

**ГУМЕНЮК Сергій**

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка  
<https://orcid.org/0000-0003-0872-1470>  
[gumenyik@gmail.com](mailto:gumenyik@gmail.com)

**САПРУН Станіслав**

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка  
<https://orcid.org/0000-0003-4129-4271>  
[stas-sa@ukr.net](mailto:stas-sa@ukr.net)

**ЛАДИКА Петро**

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка  
<https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>  
[ladyka@tntpu.edu.ua](mailto:ladyka@tntpu.edu.ua)

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

*У статті проаналізовано особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів у навчально-тренувальному процесі. Визначено, що у змагальній діяльності футболістам необхідно ефективно вирішувати постійно виникаючі рухові завдання, які відбуваються у непередбачуваних і мінливих ситуаціях. Вирішення цих завдань пов'язують із координаційними здібностями, а їх розвиток може визначити перспективність юних футболістів щодо подальшого спортивного удосконалення. Проведений аналіз науково-методичної літератури показав, що в основі, як спритності, так і координації лежить сукупність відносно самостійних видів координаційних здібностей, які досить різноманітні й специфічні. Також їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки й чинниками, що їх обумовлюють. Вирішення рухових завдань у футболі, безпосередньо залежить від уміння координувати окремі рухи, які виконуються одночасно або послідовно в руховій дії. Успішне виконання таких рухів дозволяє вигравати у часі, зберігати сили, вести гру в швидкому темпі, комбінаційно і результативно.*

*З'ясовано, що рівень розвитку координаційних здібностей залежить від поєднання різних психофізіологічних функцій: сенсорних, пропріоцептивних, перцептивних та інтелектуальних. Найуспішніше на змаганнях виступають футболісти, що мають високий рівень сенсорно-перцептивних можливостей. Визначено чинники, що зумовлюють прояв та визначають рівень розвитку координаційних здібностей юних футболістів. Запропоновано вправи на рівновагу та відчуття ритму для юних футболістів. Критеріями розвитку координаційних здібностей можуть бути чотири ознаки, на підставі яких оцінюються здібності: правильність, швидкість, раціональність і винахідливість, які мають якісні і кількісні характеристики. Тестування юних футболістів варто проводити раз у два місяці, що дозволить прослідкувати тренеру динаміку результатів та ефективність тренувальних програм.*

**Ключові слова:** координаційні здібності, юні футболісти, навчально-тренувальний процес, рівновага, ритм, координація, спритність.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.34>

### 1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Велика популярність футболу в сучасному світі, його комерціалізація й професіоналізація, призводить до пошуку нових методик організації навчально-тренувального процесу. Розвитку футболу й удосконалення спортивних результатів ставить високі вимоги до всіх сторін підготовленості гравця, що супроводжується збільшенням об'єму та складності рухової діяльності. Футболісту необхідно в процесі гри ефективно вирішувати постійно виникаючі рухові завдання, які відбуваються у непередбачуваних і мінливих ситуаціях. Дані вимоги потребують прояву

винахідливості, спритності, здібності до концентрації і перемикання уваги та просторово-часової точності рухів.

Рівень майстерності футболіста багато в чому залежить від його вміння координувати свої рухи і орієнтуватися в просторі. Це дозволяє йому вигравати в спритності, зберігати сили, комбінаційно і результативно вести гру в швидкому темпі. Вирішення цих завдань пов'язуються з поняттям координаційних здібностей, а їх розвиток може забезпечити в майбутньому високі результати у футболі, тим самим визначити перспективність юних футболістів щодо подальшого спортивного удосконалення.

### 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз науково-методичної літератури показав, що дослідженням розвитку координаційних здібностей займалися ряд дослідників. Зокрема, В. Платонов [8] вважає, що в основі, як спритності, так і координації лежить сукупність координаційних здібностей. Спираючись на результати спеціальних досліджень він виділяє відносно самостійні види координаційних здібностей: регуляцію динамічних і просторово часових параметрів; статистичну і динамічну рівновагу; ритмічність рухів; орієнтація в просторі та часі; внутрішньом'язову і міжм'язову координація; зміна напрямку руху і рухової програми.

