

УДК 796.332:685.639

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-2.1>**Адаменко Оксана Олександрівна**

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

**ORCID ID:** 0000-0002-0879-8139**Деркач Віктор Миколайович**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту,

Заслужений тренер України

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

**ORCID ID:** 0000-0002-3437-0451

## **РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ BOSU НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Футбол справедливо можна зарахувати до видів спорту, які вимагають від гравців високого рівня координаційних здібностей та вміння виконувати техніко-тактичні дії в умовах постійної зміни ігрової ситуації. Успіх команди залежить від того, наскільки впевнено і точно футболіст виконує технічні дії у конкретний ігровий момент. Серед усього різноманіття техніко-тактичних прийомів, що застосовуються під час змагань, ключовими для досягнення перемоги є передачі м'яча та удари по воротах, що вимагають координаційної злагодженості.*

**Мета статті:** здійснити науково-теоретичне обґрунтування методики, спрямованої на розвиток координаційних здібностей кваліфікованих футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи.** В процесі виконання дослідження нами було використано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; комплекс тестів на визначення координаційних здібностей футболістів; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Здійснено аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів з метою визначення найбільш ефективних засобів та методів розвитку координаційних здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У сучасному футболі значущість координації рухів і просторової орієнтації постійно зростає. Це пояснюється необхідністю ефективного функціонування в умовах жорсткого фізичного протистояння, у нестандартних ігрових ситуацій, у процесі дефіциту часу і простору для ухвалення рішень та виконання ігрових дій. Аналіз науково-методичної літератури дав можливість встановити, що вік 16–18 років є сприятливим періодом для розвитку координаційних здібностей футболістів. Використання спеціалізованого обладнання, а саме платформи BOSU, сприятиме не лише розвитку координаційних здібностей, а й підвищить рівень техніко-тактичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Проведено аналіз використання платформи BOSU, для розвитку координаційних здібностей футболістів. Розкрито різновиди платформ BOSU та особливості їх використання. Сформульовано переваги і можливості використання платформ BOSU для розвитку рівноваги, сили та координації. Наведено групу основних вправ з використанням платформи BOSU.

Нами було розроблено методику, спрямовану на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Експериментально перевірено ефективність методики, спрямованої на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки.

*Розроблений комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток координаційних здібностей у юних футболістів 16–18 років, може бути використаний тренерами на навчально-тренувальних заняттях з футболу на різних етапах спортивного удосконалення футболістів.*

**Ключові слова:** координаційні здібності, футбол, спеціалізована базова підготовка, платформа BOSU, методика, фізичні вправи.

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку футболу спостерігається суттєве зростання обсягу рухової активності, що виконується в умовах варіативних ситуацій та несподіваних обставин. Такі умови потребують виявлення винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації та переключення уваги, просторово-часової точності рухів, а також їх ефективності. Усі зазначені характеристики фахівці безпосередньо пов'язують із рівнем розвитку координаційних здібностей.

Координація є багатогранною і складною руховою якістю спортсмена, що відображає його здатність швидко опановувати складні координовані рухи, виконувати їх із точністю, відповідно до технічних вимог та адаптовувати свою діяльність залежно від ситуації.

Футбол справедливо можна зарахувати до видів спорту, які вимагають від гравців високого рівня координаційних здібностей та вміння виконувати техніко-тактичні дії в умовах постійної зміни ігрової ситуації. Успіх команди залежить від того, наскільки впевнено і точно футболіст виконує технічні дії у конкретний ігровий момент. Серед усього різноманіття техніко-тактичних прийомів, що застосовуються під час змагань, ключовими для досягнення перемоги є передачі м'яча та удари по воротах, що вимагають координаційної злагодженості.

Численні дослідження координаційних якостей [1–4] свідчать, що ці здібності мають специфічні особливості в футболі. Вітчизняні та зарубіжні експерти одностайно сходяться в тому, що недостатній рівень розвитку координаційних здібностей важко компенсувати іншими якостями, що може негативно позначитися на зростанні спортивної майстерності професійних футболістів.

Попри високі вимоги до розвитку координаційних здібностей футболістів, приділяється недостатньо уваги підбору спеціалізованих вправ та сучасного обладнання при підготовці футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Використання платформи BOSU сприятиме розвитку координаційних здібностей футболістів.

