

**Петро Матлах**  
студент групи ФКСм-11  
Західноукраїнський національний університет  
Науковий керівник:  
**Роман Гах**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту  
Західноукраїнського національного університету

## **АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ОБОРОННИХ СТРАТЕГІЙ У ФУТБОЛІ**

Сучасний футбол переживає черговий динамічний розвиток, який викликаний, головним чином, перманентною інтенсифікацією і циклічністю гри та глобальною комерціалізацією. Філософія, концепція і стиль гри багатьох команд високої кваліфікації постійно вдосконалюються та істотно видозмінюються в напрямку універсальної гармонізації гри. При цьому спостерігається чітка тенденція: вдосконалення наступальних векторів організації та ведення ігрових дій надає поштовх розвитку різноманітних варіантів захисного футболу, а відтак і створення та модернізації збалансованого й гармонійного футбольного продукту (видовища) [1, 4].

В сучасному футболі ці два процеси відбуваються одночасно. Важлива роль у згаданих процесах належить гравцям, які контролюють ігровий простір перед своїми воротами, а саме – центральним захисникам [3].

В практиці сучасного футболу існує три основні оборонні стратегії: *зональний захист* – при якому кожен із гравців захисту «відповідає» за певну ігрову зону футбольного поля; *персональний захист* – де кожен захисник стежить за нападником, атакувальним півзахисником чи іншим гравцем команди суперника, якого йому визначив тренерський штаб згідно розробленого тактико-стратегічного плану; *комбінований захист* – продумане поєднання перших двох оборонних стратегій. За допомогою збалансованої та всесторонньо продуманої оборонної стратегії футбольна команда намагається надати своїм ігровим перевагам більшу тактико-

стратегічну цілісність. Необхідно також додати, що найуспішніші та конкурентоспроможні стратегії, як правило, містять елементи як оборонної, так і наступальної стратегій [5].

З метою ефективної організації захисних дій команда повинна протягом гри демонструвати максимальну компактність в оборонних тактико-стратегічних побудовах. Це означає, що при атаці команди суперника гравці повинні стежити за розвитком ігрових ситуацій і подій на футбольному полі та не залишати занадто великий простір між собою і партнерами в горизонтальній та вертикальній просторових площинах. Якщо ігрові простори між футболістами однієї команди залишаються компактними, тоді супротивник не має можливості небезпечно контратакувати, заволодівши м'ячем. Для реалізації цього тактико-стратегічного завдання команда концентрує свої ігрові сили на невеликій ділянці футбольного поля, що полегшує володіння м'ячем. Такий підхід допомагає відібрати м'яч, а у випадку його втрати вчасно повернутися в оборону на завчасу визначені тренерським штабом ігрові позиції. Важливу роль у цьому тактико-стратегічному процесі організації командних дій в обороні відіграє саме центральний захисник [1, 4].

У сучасному футболі команди в ігрових тактико-стратегічних схемах (1+4+3+3; 1+4+4+2; 1+4+5+1; 1+4+1+4+1) використовують два, рідше три (1+3+4+3; 1+3+5+2; 1+5+4+1) центральних захисника, амплуа якого передбачає виконання змагальних командних завдань на ключовій позиції в захисті воріт своєї команди [2]. Для ефективної змагальної діяльності центрального захисника важлива максимальна чіткість і синхронність виконання тактико-стратегічних дій, доведених до абсолютного автоматизму. Важливим аспектом є також ігрове взаєморозуміння як між гравцями захисної ланки (воротар, флангові захисники, «латералі», центральні (опорні) півзахисники), так і з гравцями лінії нападу (нападники, флангові півзахисники, центральні атакуючі півзахисники, «вінгери»). Центральний захисник в сучасному футболі повинен бути не тільки лідером у змагальній діяльності й навчально-тренувальному процесі, на футбольному полі та в роздягальні, а і провідником прогресивних командних ідей тренерського штабу. Його позиційно-стратегічний