Відмінність між координаційними здібностями та спритністю, В. Ареф'єв [1] вбачає у тому, що перші проявляються у всіх видах діяльності пов'язаній із злагодженістю та помірністю рухів, а спритність де не лише регуляція рухів, а й елементи несподіваності, раптовості, які потребують винахідливості та швидкості переключення рухів.

На думку Б. Шияна [12], головною складовою спритності є координаційні здібності людини, а спритність є більш ширшим поняттям, ніж координаційні здібності. Таким чином дослідник вважає, що розвитку координаційних якостей слід приділяти основну увагу у навчально-тренувальних заняттях, розвиваючи спритність.

Даючи визначення координаційним здібностям Т. Круцевич [4] вказує, що це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Координацію характеризує, як можливість управляти своїми рухами й виділяє наступні відносно самостійні види координаційних здібностей: оцінювати просторові, часові й силові параметри рухів та керувати ними; зберігати рівновагу; відчувати ритм; орієнтуватися у просторі; довільно розслабляти м'язи; координувати рухи (спритність).

Досліджуючи координаційні здібності спортсменів М. Линець [6], перш за все виділяє сприйняття і аналіз власних рухів, наявність образів, динамічних, тимчасових і просторових характеристик рухів власного тіла, розуміння рухового завдання та формування плану і конкретного способу виконання руху. Водночас, зазначає, що

незалежно від виду спорту координаційні здібності, що залежать від морфофункціональних і психологічних чинників, пов'язані із технічною майстерністю спортсмена та визначають її рівень.

Схожість у підходах, вищезгаданих дослідників, до тлумачення координаційних здібностей показує, що відносно самостійні їх види досить різноманітні й специфічні. Натомість, їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і чинниками, що їх обумовлюють.

### **3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ**

У сучасній теорії і методиці спортивного тренування розвиток координаційних здібностей залишається найменш дослідженим аспектом, у порівнянні з іншими здібностями. Недостатньо, на нашу думку, науково обґрунтовані методики оцінки рівнів розвитку і вдосконалення координаційних здібностей футболістів, з урахуванням вікових проявів та рівня їх спортивної майстерності. Потребують удосконалення найбільш значущі компоненти і визначення сенситивних періодів для даного процесу. Також не виявлені особливості методики розвитку цієї фізичної якості стосовно футболу різних вікових груп. Теоретичні неузгодженості і практична невирішеність деяких питань розвитку координаційних здібностей юних футболістів обумовлюють актуальність даної теми й потребують подальших наукових досліджень.

### **4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ**

Мета дослідження полягала у визначенні особливостей розвитку координаційних здібностей юних футболістів у навчально-тренувальному процесі. Методи дослідження: аналіз, синтез та узагальнення науково-методичної літератури для з'ясування, порівняння й зіставлення підходів, а також власний емпіричний досвід з досліджуваної проблематики даного питання.

### **5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ**

## ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Успішне вирішення рухових завдань у футболі, безпосередньо залежить від уміння координувати окремі рухи, які виконуються одночасно або послідовно в руховій дії. Успішне виконання таких рухів дозволяє вигравати у часі, зберігати сили, вести гру в швидкому темпі, комбінаційно і результативно.

Рівень розвитку координаційних здібностей залежить від поєднання різних психофізіологічних функцій: сенсомоторних, пропріоцептивних, перцептивних та інтелектуальних. Найуспішніше на змаганнях виступають футболісти, що мають високий рівень сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляється у вдосконаленні таких спеціалізованих сприйнять, як «відчуття дистанції», «відчуття поля», «відчуття

суперника», «відчуття рівноваги», «відчуття ритму», «відчуття темпу» [2].

Координаційні здібності футболістів досить різноманітні і специфічні. Вони обумовлені сукупністю особливостей нервової системи, зокрема: динамічністю (швидкістю і легкістю формування рефлексів); лабільністю (кількістю електричних імпульсів за одиницю часу); силою (здібністю витримувати потужні подразники); врівноваженістю (еквівалентністю процесів збудження і гальмування); пластичністю (здібністю до функціонального переналаштування у відповідь на значний внутрішній чи зовнішній вплив) [4]. Проте їх можна диференціювати на окремі види за особливостями прояву, критеріями оцінки і чинниками, що їх обумовлюють (див. Рис. 1).