**Мета і завдання дослідження.** Метою даного дослідження є науково-теоретичне обґрунтування методики, спрямованої на розвиток координаційних здібностей кваліфікованих футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У рамках дослідження поставлені наступні *завдання*:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів з метою визначення найбільш ефективних засобів та методів розвитку координаційних здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2. Розробити методику, спрямовану на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки.

3. Експериментально перевірити ефективність методики, спрямованої на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки

*Об'єктом дослідження* є навчально-тренувальний процес футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

*Предмет дослідження* – методика, спрямована на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи дослідження.** В процесі виконання дослідження нами було використано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; комплекс тестів на визначення координаційних здібностей футболістів; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** BOSU – це пристрій для тренувань, який широко використовується у світі фітнесу та спорту. Назва BOSU походить від англійської фрази "Both Sides Up" або "Both Sides Utilized", що можна перекласти як «обидві сторони використані». Ця назва описує

основну характеристику цього пристрою: він має плоску платформу з одного боку і купол у вигляді напівкулі з іншого боку. Така конструкція дозволяє використовувати BOSU по обидва боки, що робить його унікальним інструментом для тренувань балансу, координації та сили.

Однією з ключових переваг тренувань на BOSU є покращення рівноваги та координації. Купол BOSU у вигляді напівкулі створює нестабільну поверхню, на якій необхідно підтримувати рівновагу. Це вимагає активації стабілізуючих м'язів та розвитку почуття рівноваги. Поліпшення координації допомагає у повсякденному житті та у спорті, зменшуючи ризик травм та підвищуючи загальну продуктивність тренування.

Тренування з BOSU мають значну варіативність у складності виконання, що дозволяє адаптувати їх до потреб як новачків, так і досвідчених спортсменів, роблячи їх універсальним елементом у будь-якій системі фізичної підготовки.

В розроблений нами комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей входили вправи на розвиток спеціальних груп координаційних здібностей футболістів.

Перша група координаційних здібностей охоплювала вправи на здатність точно визначати й регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів. До другої групи належали вправи, що допомагали підтримувати як статичну рівновагу (пози), так і динамічну у різних умовах руху. Третя група об'єднувала вправ, яких було необхідно виконувати рухові дії без зайвого м'язового напруження чи скутості.

Три рази на тиждень у тренування експериментальної групи було включено комплекс, до якого входило 5–6 вправ для розвитку координаційних здібностей, що складало 30 % від загального часу тренувального заняття. Вправи на координацію було включено в підготовчу та основну частину тренування. Програму комплексу вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Комплекс вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU**

| № | Форма вправи             | Варіанти                                                                                                                                                                                    | Координаційні здібності                                                                                    |
|---|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Човниковий біг           | - Зі зміною дистанції;<br>- З різною кількістю зупинок;<br>- Зі зміною напрямку руху.                                                                                                       | Узгодженість рухів частин тіла та збереження рівноваги в русі та при нестійких положеннях                  |
| 2 | Дриблінг м'ячем          | Вісімка;<br>Зигзаг;<br>Діагональний дриблінг;<br>Швидкісний дриблінг з «воротами».                                                                                                          | Уміння регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів динамічна рівновага у різних умовах руху |
| 3 | Жонглювання м'ячем       | - Сидячи;<br>- Головою в положення стоячи;<br>- Стопою, стегном, головою в ходьбі;<br>- Плечем і головою;<br>- Ногами з поворотом на 180 градусів;<br>- Ногами з поворотом на 360 градусів. | Здатність до диференціювання і орієнтування в просторі                                                     |
| 4 | Вправи на передачу м'яча | - Зміна відстані між партнерами;<br>- Пас з різною швидкістю;<br>- Пас різними м'ячами;<br>- Пас в русі;                                                                                    | Здатність до реагування                                                                                    |
| 5 | Вправи зі скакалкою      | - На одній нозі;<br>- На двох;<br>- Поперемінно;<br>- З високим підняттям колін;<br>- З торканням п'ятами сідниць.                                                                          | Координація і баланс                                                                                       |
| 6 | Вправи на платформі BOSU | - Пошук балансу;<br>- Присід;<br>- Застрибування на перевернуту платформу;<br>- Планка із розгойдуванням платформи;<br>- Баланс на одній нозі по чергово.                                   | Баланс і статична рівновага                                                                                |
| 7 | Удари по воротах         | - По рухомому м'ячу;<br>- З ходу;<br>- З різною кількістю м'ячів;<br>- З вказаним напрямком.                                                                                                | Здатність до орієнтування і диференціювання<br>Здатність до швидкого реагування                            |

