ISSN 1996-1456

МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ

YOUNG SPORTS SCIENCE OF UKRAINE

Збірник наукових праць

Collection of scientific papers

Випуск 30

Issue 30



ISSN 1996-1456
YOUNG SPORT SCIENCE OF UKRAINE. 2026. V. 1. P. 20-20.
МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ. 2026. Т. 1. С. 20-20.
УДК 796.332

УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ У ПРОЦЕСІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

Орест ГІЛЕТА

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Вступ. У сучасному футболі координаційні здібності відіграють важливу роль у забезпеченні ефективності змагальної діяльності. Високий рівень координації дає змогу спортсменам швидко ухвалювати рішення, точно виконувати технічні дії та адаптуватися до змін ігрової ситуації. Особливої актуальності набуває вдосконалення координаційних здібностей на етапі спеціалізованої підготовки футболістів.

Мета — обґрунтувати засоби вдосконалення координаційних здібностей футболістів у процесі спеціалізованої підготовки.

Методи. Використано аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування координаційних здібностей, а також методи математичної статистики. Оцінювалися показники рівноваги, точності рухів, швидкості реакції та здатності до переведення рухових дій.

Результати й обговорення. Установлено, що ефективність розвитку координаційних здібностей футболістів залежить від використання вправ, максимально наближених до умов ігрової діяльності. Найбільш результативними є вправи з м'ячем, що передбачають зміну напрямку руху, темпу й виконання технічних дій в умовах обмеженого часу.

Виявлено, що застосування координаційних вправ у поєднанні з техніко-тактичними завданнями сприяє підвищенню точності передач, поліпшенню контролю м'яча й ефективності ігрових дій. Крім того, використання ігрових методів позитивно впливає на адаптацію спортсменів до змагальних умов.

Одержані результати свідчать про доцільність системного введення координаційних вправ у тренувальний процес футболістів. Це забезпечує підвищення якості технічної підготовленості й загального рівня ігрової діяльності.

Висновок. Удосконалення координаційних здібностей футболістів є важливим складником їх підготовки. Використання спеціалізованих вправ, наближених до ігрових умов, сприяє підвищенню ефективності технічних дій. Подальші дослідження доцільно спрямувати на індивідуалізацію тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування футболістів. Київ: Олімпійська література, 2018.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Київ: Олимпийская литература, 2015.
3. Williams A. M., Reilly T. Talent identification and development in soccer. Journal of Sports Sciences, 2000.
4. Reilly T. Science and Soccer. London: Routledge, 2003.
5. Schmidt R. Motor Learning and Performance. Champaign: Human Kinetics, 2005.

© Гілета О., 2026