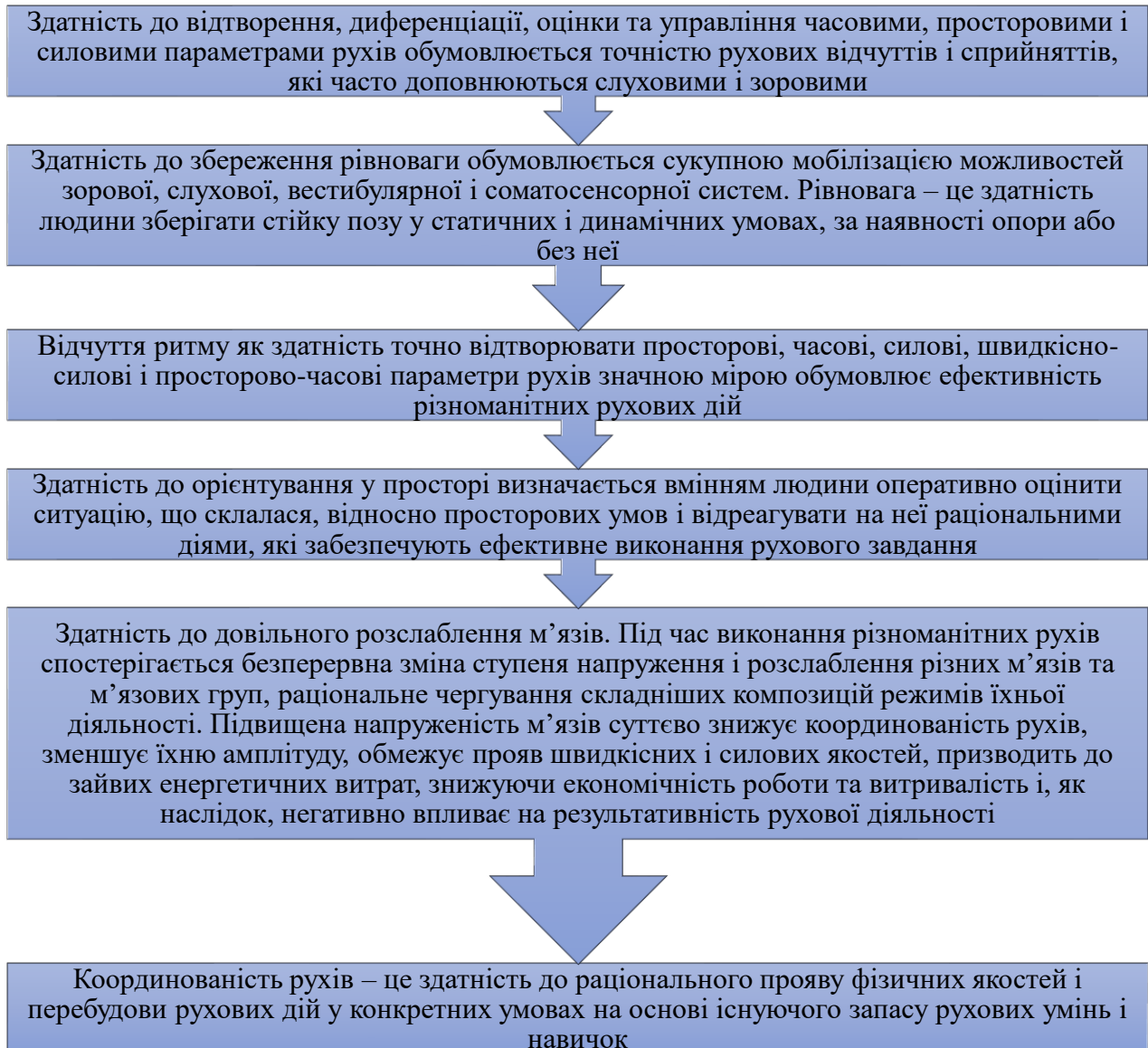


Рис. 1 Види координаційних здібностей

До чинників, що зумовлюють прояв та визначають рівень розвитку координаційних здібностей юних футболістів можна віднести наступні:

- здатність людини свідомо сприймати, контролювати рухові завдання;
- формувати план і спосіб виконання рухів;
- рухова пам'ять. Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має дитина, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності і тим легше йому засвоювати нові рухові дії;
- ефективна внутрішньом'язова і міжм'язова координація (дозволяє успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів);
- адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності (під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються).

