

**Висновки.** В результаті аналізу власних досліджень та аналізу спеціальних літературних джерел нами було визначено, що швидкість є комплексною руховою якістю. Розроблено методикою удосконалення швидкісно-силових здібностей футболістів 16-17 років, а саме: для футболістів ЕГ було підвищили в кількості від 30 % до 40 % часу, на розвиток та удосконалення даних здібностей. На підставі дослідження швидкісних і швидкісно-силових здібностей у футболістів в кінці експерименту було виявлено, що в значній мірі зросли всі швидкісно-силові показники у футболістів ЕГ в порівнянні з футболістами КГ, що й підтверджує ефективність побудови тренувального процесу за розробленою методикою.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні динаміки швидкісно-силових показників футболістів на різних етапах спортивної підготовки з метою розробки комплексу вправ швидкісно-силового спрямування для кожної вікової групи спортсменів.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Голомазов С.В. Футбол. Теоретичні основи і методика контролю технічної майстерності / Голомазов С.В. – М.: ФиС, 2000. – 220с.
2. Костюкевич В.М. Побудова тренувальних занять у футболі: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2013. 194 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). 2-е вид., допов. та доопрац. Навчальний посібник. Київ: КНТ, 2016. 616 с.
4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Киев, Олимпийская литература, 2003. 270 с
5. Чернобай І.М, Хоркавий Б.В. Ефективність показників техніко-тактичних дій з м'ячем воротарів команд, срібних призерів чемпіонатів Європи та світу з футболу 2004–2016 років, у фінальних матчах. *Спортивна наука України*. – 2018. – № 1(83). – С. 48–55.

**Синицин Єгор, Бермудес Діана**

## **КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ І ШЛЯХИ ЇХ РОЗВИТКУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуто провідні координаційні здібності футболістів і шляхи їх розвитку за даними літературних джерел. Визначено, що існують різні підходи і методики розвитку і вдосконалення координаційних здібностей футболістів.

**Ключові слова:** координаційні здібності, футболісти, розвиток.

**Sinitsyn Yegor, Bermudes Diana. COORDINATION CAPABILITIES OF FOOTBALL PLAYERS AND WAYS OF THEIR DEVELOPMENT**

**Abstract.** The article considers the leading coordination abilities of football players and ways of their development according to literature sources. It is

determined that there are different approaches and methods of development and improvement of coordination abilities of football players.

**Key words:** coordination abilities, football players, development.

**Постановка проблеми.** Змагальна діяльність у футболі ставить високі вимоги до всіх сторін підготовленості гравця. Футболісту необхідно постійно в процесі гри ефективно вирішувати постійно виникаючі рухові завдання технічної та тактичної змісту. Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростаючої конкуренції вимагає постійного вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів. Рівень майстерності футболіста багато в чому залежить від його вміння координувати свої рухи і орієнтуватися в просторі. Це дозволяє йому вигравати час, зберігати сили, вести гру в швидкому темпі, комбінаційно і результативно [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Необхідність нових шляхів вдосконалення підготовки молодих футболістів зазначає G.G. Polevoy [8], який наголошує на істотному значенні розвитку координаційних здібностей гравців з урахуванням властивостей нервової системи.

Розвиток координаційних здібностей розглядається науковцями [3; 4; 7] як один з перспективних напрямків, який дозволяє істотно підвищити ефективність техніко-тактичних дій в ігрових видах спорту. Важливість розвитку координації в базовій підготовці футболістів підкреслюють ряд авторів [5; 6].

**Мета дослідження** – розглянути основні координаційні здібності футболістів та шляхи їх розвитку.

**Результати дослідження.** У сучасному футболі основний обсяг змагальної діяльності здійснюється в імовірнісних і несподіваних ситуаціях, які вимагають від спортсменів прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації і переключення уваги, просторової і часової точності рухів, їх адекватності мінливим зовнішнім умовам. Всі ці якості в теорії фізичного виховання і спорту пов'язані з рівнем розвитку координаційних здібностей, що обумовлює їх пріоритет в ефективності тренувальної і змагальної діяльності футболістів [2].

Рівень майстерності футболіста багато в чому залежить від його вміння координувати свої рухи і орієнтуватися в просторі. Це дозволяє йому вигравати час, зберігати сили, вести гру в швидкому темпі, комбінаційно і результативно [7].