Зміна вправ місцями в заучених комбінаціях, заміна одних вправ іншими, складнішими або незвичайними, призводить до зростання координаційних здібностей футболістів, тісно пов'язаних зі здатністю перемикатися від одних вироблених форм рухів до інших відповідно до змінних умов.

Розвиток специфічних координаційних здібностей футболістів та вироблення спеціалізованих психофізіологічних функцій доцільніше проводити в тісному зв'язку з розвитком техніки, а також з розвитком інших фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості і витривалості.

У групах спеціалізованої базової підготовки футболістів для розвитку координаційних здібностей рекомендується послідовний порядок виконання координаційних вправ (по одному, два, три, поточно, за змінами та ін). Значно ширше, ніж у попередніх етапах підготовки футболістів застосовується метод індивідуальних завдань, додаткових вправ і завдань для розвитку координаційних здібностей з урахуванням типу статури та ступеня розвитку психофізіологічних функцій.

На тренуваннях доцільно використовувати коловий метод, до якого можна включати координаційні вправи, спрямовані не тільки на розвиток різних координаційних здібностей, а й на формування інших фізичних якостей.

Експеримент тривав упродовж трьох місяців з квітня по липень 2024 року. На його початковому етапі (квітень 2024 року) було проведено тестування для визначення базових показників координаційних здібностей контрольної ( $n=10$ ) та експериментальної ( $n=10$ ) групи футболістів.

Після завершення експерименту (червень 2024 року) також були проведені тести, щоб оцінити, наскільки покращились показники спортсменів контрольної та експериментальної групи.

Умови проведення тестів, включаючи час виконання завдань та відпочинок між спробами, залишалися однаковими для обох груп. Тестування проводилося футбольному полі після 15-хвилинної розминки.

У межах дослідження в обох групах було проведено тестування на початку та наприкінці експериментального періоду. Це дозволило визначити динаміку розвитку координаційних здібностей у футболістів віком 16–18 років. Для досягнення поставлених цілей було обрано шість модифікованих тестів, які дозволяли оцінити рівень координаційних здібностей футболістів.

Розроблений нами комплекс тестів, призначений для вимірювання, аналізу, оцінки та контролю розвитку координаційних здібностей футболістів віком 16–18 років. Ознакою для систематизації і підбору тестів стали специфічні координаційні здібності футболістів.

Результати тестування контрольної та експериментальної групи на початку експерименту наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

**Результати тестування координаційних здібностей контрольної та експериментальної групи на початку експерименту**

| № | Тест                                       | Групи | Середній груповий показник | Р     |
|---|--------------------------------------------|-------|----------------------------|-------|
| 1 | Човниковий біг 3x10 м., с                  | КГ    | 8,1±0,1                    | ≤0,05 |
|   |                                            | ЕГ    | 8,2±0,2                    | ≤0,05 |
| 2 | Проба «Ромберга», с                        | КГ    | 24 ± 2                     | ≤0,05 |
|   |                                            | ЕГ    | 26 ± 3                     | ≤0,05 |
| 3 | Чеканка з поворотом на 360 градусів, разів | КГ    | 7±0,5                      | ≤0,05 |
|   |                                            | ЕГ    | 8± 0,7                     | ≤0,05 |
| 4 | Дриблінг м'яча, с                          | КГ    | 5,8±0,4                    | ≤0,05 |
|   |                                            | ЕГ    | 5,6±0,3                    | ≤0,05 |
| 5 | Удари по воротам, разів                    | КГ    | 3,2±0,2                    | ≤0,05 |
|   |                                            | ЕГ    | 3,4±0,4                    | ≤0,05 |
| 6 | Утримання м'яча на нозі (права нога), с    | КГ    | 30±2                       | ≤0,05 |
|   |                                            | ЕГ    | 32±3                       | ≤0,05 |
| 7 | Утримання м'яча на нозі (ліва нога), с     | КГ    | 18±2                       | ≤0,05 |
|   |                                            | ЕГ    | 20±2                       | ≤0,05 |

Результати тестування координаційних якостей контрольної та експериментальної груп свідчать про те, що обидві групи мають близькі за значенням результати тестування. Отже обидві групи є однорідними. В усіх тестах результати є достовірними  $P \leq 0,05$ .