Прояв координаційних здібностей завжди відбувається в комплексі. Тому, навчально-тренувальний процес юних футболістів повинен відбуватися на основі індуктивного методу. В ранньому віці закладається техніка рухів, яку важко виправити в зрілому віці. Для дітей 5-8 років першими вправами можуть бути координаційна драбинка та стрибки з скакалкою. Вони допомагають формуванню узгодженості рухів рук і ніг, дозволяють укріпити м'язи гомілок, навчають відчуттю ритму.

В основі методики розвитку координаційних здібностей юних футболістів слід покласти виконання рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього вправи потрібно виконувати при дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформації. Ефективними є біг пересіченою місцевістю з подоланням природних перешкод, бігові вправи з подоланням перешкод (бар'єри, гімнастичні лави, м'ячі тощо), вправи з м'ячами, єдиноборства, гімнастичні й акробатичні вправи, спортивні і рухливі ігри (особливо на зменшених майданчиках та зі

збільшеною кількістю гравців). Ефективними будуть також різноманітні вправи для досягнення встановлених параметрів рухової діяльності:

- проходження або пробігання певної відстані з заплющеними очима;
- удари м'яча по воротах із заплющеними очима;
- виконання різноманітних гімнастичних вправ з обмеженим або повним виключенням зору;
- виконання вправ з обмеженням слуху або при штучно створеному надмірному шумі;
- стрибки з поворотами на вказану кількість градусів;
- пробігання певних дистанцій за встановлений час;
- виконання силових вправ із варіативними обтяженнями тощо [10].

Координаційні здібності проявляються у взаємодії, але у певних ситуаціях роль окремих здібностей змінюється. Для кожного із вказаних видів координаційних здібностей існують обґрунтовані методики їх розвитку [4; 6; 8]. Розвиток спритності, як основи координаційних здібностей відбувається шляхом створення нових форм координації рухів. Оскільки спритність за допомогою певної вправи розвивається доти, поки вона не буде засвоєна, доцільно регулярно оновлювати, проводити їх за складніших умов.

Таким чином, для розвитку спритності можуть використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни:

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах;
- зміна темпу, швидкості та амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання:

- суміжні завдання» (поєднання різних рухових завдань);

- контрастні завдання» (різнонаправлені завдання); тимчасове виключення зорового контролю (ведення м'яча із заплющеними очима).

У навчально-тренувальному процесі розвиток координаційних здібностей пов'язаний з технічною і тактичною підготовкою юних футболістів, а також з розвитком інших рухових здібностей. Досягнути цього можна за допомогою різних комбінованих вправ, всіляких естафет та ігор тощо [5].

Для вдосконалення рівноваги юних футболістів необхідно створювати умови, при яких є ризик її втрати. Це виконання вправ на рівновагу без зорового контролю на фоні втоми. Використовуються такі ускладнені умови, як зменшення площі опори, збільшення висоти опори, рухливості опори, введення стрибків, поворотів і додаткових рухів. Розвиток рівноваги слід супроводжувати наступними параметри навантаження:

- складність рухових дій 40-70% від максимального рівня;

- інтенсивність роботи у початківців відносно невисока і може бути забезпечена виконанням різноманітних нескладних естафет з м'ячами і без м'ячів, передачі м'яча на точність, із включенням нескладних акробатичних вправ, стрибків;

- тривалість окремої вправи 10-120 сек, або до появи втоми;

- кількість вправ – 2-3. кількість повторень окремої вправи при нетривалій роботі (до 5 сек.) може бути від 6 до 12 разів або 2-3 рази при складніших завданнях;

- тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами дорівнює 1-2 хв. під час активного відпочинку паузи між вправами заповнюються вправами на розслаблення і розтягування, ідеомоторні дії, самомасаж.

Найдоступнішими для удосконалення рівноваги у навчально-тренувальному процесі юних футболістів є умова зменшення площі опори та збільшення її висоти. Для цього потрібно виконувати наступні завдання:

- рівновага на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

- стійка на руках і голові з різноманітними положеннями і рухами ногами;

- різні повороти, нахили і обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

- різноманітні обертання тулуба, стоячи на одній та двох ногах;

- різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос, м'яч, платформа тощо);

- виконання завдань на різке припинення рухової дії при збереженні пози за сигналом;

- різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;

- виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима;

- варіювання зовнішніх умов виконання вправ на рівновагу (зміна приладів, місця чи умов проведення тощо);

- застосування обтяжень у вправах на рівновагу;

- виконання вправ на рівновагу у стані втоми [11].

