

Осаволук. Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2024. Вип. 2, с. 64–67. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/items/161aed56-a69f-4d55-92e5-98bb60b870cb>.

7. Brezdeniuk O., Furman Yu., Salnykova S., Sulyma A., Korolchuk A., Bohuslavskaya V., Pityn M. Adaptation of students with different body composition components to aerobic and anaerobic training. *Sport and Society: Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*, 2021, 2(1), pp. 11–17. DOI: [10.36836/2021/1/28](https://doi.org/10.36836/2021/1/28).

8. Brezdeniuk O., Furman Yu., Salnykova S., Sulyma A., Korolchuk A., Bohuslavskaya V., Pityn M. Adaptation of students with different body composition components to aerobic and anaerobic training. *Sport and Society: Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*, 2021, 21(1), pp. 1–11. DOI: <http://dx.doi.org/10.36836/2021/1/28>.

9. Furman Y., Miroshnichenko V., Brezdeniuk O. Evaluating of Physical Preparedness Among Young Students Aged 18–20. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2018, № 2(42), pp. 86–90. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-86-90>.

РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Кугай О. М.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглянуто роль координаційних здібностей у процесі технічної підготовки учнів старших класів в процесі занять футболом. Визначено, що координаційні здібності є базовим чинником стабільності технічних дій у змінних ігрових умовах. Проаналізовано вікові особливості розвитку підлітків, обґрунтовано необхідність інтеграції координаційних вправ безпосередньо в структуру технічного навчання.

Ключові слова: технічна підготовка, футбол, учні старших класів, підлітки.

Summary. Kukai O. M. **The Role Of Coordination Abilities In The Process Of Technical Training Of Senior Students.** The article examines the role of coordination abilities in the process of technical training of high school students during football practice. It is determined that coordination abilities are a fundamental factor in ensuring the stability of technical actions under variable game conditions. The age-related characteristics of adolescents' development are analyzed, and the necessity of integrating coordination exercises directly into the structure of technical training is substantiated.

Keywords: technical training, football, high school students, teenagers.

Вступ. У структурі технічної підготовки старшокласників координаційні здібності відіграють функціонально провідну роль, адже саме через них реалізується здатність учня керувати рухом у змінному середовищі, зберігаючи точність, динаміку й ефективність. У футболі, де кожна дія має ситуативний характер, а ігровий простір змінюється щосекунди, координація виступає інтегративною якістю, що поєднує сенсорну інформованість, моторну гнучкість і здатність до швидкої реорганізації рухового плану [3, 4, 5].

У шкільному віці процес розвитку координації ускладнюється фізіологічною перебудовою організму: збільшенням маси тіла, подовженням кінцівок, зміною пропорцій тіла. Тому формування технічної майстерності неможливе без цілеспрямованого розвитку координаційної структури рухів [6, 7].

Метою дослідження – визначити роль координаційних здібностей у процесі технічної підготовки учнів старших класів.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури з питань розвитку координаційних здібностей і технічної підготовки у футболі.

Результати дослідження та їх обговорення. Координаційні здібності визначають здатність учня керувати рухами у складних і змінних умовах, забезпечуючи стабільність технічних дій у грі. Недостатній рівень координації призводить до зниження точності виконання, втрати контролю над м'ячем, порушення ритму та зменшення загальної ефективності гри [2, 5]. Натомість у гравця з розвинутою координаційною зрілістю технічна дія має характер «текучої» структури – вона адаптивна, варіативна, здатна швидко перебудовуватись залежно від ігрової ситуації.

Ефективний розвиток координаційних здібностей забезпечується комплексом спеціально підібраних вправ: *на зорово-моторну координацію*: ведення м'яча по змінній траєкторії, передачі рухомим мішеням, вправи на контроль дистанції; *на рівновагу і стабілізацію*: ведення після стрибка, обертання з м'ячем, дії на нестійкій поверхні; *вправи на ритмічну перебудову*: виконання передач і ударів під метроном, зміна темпу ведення; *завдання на розподіл уваги*: технічні дії у поєднанні з аналізом рухів партнерів чи реагуванням на зовнішні сигнали [3, 4, 5].

Поступовий перехід від відпрацювання окремих технічних елементів до ситуаційно-орієнтованих завдань дозволяє інтегрувати координаційний компонент у реальний ігровий контекст. У старшому шкільному віці це особливо важливо, оскільки учні вже здатні до усвідомленого рухового аналізу й прийняття рішень у режимі гри. Доцільно застосовувати мікро ігри 1×1 або 2×2 на обмеженому просторі, вправи зі зміною ролей у межах одного епізоду, а також дії під умовний пресинг, який варіюється за сигналом учителя. Такі вправи формують уміння швидко реагувати на зміну ситуації, зберігати технічну точність під тиском часу та суперника [1, 5].