Після трьох місяців тренувань контрольної групи за традиційною методикою СДЮСШОР з футболу, а експериментальної за розробленою нами методикою було проведено повторне тестування координаційних здібностей футболістів. Результати тестування координаційних здібностей контрольної та експериментальної групи після експерименту наведено в таблиці 3.

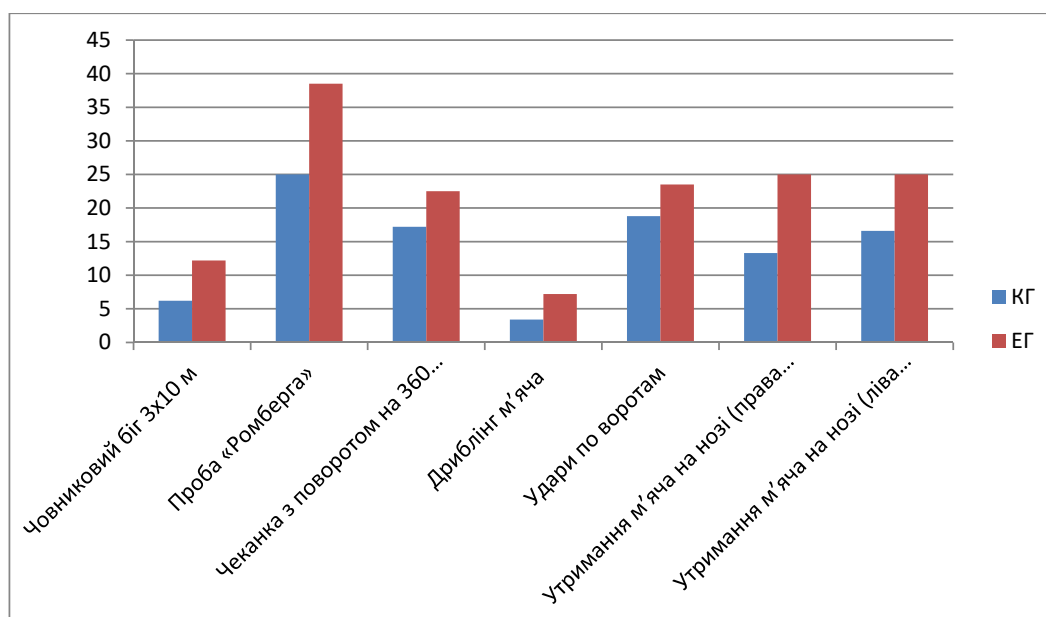
Таблиця 3

**Результати тестування координаційних здібностей контрольної та експериментальної групи після експерименту**

| № | Тест                                       | Групи | Середній груповий показник | P     |
|---|--------------------------------------------|-------|----------------------------|-------|
| 1 | Човниковий біг 3x10 м., с                  | КГ    | 7,6±0,2                    | ≤0,05 |
|   |                                            | ЕГ    | 7,2±0,3                    | ≤0,05 |
| 2 | Проба «Ромберга», с                        | КГ    | 30±1                       | ≤0,05 |
|   |                                            | ЕГ    | 36±2                       | ≤0,05 |
| 3 | Чеканка з поворотом на 360 градусів, разів | КГ    | 8,2±0,3                    | ≤0,05 |
|   |                                            | ЕГ    | 9,8± 0,5                   | ≤0,05 |
| 4 | Дриблінг м'яча, с                          | КГ    | 5,6±0,2                    | ≤0,05 |
|   |                                            | ЕГ    | 5,2±0,2                    | ≤0,05 |
| 5 | Удари по воротам, разів                    | КГ    | 3,8±0,3                    | ≤0,05 |
|   |                                            | ЕГ    | 4,2±0,2                    | ≤0,05 |
| 6 | Утримання м'яча на нозі (права нога), с    | КГ    | 34±3                       | ≤0,05 |
|   |                                            | ЕГ    | 40±2                       | ≤0,05 |
| 7 | Утримання м'яча на нозі (ліва нога), с     | КГ    | 21±2                       | ≤0,05 |
|   |                                            | ЕГ    | 25±1,5                     | ≤0,05 |

В кінці експерименту ми спостерігаємо приріст результатів як контрольної, так і експериментальної групи. Але показники приросту результатів експериментальної групи вищі за контрольну. В усіх тестах результати є достовірними  $P \leq 0,05$ .