Рівновага забезпечується сенсорною корекцією (в основному з допомогою очей), вестибулярним апаратом в мозку і пропріоцептивною системою в м'язах і суглобах. Способи тренування балансу включають наступні напрямки:

- біомеханічний вплив (площа опори, статичні і динамічна рівновага, на bosu, з предметами);

- вплив на сенсорну систему (зір, відчуття);

- вплив на рухову систему (човниковий біг).

З юними футболістами також можна практикувати використання вправ для розвитку рівноваги наприкінці навчально-тренувального заняття на фоні втоми.

Для розвитку відчуття ритму юних футболістів основну увагу слід звернути на формування раціональної послідовності та взаємозв'язок різних елементів рухів в усій різноманітності їхніх динамічних і кінематичних параметрів. Увагу слід акцентувати, як на реальному переміщенні окремих ланок тіла, так і на послідовності і величині зусиль та чергуванні напруження

одних м'язових груп з адекватним розслабленням інших [8].

На початкових етапах формування відчуття ритму перевагу слід віддавати застосуванню простих вправ, а складні розділяти на окремі елементи. При цьому увага юних футболістів, спочатку концентрується на загальному відтворенні ритму вправи і комплексному сприйнятті, аналізі і корекції різних параметрів рухової діяльності (напрямок і амплітуда рухів, послідовність і величина зусиль, швидкість і прискорення тощо). У подальшому акцент зміщується на вибірково вдосконалення окремих параметрів рухової дії, наприклад, точне відтворення оптимальної траєкторії руху або величини зусиль. Удосконалюючи відчуття ритму юних футболістів, необхідно дотримуватися таких вимог:

- звертати їх увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, але й на послідовність і величину зусиль; на чергування напруження і розслаблення м'язів;

- на початкових етапах удосконалення орієнтуватись на прості вправи, а складні розділяти на частини;

- вибірково удосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість,

точність і величину прикладених зусиль тощо);

- використовувати різноманітні світлові та звукові сигнали, що виконують роль ритмолідерів;

- активізувати психічні процеси шляхом застосування ідеомоторного тренування;

- удосконалювати вміння орієнтуватись у просторі шляхом тренування довільної уваги, яка полягає у здатності виділити з усіх різноманітних подразників ті, що є значними для орієнтації в конкретній ситуації.

Ефективними засобами для розвитку відчуття ритму юних футболістів виступають:

- біг по рельєфній місцевості, з доданням різних перешкод; вправи з м'ячами;

- пробігання певної відстані або передачі (удари) м'яча із заплученими очима; стрибки з поворотами на вказану кількість градусів;

- пробігання (ведення м'яча) визначених дистанцій за заданий час [7].

Критеріями розвитку координаційних здібностей юних футболістів можуть бути чотири ознаки, запропоновані В. Платоновим і М. Булатовою [9], на підставі яких оцінюються здібності: правильність, швидкість, раціональність і винахідливість, які мають якісні і кількісні характеристики (табл. 1).

Таблиця 1

### Критерії оцінки координаційних здібностей

Якісні критерії	Ознаки критеріїв	Кількісні критерії
Адекватність	Правильність	Точність
Своєчасність	Швидкість	Швидкість
Доцільність	Раціональність	Економічність
Ініціативність	Винахідливість	Стабільність

Тестування юних футболістів варто проводити раз у два місяці, що дозволить прослідкувати тренеру динаміку результатів та ефективність тренувальних програм. Мінімальний набір тестів повинен включати вправи на визначення рухливості суглобів, стрибок у довжину (розвиток вибухової сили

ніг), вправи з м'ячами (спритність, швидкість реакцій), різновиди човникового бігу (стартова швидкість, координація). Оцінювати темпи приросту координаційних здібностей можна за показниками у табл. 2 [3].

