной тренировки / Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2013. – 176 с.

3. Удовиченко, А.Н. Совершенствование технического мастерства фехтовальщиков в процессе соревновательной деятельности / А.Н. Удовиченко, О.Н. Никифорова // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве современного вуза: материалы 76-й Всероссийской студенческой научно-практической конференции, посвященной 155-летию со дня рождения В.П. Горячкина. – М.: ООО "Издательство Ипполитова", 2023. – С. 50–53.

FEATURES OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF DEFENDERS IN FOOTBALL

Han Boyuan,

master's student VSU named after P.M. Masharov, Vitebsk, Republic of Belarus

Scientific adviser – Minina N.V., Ph.D. ped. Sciences, Associate Professor

As the technical and tactical play of total attack and total defense has gradually become the mainstream of world football, it has great influence on individual athletes.

The overall requirements are becoming more and more comprehensive. As the last line of defense to protect one's own goal, the central defender has a heavy responsibility. Needless

to say, this places demands on the defensive skills of the centre-back. At the same time, modern football pays more attention to attacking. Maintaining balance and how to utilize the offensive capabilities of the central defender are issues worth exploring in football. This article compares the Champions League Research on the offensive and defensive techniques used by central defenders in the game, and understand the main things that central defenders need to master in today's world football [1].

The purpose – study the features of technical and tactical training of defenders.

Material and methods. By consulting relevant literature, core journals, and relevant websites at home and abroad, we conducted research on the Champions League, Chinese and post-Search for keywords such as defense, offense, defense, technology, etc., and collect relevant statistics on offensive and defensive techniques in football matches. There are 614 relevant literatures, including 304 related literatures on the offensive and defensive skills of defenders.

This paper uses literature, video observation and other methods to statistically analyze the data of the UEFA Champions League finals and studies the main offensive and defensive techniques used by center backs in today's world football.

Results and their discussion. In the study of the offensive skills used by the left center back and right center back, passing skills, ball receiving skills. The use of shooting and dribbling techniques is mainly based on the inside of the foot, the inside of the instep, and the outside of the instep. The left center back uses various offensive techniques to focus on the mid-center and mid-back areas.

Again, left center back. The time when the defender uses various offensive techniques is mainly distributed in the first time period (15'). This is because at the beginning of the game, both sides were in the stage of testing each other's strengths and weaknesses, so there were more passes in the backcourt. Finally, the success rate of the left center back in using various offensive techniques is better on the inside of the instep and the outside of the instep.

In the study of the defensive techniques used by the left center back and the right center back, the most frequently used technique by the left center back is the ball-stealing technique. Due to the particularity of the center back's position, the opponent often uses through balls to carry out penetration attacks.

Therefore, compared with other defensive techniques, stealing the ball is used more frequently. The second is ball grabbing skills. The areas where defensive skills are used are mainly in the middle and back, center and left back. The time for using defensive techniques is relatively even, which shows that.

The defensive pressure faced by the left center back was throughout the game. In terms of success rate and failure rate, stealing the ball and blocking the ball. The success rate is better [2].

Individual central defenders can make reasonable and effective use of various offensive and defensive techniques.

They are not only sharp weapons for their own team, but also a barrier, which will provide great support to their own team.

Conclusion. An important component of training is the actions of defenders and attackers. Their technical and tactical preparedness. The developed training methodology will contribute to the successful performance of the university team at competitions. The level of technical and tactical training will also be increased.

1. Li, C. Research on the defensive techniques and tactics of each team in the final stage of the 19th World Cup / C. Li // Science and Technology Vision. – 2022. – № 12. – P. 8–20.

2. Zhao, C. Summary of the 2017-2018 Champions League play-offs where the five stars of the Premier League gathered together and the German and French teams failed / C. Zhao // Football Club. – 2017. – № 8. – P. 48–50.