За даними П. Ладики і С. Сапрун найбільш характерними для футболістів координаційними здібностями є здатність до перебудови рухових дій, здатність до диференціювання, здатність до просторової орієнтації, здатність до ритму, статичну рівновагу. А в структурі координаційних здібностей футболістів виділяють швидкість реагування і динамічна рівновага. Автори говорять про

багатокомпонентність структури координаційних здібностей футболістів, що є однією з причин складності та недостатню вивченість питань їх розвитку в теорії і методиці футболу. В якості основних критеріїв оцінки координаційних здібностей виділяють: правильність, швидкість, раціональність і надійність рухових дій, які мають кількісні та якісні характеристики [3].

Для розвитку спритності, Б. Хоркавий, О. Огерчук та О. Колобич, які характеризують спритність, як здатність футболіста швидко оволодівати новими рухами, а також швидко перебудовувати рухову активність відповідно до ігрової обстановки, рекомендують використовувати різні вправи з футболу, гімнастики, акробатики, рухливих і спортивних ігор і користуватися таким головним принципом добору вправ, як максимальна різноманітність. Автори наголошують на необхідності послідовного опанування на більш якісному рівні нових вправ, з ускладненням засвоєних раніше та спрямовувати вправи для оволодіння технічними прийомами гри на розвиток спритності. Найбільшого тренувального ефекту при розвитку даної якості можна досягти у віковий період від 8 до 9 і від 11 до 12 років [5].

А. Бондар у межах власного дослідження зробила висновок про недостатність вивченості в теорії і практиці фізичного виховання і спорту і обґрунтованості питань розвитку і удосконалення координаційних здібностей студентів-футболістів закладів вищої освіти, що є одним з провідних факторів у досягненні високого спортивного результату [1].

Ключовим положенням методики розвитку координаційних здібностей футболістів є тісна взаємодія координаційних здібностей з основними фізичними якостями, а також з різними сторонами підготовленості (технічної, тактичної, психологічної). При плануванні навантажень, спрямованих на підвищення рівня розвитку координаційних здібностей, враховуються основні їх параметри: координаційна складність вправи, інтенсивність роботи, тривалість виконання одного завдання (підходу), кількість повторень, тривалість і характер інтервалів відпочинку між повтореннями і серіями [6].

**Висновки.** Серед основних координаційних здібностей футболістів виділяють такі, як здатність до перебудови рухових дій, здатність до ритму, здатність до диференціювання, статичну рівновагу, здатність до просторової орієнтації. Існують різні підходи до розвитку координаційних здібностей футболістів і всі вони в певній мірі є ефективними.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розробкою методики розвитку координаційних здібностей юних футболістів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондар А. Розвиток координаційних здібностей футболістів у ЗВО. *Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України*: зб. наук. пр. IX Міжнар. наук.-практ. конф., м. Вінниця. 2021. С. 272.
2. Губа В.П. Футбол: учебник. М.: Спорт, 2018. 660 с.
3. 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.
4. Лях В. И., Витковски З, Жмуда В. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 4. С. 21-25.
5. Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. *Спортивна наука України*. 2017. № 2(78). С. 35-46. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/601/582>
6. Яцишен А. Основи розвитку координаційних здібностей футболістів на етапі спеціальної базової підготовки. *Студентський науковий вісник*. 2016. №38. С. 95-97.
7. Cazzola D., Pavei G., Preatoni E. Can Coordination Variability Identify Performance Factors and Skill Level in Competitive Sport? The case of race walking. *Journal of Sport and Health Science*, 2016, vol. 5, no. 1, pp. 35–43.
8. Polevoy G.G. Change in Indicators of Physical Development of Young Footballers with Different Strength of the Nervous System According to the Excitation Process. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2016, vol. 5, no. 3, pp. 1–7.

Скачедуб Наталія, Островська-Крузе Вікторія

## ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ІЗ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті досліджено проблему побудови тренувального процесу із легкої атлетики в умовах закладів вищої освіти. Зазначено основні положення сучасної методики тренування у легкій атлетиці. Описано періоди річного циклу тренувань: підготовчий, змагальний і перехідний. Зважаючи на річний календар змагань у легкій атлетиці у цей час має характер у процесі підготовки спортсменів, актуалізовано увагу на наступних типах тренувальних мезоциклів: втягуючих, базових, контрольно-підготовчих, передзмагальних, змагальних, відновлювально-підготовчих, відновлювально-підтримуючих. Зроблено відповідні висновки і окреслено перспективи подальших досліджень.

**Ключові слова:** легка атлетика, мезоцикли, тренувальний процес.

**Skachedub Natalia, Ostrovskaya-Kruze Victoria. GENERAL ASPECTS OF CONSTRUCTION OF THE TRAINING PROCESS IN ATHLETICS IN THE CONDITIONS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**