Таблиця 2

### Оцінка темпів приросту координаційних здібностей

Темпи приросту, %	Оцінка	Чинники приросту
До 8	Незадовільно	Природний ріст
8-10	Задовільно	Природний ріст + приріст рухової активності
10-15	Добре	Природний ріст + цілеспрямована підготовка
Понад 15	Відмінно	Ефективне використання природних сил і рухових завдань

Темпи приросту показників рухових якостей можна визначити за формулою:

$$W = 100 (V_2 - V_1) / 0,5 (V_1 - V_2), \text{ де}$$

$V_2$  – кінцевий рівень;  
 $V_1$  – вихідний рівень;  
 $W$ , % - приріст.

Сьогодні немає єдиної думки на основі яких показників слід здійснювати контроль та планування навчально-тренувальних навантажень юних футболістів. Це пояснюється тим, що більшість рухових завдань в іграх мають комплексний характер, тобто вони одночасно вдосконалюють кондиційні здібності, технічні навички і тактичні вміння спортсменів.

## 6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Координаційні здібності футболістів досить різноманітні і специфічні, вони обумовлені сукупністю особливостей нервової системи. Водночас їх можна диференціювати на окремі види за особливостями прояву, критеріями оцінки і чинниками, що їх обумовлюють. Прояв координаційних здібностей завжди відбувається в комплексі, а навчально-тренувальний процес юних футболістів повинен відбуватися на основі індуктивного методу.

Ключовим положенням методики розвитку координаційних здібностей юних футболістів є їх тісна взаємодія з основними

фізичними якостями, а також з різними сторонами підготовленості (фізична, технічна, тактична, психологічна). В основі методики розвитку координаційних здібностей слід покласти виконання рухових завдань в ускладнених умовах й дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформації.

З метою удосконалення рівноваги необхідно створювати умови, при яких є ризик її втрати. Для розвитку відчуття ритму юних футболістів основну увагу слід звернути на формування раціональної послідовності та взаємозв'язку різних елементів рухів. Запропоновано вправи на рівновагу та відчуття ритму для юних футболістів без зорового контролю на фоні втоми, ускладнені умови та параметри навантаження. (напрямок і амплітуда рухів, послідовність і величина зусиль, швидкість і прискорення тощо).

Критеріями розвитку координаційних здібностей можуть бути чотири ознаки, на підставі яких оцінюються здібності: правильність, швидкість, раціональність і винахідливість, які мають якісні і кількісні характеристики. Тестування юних футболістів варто проводити раз у два місяці, що дозволить прослідкувати тренеру динаміку результатів та ефективність тренувальних програм.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку передбачають створення методики розвитку координаційних здібностей юних спортсменів певної вікової групи та експериментальну перевірку їх ефективності.

## Література

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Гринь А. Р., Кондратович А. Б. Методика формування координаційних здібностей у футболістів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Випуск 5(48) С. 37-41.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : НУФВіС «Олімп л-ра», 2018. 384 с.
5. Ладика П., Сапрун С. Удосконалення координаційних здібностей футболістів різної кваліфікації. *Вісник прикарпатського університету. Серія Фізична культура*. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника, 2017. Вип. 27-28. С. 150-155.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку координаційних якостей. Лекція з навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів». ЛДУФК, 2015. 15 с.
7. Николаенко В. В., Шамардин В. Н. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху : учеб.-метод. пособие. К. : Саммит-книга, 2015. 360 с.
8. Платонов В. М. Сучасні системи спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

9. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 1997. 583 с.
10. Спрун С. Фізична підготовка спортсменів : навчально-методичний посібник. Тернопіль : «Вектор», 2022. 63 с.
11. Соломонко В. В., Соломонко О. В., Соломонко А. О. Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів : методичний посібник. К.:Олімпійська література, 2013. 92 с.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. 272 с.