Для унаочнення результатів експерименту наведемо приріст результатів тестів на розвиток координаційних здібностей контрольної та експериментальної групи на гістограмі 1 (рис. 1).



**Рис. 1. Приріст результатів тестів на розвиток координаційних здібностей контрольної та експериментальної групи**

Використані у дослідженні тести та їх показники специфічно характеризують координаційні здібності футболістів віком 16–18 років. Найбільш якісно координаційні здібності виявляються у тесті проба «Ромберга» на координацію при виконанні вправи на статичну рівновагу; менше в тестах, що характеризують, здатність до реагування та орієнтування в просторі.

**Висновки.** У даному дослідженні було здійснено науково-теоретичне обґрунтування методики, спрямованої на розвиток координаційних здібностей кваліфікованих футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки.

1. Здійснено аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів з метою визначення найбільш ефективних засобів та методів розвитку координаційних здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Координаційні здібності є важливою фізичною якістю у будь-якому виді спорту, яка суттєво впливає на досягнення високих результатів. Без їх цілеспрямованого розвитку спортсмен не зможе адаптуватися до нових вимог і, відповідно, не досягне успіхів найвищого рівня.

Формування та покращення координаційних здібностей виступає однією з ключових складових фізичного виховання, а самі координаційні здібності належать до базових рухових якостей футболістів. Їх удосконалення необхідне для забезпечення здатності швидко, точно, оперативно та ефективно освоювати нові рухові дії та вирішувати поставлені завдання в умовах змінного середовища.

Особлива увага приділяється розвитку таких аспектів, як просторове орієнтування, точність та рівновага рухів, що мають вирішальне значення для підготовки футболістів. Водночас поліпшення координаційних здібностей сприяє вдосконаленню роботи психофізіологічних функцій аналізаторів руху, які забезпечують управління та регуляцію рухових дій.

У сучасному футболі значущість координації рухів і просторової орієнтації постійно зростає. Це пояснюється необхідністю ефективного функціонування в умовах жорсткого фізичного протистояння, у нестандартних ігрових ситуацій, у процесі дефіциту часу і простору для ухвалення рішень та виконання ігрових дій. Аналіз науково-методичної літератури дав можливість встановити, що вік 16–18 років є сприятливим періодом для розвитку координаційних здібностей футболістів. Використання спеціалізованого обладнання, а саме платформи BOSU, сприятиме не лише розвитку координаційних здібностей, а й підвищить рівень техніко-тактичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2. Нами було розроблено методику, спрямовану на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Розроблений комплекс вправ включав наступні вправи з варіантами їх виконання за складністю і інтенсивністю: човниковий біг; дриблінг м'ячем, жонглювання м'ячем; удари м'ячем по воротах; вправи на передачу м'яча; вправи на скакалках; вправи на платформі BOSU.

Дана методика була запропонована для експериментальної групи з метою покращення розвитку специфічних для футболу координаційних здібностей.

3. Експериментально перевірено ефективність методики, спрямованої на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Доведено ефективність запропонованого комплексу фізичних вправ, яка була виявлена у достовірному збільшенні рівня розвитку координаційних здібностей футболістів 16–18 років експериментальної групи порівняно з контрольною групою.

Результати тестів підтвердили гіпотезу, що використання платформи BOSU сприятиме розвитку координаційних здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Отже, запропонована нами методика, спрямована на розвиток координаційних здібностей футболістів з використанням BOSU, є ефективною і може використовуватися на тренуваннях футболістів не лише групи спеціалізованої базової підготовки. Результати в усіх тестах є достовірними  $P \leq 0,05$ .