стандарт – гра в центрі задньої лінії захисту перед своїми воротами. До того ж, це повинен бути гравець, який, окрім найвищої фізичної, психофізіологічної та функціональної готовності, демонструє колосальний спокій і впевненість навіть у надскладних ігрових моментах та ситуаціях. Раніше, в часи «футболу дуелей» при виборі центрального захисника оцінювались виключно його фізичні можливості, головним були вміння вести боротьбу чи верхові єдиноборства та антропометричні дані. В реаліях сучасного футболу цих навичок для центральних захисників вже недостатньо. Нині центральний захисник змушений не тільки добре вести швидкісно-силову боротьбу за м'яч, за кращу ігрову позицію, але й вміти розпочинати атаку команди, а за необхідності повинен вміти проходити з м'ячем вперед, виходячи на позицію центрального півзахисника чи навіть центрального нападника з метою створення передумов для ефективної атаки воріт команди суперника. Колективний характер футболу вимагає максимального напруження зусиль всієї команди. В інтересах загальної мети команда грає за визначеним завчасу планом, за концепцією, яка була розроблена перед конкретною грою. Проте загальна мета не може бути досягнута без спільних дій і зусиль всіх гравців команди. В інтересах досягнення поставленої мети команда вступає в боротьбу за загальним планом, який координує дії кожного гравця команди, в тому числі це стосується і центрального захисника. Загальна тактика, як і загальна стратегія, не вирішують всі глобальні чи часткові питання. В команді є зв'язки та ланки, тактичні завдання яких хоч і сприяють досягненню загальної мети, але в інтересах виконання проміжних завдань в певні моменти гри тимчасово є не такими, як тактика всієї команди. Йдеться про тактику зміни місць нападниками чи про зброю захисту – тактику створення положення поза грою, де важливу роль відіграє центральний захисник [2, 6].

Команди, які практикують гру від оборони, змушені постійно шукати нові рішення проти наступальних потуг суперника, і навпаки – команди, в основу тактико-стратегічної концепції яких покладено наступальна складова – шукають протидію організованим оборонним стратегіям, про що свідчать показники змагальної діяльності

центральных захисників. Сутність оборонної стратегії в сучасному футболі, як елементу тактикостратегічної концепції, полягає у тому, щоб змусити суперника дійти до висновку про неможливість, небажаність, а тому і неспроможність атаки на захисні позиції команди супротивника. Чітка оборонна стратегія позбавляє суперника стимулів для ведення наступальних дій та зміцнює захисні тактико-стратегічні основи своєї команди. Ефективна оборонна стратегія в сучасному футболі відіграє важливу роль, навіть, за наявності рішучої наступальної чи контр-наступальної стратегії [3].

Ідеальною оборонною стратегією є, на думку багатьох вітчизняних і зарубіжних фахівців футболу, атака воріт суперника. Ефективні та вчасні дії у відповідь на атаку суперника – важлива складова оборонної стратегії. Дії у відповідь необхідно застосовувати якомога раніше [4, 5].

Сьогодні в сучасному футболі зростає усвідомлення того, що в динамічному та мінливому футбольному середовищі команди повинні використовувати гнучкі динамічні тактико-стратегічні концепції. Підставою для цього є інноваційне стратегічне мислення, яке може бути передумовою інноваційного розвитку сучасного футболу, в тому числі українського професійного та дитячо-юнацького футболу. Аналіз наукової літератури дозволяє припустити, що найефективнішими засобами підвищення техніко-тактичної підготовленості центральных захисників у змагальному періоді можуть бути навчально-тренувальні моделі впливів, при здійсненні яких враховуються особливості змагальної діяльності.

### **Перелік використаних джерел**

1. Альфавіцький І. Характеристика фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді підготовки. *День студентської науки : зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф.* Львів, 2017. С.65-67.
2. Завійський Т. Характеристика змагальної діяльності центрального (опорного) півзахисника в сучасних системах гри у футбол. *День студентської науки : зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф.* Львів, 2017. С. 83-85.
3. Кульчицький І. Індивідуальні показники техніко-тактичної підготовленості гравців лінії захисту на чемпіонаті Європи 2012 року.

- Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Л., 2015. Вип. 19. Т. 1. С. 122 - 126.*
4. Матяш В. В. Технічна підготовка футболістів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. Дніпропетровськ, 2013. 20 с.
  5. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності : автореф. дис. ... д-ра. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. Київ, 2015. 38 с.
  6. Сіренко П. О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. Львів, 2015. 20 с.

**Назарій Скороход, Іван Черкас**

студенти групи ФКСм-11

Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник:

**Наталія Безпалова**

к.б.н., доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту

Західноукраїнського національного університету

## **СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО СПОРТИВНУ АНТРОПОЛОГІЮ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ АВТОНОМНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ**

Розріст фізичної довершеності особистості хвилювала кращих представників людства. Видатні гуманісти епохи Відродження, французькі просвітителі XVIII століття, теперішні вчені намагаються вирішити проблему створення такого суспільства, яке могло б дати людям можливість поєднати в собі міцність тіла і душі, розум генія і силу атлета. Організм людини завжди був пристосований до виконання різнобічної м'язової діяльності. Протягом багатьох століть змінювалися соціально-економічні умови життя, а фізична активність людини, потреба в русі не тільки збереглися, але й стали первинною потребою, джерелом життя. Рух – найважливіший природно-біологічний стимулятор росту, розвитку, підтримки та вдосконалення фізіологічних функцій, а також формування всього організму. В представлених даних літератури про вплив фізичних навантажень на