Особливу увагу слід приділяти віковим особливостям координаційного розвитку. У період 13-16 років спостерігається хвилеподібна динаміка

координації, зумовлена морфофункціональними змінами організму. Нерівномірне подовження кінцівок, зміна пропорцій тіла та зростання м'язової маси часто призводять до тимчасової втрати точності рухів [2, 3].

У підлітковому віці також набуває особливого значення розвиток внутрішньої рухової уяви – здатності створювати ментальну модель дії перед її виконанням. Ефективним є використання вербальних описів технічних відчуттів («як відчувається удар»), вправ із візуалізації, самоспостереження, а також варіативних технічних завдань із різних позицій і кутів. Такі методи активізують когнітивні механізми контролю руху, запобігають закріпленню помилок і сприяють формуванню гнучкої, адаптивної техніки, що зберігає ефективність у змінних умовах гри [3].

Отже, результати дослідження підтверджують, що розвиток координаційних здібностей є невід'ємною складовою технічної підготовки старшокласників. Саме вони забезпечують стабільність, адаптивність і варіативність технічних дій, перетворюючи техніку з механічної навички на функціональний інструмент успішної гри.

Висновки. Координаційні здібності є ключовим чинником технічної підготовки старшокласників, забезпечуючи адаптивність і стабільність рухових дій у змінному середовищі. Їх розвиток має бути інтегрованим у процес технічного навчання, а не розглядатися як додатковий напрям тренування. У віці 13-16 років необхідно враховувати природні фази сенсомоторної нестабільності та адаптувати методику до індивідуальних можливостей учнів. Найефективнішими є ситуаційні, ритмічні та когнітивно-моторні вправи, що забезпечують розвиток міжпівкульної взаємодії та рухової пластичності.

Список використаної літератури.

1. Краковецький Д. Ю. Можливості удосконалення тренувального процесу футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Сучасні технології у фізичному вихованні різних груп населення, спорті, фізичній терапії та реабілітації* : збірник статей студентської наукової конференції / гол. ред. О. Ю. Брезденюк; ред. кол. В. В. Головкіна, В. С. Білоус, Т. В. Осаволюк. – Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2024. – Вип. 2. – С. 92–95. – URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/items/35591330-7f7e-4147-8969-dbfd26460f1b>.
2. Малинський І. Й., Крупеня С. В., Гаєвий В. Ю., Щирський В. Ю. Розвиток фізичних якостей футболістів в тренувальному процесі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : збірник наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Вип. 11 (171) 23. – С. 117–123.
3. Мельник Ю. Педагогічні технології навчання футболу в системі загальної середньої освіти. – Львів : ЛДУФК, 2022. – 210 с.
4. Мозолєв О. М., Кошура А. В., Молдован А. Д., Бражанюк А. О. Дидактичні особливості методики фізичної та технічної підготовки юних

футболістів. *Інноваційна педагогіка*. – 2022. – Вип. 44 (3). – С. 41–44. – DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.8>.

5. Наконечний Р. Б., Хіменес Х. Р., Котов С. М. Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. – Київ, 2022. – №1. – С. 66–79.

6. Осаволук Т. В., Брезденюк О. Ю. Можливості розвитку фізичних якостей учнів середніх класів на уроках фізичної культури. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE»* (Вінниця, 29 січня 2021 р.) / ред. А. А. Дяченко; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2021. – С. 104-107.

7. Савченко І. Інтеграція технічної та фізичної підготовки у шкільному футболі. *Теорія та методика фізичного виховання*. – 2023. – №2. – С. 45–52.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

Краковецький Д. Ю., Кугай О. М.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розкрито основи технічної підготовки учнів у процесі занять футболом у закладах загальної середньої освіти. Показано, що формування технічної майстерності не може відбуватись ізольовано від когнітивних, моторних і психофізичних аспектів розвитку дитини. Обґрунтовано необхідність інтегрованого підходу, який поєднує технічні, фізичні, координаційні та пізнавальні компоненти навчання.

Ключові слова: технічна підготовка, футбол, учні.

Summary. Kuhai O. M., Krakovetskyi D. Yu. **Technical Training Of Students In The Process Of Football Classes.** The article reveals the basics of technical training of students in the process of football classes in secondary education institutions. It is shown that the formation of technical skills cannot occur in isolation from the cognitive, motor and psychophysical aspects of the child's development. The need for an integrated approach that combines technical, physical, coordination and cognitive components of training is substantiated.

Keywords: technical training, football, students.

Вступ. Футбол є одним із найефективніших засобів фізичного виховання школярів, який поєднує розвиток моторних, когнітивних та соціально-комунікативних якостей. Його освітній потенціал полягає у здатності формувати не лише рухові навички, а й уміння орієнтуватися у