МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ

Збірник наукових праць

Заснований 1996 року

Випуск 29

ЛЬВІВ
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2025

ISSN 1996-1448
YOUNG SPORT SCIENCE OF UKRAINE. 2025. V. 1. P. 42-43.
МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ. 2025. Т. 1. С. 42-43.

УДК 796.015.132:355.01

ПРОБЛЕМИ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ольга ЗАДОРОЖНА, Дар'я ХОЛОДНИХ

Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

Вступ. Спортсмени в Україні переживають низку складних викликів у нинішніх умовах війни в країні [1, 3]. Незважаючи на психологічний гніт і реальну загрозу для їхнього психічного й фізичного здоров'я, українські спортсмени продовжують захищати честь України на змаганнях різного рангу. У сучасному контексті вкрай важливо розробити механізм адаптації навчально-тренувального процесу спортсменів до чималої кількості проблем і викликів, пов'язаних з воєнним станом [2]. На нашу думку, аналіз цих проблем дасть змогу оптимізувати систему підготовки спортсменів в умовах воєнного стану, а також врахувати унікальність кожної ситуації, у якій опинилися спортсмени та тренери.

Мета — проаналізувати проблеми системи підготовки спортсменів в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури та джерел мережі «Інтернет».

Результати й обговорення. Українські спортсмени нині стикаються із серйозними викликами через війну в Україні. Війна суттєво впливає на їхню підготовку та розвиток, порушуючи ритм тренувань, участь у змаганнях і загалом спортивне життя. Особливо гостро постало питання збереження спортивної інфраструктури в постраждалих від війни регіонах. Не менш важливим залишається стимулювання дітей до занять спортом, незважаючи на труднощі [1]. Військова агресія росії проти України та введення воєнного стану також змусили багатьох спортсменів і тренерів переїхати до інших регіонів або навіть покинути країну. Такі потрясіння призводять до погіршення умов для розвитку масового спорту [2, 3].

Воєнний стан у країні впливає не лише на фізичний, а й на психоемоційний стан спортсменів. Постійне психологічне напруження, переживання за близьких, відчуття небезпеки можуть суттєво знижувати мотивацію та здатність до концентрації під час тренувань і змагань. З огляду на це психологічна підготовка стає одним з ключових елементів у процесі підготовки спортсменів.

У випадках, коли через активні бойові дії або обмеження мобільності спортсмени не можуть відвідувати тренування в традиційному форматі, доцільно використовувати сучасні технології дистанційного навчання. Інструменти відеокоучингу, онлайн-консультації та використання цифрових платформ забезпечують ефективний контроль над процесом фізичної підготовки, дозволяють тренерам залишатися на зв'язку зі своїми підопічними. Крім того, дуже важливо зосередитися на індивідуальних потребах кожного спортсмена. Ураховуючи сьогоденні реалії, українські спортсмени можуть опинятися в абсолютно різних умовах життя, які відрізняються як фізично, так і психічно. Саме тому тренери мають розробляти індивідуальні програми тренувань, ураховуючи специфіку кожного випадку та всі обставини. Такий підхід не лише дасть змогу підтримувати належний рівень підготовки, а й сприятиме всебічному розвитку спортсменів навіть у складних умовах [3].

Висновок. Умови воєнного стану спричинили невизначеність і порушили регулярність навчального процесу. У зв'язку з цим виникає потреба у створенні багатофункціональних навчальних планів, які характеризуються високим рівнем гнучкості й адаптивності в умовах мінливого середовища. Вони передбачають використання традиційних форматів тренувань

© Задорожна О., Холодних Д., 2025

і їх комбінування з інструментами відеокоучингу для вдосконалення спортивної майстерності атлетів.

Список використаних джерел

1. Кіндзерська, А., & Багас, О. (2024). Актуальні проблеми підготовки та розвитку українських спортсменів в сучасних умовах війни. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 15, 9 (182), 137–142. doi: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).24

2. Кононович, В., Жогло, В., Хмелюк, О., & Колоколов, В. (2024). Комплексна підготовка спортсменів в умовах воєнного стану. *Science, technology, innovation: global trends and regional aspect. Proceedings of the IV International Scientific and Practical Conference, Tallinn, Estonia,* 204–206. doi:10.46299/ISG.P.2024.2.4

3. Шепеленко, Т., Бодренкова, І., Мошенська, Т., Лучко, О. Довженко, С. (2023). Алгоритм відновлення тренувального процесу спортсменів спортивної аеробіки під час «воєнного стану» в Україні. *InterConf,* 530–539. doi:10.51582/interconf.19–20.05.2023.046.