Розроблений комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток координаційних здібностей у юних футболістів 16–18 років, може бути використаний тренерами на навчально-тренувальних заняттях з футболу на різних етапах спортивного удосконалення футболістів.

### Література:

1. Бурла А. Визначення рівня розвитку координаційних здібностей юних спортсменів. *Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту*. Львів, 2005. Вип. 9. Т. 1. С. 11–16.
2. Овчаренко С. В. Методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я* : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 2015. С. 70–72.
3. Фалес Й. Г., Левчук В. Є. Тестування у футболі та міні футболі: Методичний посібник. Львів : НВФ «Українські технології», 2005. 112.
4. Яцишен А. Основи розвитку координаційних здібностей футболістів на етапі спеціальної базової підготовки. *Студентський науковий вісник*. 2016. № 38. С. 95–97.

### References:

1. Burla, A. (2005). Vyznachennia rivnia rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei yunych sportsmeniv [Determining the level of development of coordination abilities of young athletes]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: Zbirnyk naukovykh prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu*, Issue 9, Vol. 1, pp. 11–16 [in Ukrainian].
2. Ovcharenko, S.V. (2015). Metodyka rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei yunych futbolistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Methodology for developing coordination abilities of young football players at the stage of preliminary basic training]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia : materialy XV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. Kharkiv [in Ukrainian].
3. Fales, Y. H., & Levchuk, V. Ye. (2005). *Testuvannia u futboli ta mini futboli: Metodychnyi posibnyk*[Testing in football and mini football: Methodological guide]. Lviv: NVF «Ukrainski tekhnolohii» [in Ukrainian].
4. Iatsyshen, A. (2016). Osnovy rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei futbolistiv na etapi spetsialnoi bazovoi pidhotovky[Fundamentals of developing coordination abilities of football players at the stage of special basic training]. *Studentskyi naukovyi visnyk*, 38, 95–97 [in Ukrainian].

Adamenko Oksana, Derkach Viktor

## DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF FOOTBALL PLAYERS USING BOSU AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING

*Football can rightly be considered a sport that requires players to have a high level of coordination skills and the ability to perform technical and tactical actions in a constantly changing game situation. The success of the team depends on how confidently and accurately the football player performs technical actions at a particular game moment. Among the variety of technical and tactical techniques used during competitions, the key to achieving victory are passing the ball and shooting at the goal, which require coordination consistency.*

**The purpose of the article** is to carry out a scientific and theoretical substantiation of the methodology aimed at developing the coordination skills of qualified football players using BOSU at the stage of specialized basic training.

**Methods.** In the process of conducting the study, we used the following methods: analysis of scientific and methodological literature and Internet sources; pedagogical observation; pedagogical experiment; a set of tests to determine the coordination skills of football players; methods of mathematical statistics.

**Research results.** An analysis of the scientific and methodological literature of domestic and foreign authors was carried out in order to determine the most effective means and methods for developing the coordination abilities of football players at the stage of specialized basic training.

In modern football, the importance of coordination of movements and spatial orientation is constantly growing. This is explained by the need for effective functioning in conditions of tough physical confrontation, in non-standard game situations, in the process of a shortage of time and space for making decisions and performing game actions. An analysis of the scientific and methodological literature made it possible to establish that the age of 16-18 is a favorable period for the development of the coordination abilities of football players. The use of specialized equipment, namely the BOSU

*platform, will contribute not only to the development of coordination abilities, but also increase the level of technical and tactical preparedness of football players at the stage of specialized basic training.*

*An analysis of the use of the BOSU platform for the development of the coordination abilities of football players was carried out. Varieties of BOSU platforms and features of their use are disclosed. The advantages and possibilities of using BOSU platforms for the development of balance, strength and coordination are formulated. A group of basic exercises using the BOSU platform is presented.*

*We have developed a methodology aimed at developing the coordination abilities of football players using BOSU at the stage of specialized basic training.*

*The effectiveness of the methodology aimed at developing the coordination abilities of football players using BOSU at the stage of specialized basic training has been experimentally tested.*

*The developed set of physical exercises aimed at developing coordination abilities in young football players aged 16-18 can be used by coaches in football training sessions at different stages of football players' sports improvement.*

**Key words:** *coordination abilities, football, specialized basic training, BOSU platform, methodology, physical exercises.*