### References

1. Arefiev V. H. (2010) *Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia : pidruchnyk*. [Basics of theory and methods of physical education: textbook]. K.: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, 268 [in Ukrainian].
2. Hryn A. R., Kondratovych A. B. (2014) *Metodyka formuvannia koordynatsiinykh zdibnostei u futbolistiv*. [The method of formation of coordination abilities in football players]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Serii 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzyczna kultura i sport)*. 5(48) P. 37-41 [in Ukrainian].
3. Kostyukovych V. M. (2007) *Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii: Navchalnyi posibnyk*. [Theory and methods of training highly qualified athletes: training manual]. Vinnytsia: «Planer», 273. [in Ukrainian].
4. Krutsevych T. Yu., Panhelova N. Ye., Kryvchykova O. D. (2018) *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia*. [Theory and methodology of physical education]. K. : NUFViS «Olimp l-ra», 384 [in Ukrainian].
5. Ladyka P., Saprun S. (2017) *Udoskonalennia koordynatsiinykh zdibnostei futbolistiv riznoi kvalifikatsii*. [Improving the coordination abilities of football players of various qualifications]. *Visnyk prykarpat'skoho universytetu. Serii Fyzyczna kultura*. Ivano-Frankivsk: Prykarpatskyi natsionalnyi universytet im. V. Stefanyka, 27-28. S. 150-155 [in Ukrainian].
6. Lynets M. M. (2015) *Osnovy metodyky rozvytku koordynatsiinykh yakostei. Lektsiia z navchalnoi dystsypliny «Zahalna teoriia pidhotovky sportsmeniv»*. [Basics of the method of development of coordination qualities. Lecture on the academic discipline «General theory of training athletes»]. LDUFK, 15 [in Ukrainian].
7. Nykolaenko V. V., Shamardyn V. N. (2015) *Mnoholetniaia podhotovka yunikh futbolystov. Put k uspekhu : ucheb.-metod. posobyie*. [Long-term training of young football players. The path to success: educational method. allowance]. K. : Sammyt-knyha, 360 [in Ukrainian].
8. Platonov V. M. (2021) *Suchasni systemy sportyvnoho trenuvannia*. [Modern sports training systems]. K. : Persha drukarnia, 672 [in Ukrainian].
9. Platonov V. M., Bulatova M. M. (1997) *Fyzyczna pidhotovka sportsmena : navchalnyi posibnyk*. [Physical training of an athlete: a study guide]. K.: Olimpiiska literatura., 583 [in Ukrainian].
10. Saprun S. (2022) *Fyzyczna pidhotovka sportsmeniv : navchalno-metodychnyi posibnyk*. [Physical training of athletes: educational and methodological manual]. Ternopil : «Vektor», 63 [in Ukrainian].
11. Solomonko V. V., Solomonko O. V., Solomonko A. O. (2013) *Teoretyko-metodychni aspekty pidhotovky futbolistiv : metodychnyi posibnyk*. [Theoretical and methodological aspects of training football players: methodical manual]. K.:Olimpiiska literatura, 92 [in Ukrainian].
12. Shyian B. M. (2004) *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv*. [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Chastyna 1. Ternopil : Navchalna knyha – Bohdan, 272 [in Ukrainian].

### Abstract

**GUMENYUK Sergiy, SAPRUN Stanislav, LADYKA Petro**

### FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

*The article analyzes the peculiarities of the development of coordination abilities of young football players in the educational and training process. It was determined that in competitive football players need to effectively solve constantly arising motor tasks that occur in unpredictable and changing situations. Solving these tasks is associated with coordination abilities, and their development can determine the prospects of young football players for further sports improvement. The analysis of the scientific and methodological literature showed that both dexterity and coordination are based on a set of relatively independent types of coordination abilities, which are quite diverse and specific. They can also be differentiated into separate groups based on the characteristics of their manifestation, assessment criteria, and factors that determine them. Solving motor tasks in football directly depends on the ability to coordinate individual movements that are performed simultaneously or sequentially in a motor action. Successful execution of such movements allows you to win in time, save strength, play the game at a fast pace, combinationally and effectively.*

*It was found that the level of development of coordination abilities depends on the combination of various psychophysiological functions: sensorimotor, proprioceptive, perceptive and intellectual. Football players with a high level of sensory and perceptual abilities perform most successfully in competitions. The factors that condition the manifestation and determine the level of development of coordination abilities of young football players have been determined. Balance and sense of rhythm exercises are offered for young football players. The criteria for the development of coordination abilities can be four signs, on the basis of which abilities are evaluated: correctness, speed, rationality and ingenuity, which*



---

*have qualitative and quantitative characteristics. Testing of young football players should be carried out once every two months, which will allow the coach to monitor the dynamics of results and the effectiveness of training programs.*

**Key words:** *coordination abilities, young football players, educational and training process, balance, rhythm, coordination, dexterity.*

---

**Стаття надійшла до редакції 14.02.2024 р.**