



International Science Group

ISG-KONF.COM

IV

**INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE
"SCIENCE, TECHNOLOGY, INNOVATION:
GLOBAL TRENDS AND REGIONAL ASPECT"**

Tallinn, Estonia

September 24-27, 2024

ISBN 979-8-89504-818-4

DOI 10.46299/ISG.2024.2.4

SCIENCE, TECHNOLOGY, INNOVATION: GLOBAL TRENDS AND REGIONAL ASPECT

Proceedings of the IV International Scientific and Practical Conference

Tallinn, Estonia
September 24 – 27, 2024

UDC 01.1

The 4th International scientific and practical conference “Science, technology, innovation: global trends and regional aspect” (September 24 – 27, 2024) Tallinn, Estonia. International Science Group. 2024. 283 p.

ISBN – 979-8-89504-818-4

Proceedings DOI – 10.46299/ISG.2024.2.4

Proceedings papers DOI - 10.46299/ISG.P.2024.2.4

EDITORIAL BOARD

<u>Pluzhnik Elena</u>	Professor of the Department of Criminal Law and Criminology Odessa State University of Internal Affairs Candidate of Law, Associate Professor
<u>Liudmyla Polyvana</u>	Department of accounting, Audit and Taxation, State Biotechnological University, Kharkiv, Ukraine
<u>Mushenyk Iryna</u>	Candidate of Economic Sciences, Associate Professor of Mathematical Disciplines, Informatics and Modeling. Podolsk State Agrarian Technical University
<u>Prudka Liudmyla</u>	Odessa State University of Internal Affairs, Associate Professor of Criminology and Psychology Department
<u>Marchenko Dmytro</u>	PhD, Associate Professor, Lecturer, Deputy Dean on Academic Affairs Faculty of Engineering and Energy
<u>Harchenko Roman</u>	Candidate of Technical Sciences, specialty 05.22.20 - operation and repair of vehicles.
<u>Belei Svitlana</u>	Ph.D., Associate Professor, Department of Economics and Security of Enterprise
<u>Lidiya Parashchuk</u>	PhD in specialty 05.17.11 "Technology of refractory non-metallic materials"
<u>Levon Mariia</u>	Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Scientific direction - morphology of the human digestive system
<u>Hubal Halyna Mykolaiivna</u>	Ph.D. in Physical and Mathematical Sciences, Associate Professor

КОМПЛЕКСНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Кононович Вячеслав

Кандидат наук з державного управління,
Начальник кафедри фізичної підготовки,
Національний університет цивільного захисту України

Усачов Дмитро

Старший викладач кафедри фізичної підготовки,
Національний університет цивільного захисту України

Жогло Володимир

Старший викладач кафедри фізичної підготовки,
Національний університет цивільного захисту України

Хмелюк Олександр

Викладач кафедри фізичної підготовки,
Національний університет цивільного захисту України

Колоколов Віталій

Викладач кафедри фізичної підготовки,
Національний університет цивільного захисту України

Воєнний стан є серйозним викликом для будь-якої галузі, включаючи спорт. Підготовка спортсменів в таких умовах потребує особливої уваги, оскільки обмеження доступу до спортивних баз, психологічний тиск та інші виклики можуть значно вплинути на якість тренувального процесу та спортивні результати. В умовах війни необхідно розробити нові підходи до підготовки спортсменів, які враховують фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти життя під час воєнного конфлікту.

Ця доповідь розглядає основні складові комплексної підготовки спортсменів в умовах воєнного стану, включаючи фізичну підготовку, психологічну підтримку, тактичну підготовку та важливість гнучкого планування.

1. Фізична підготовка

Підготовка тіла залишається ключовим аспектом тренувального процесу навіть в умовах воєнного стану. Однак через обмеження доступу до стадіонів, тренажерних залів та інших спортивних баз, необхідно адаптувати тренувальні програми до нових реалій. Спортсмени повинні перейти на тренування в безпечних умовах, якщо доступ до спортивних споруд обмежений. Необхідно створити індивідуальні тренувальні програми, які не потребують спеціального обладнання, але дозволяють контролювати фізичний стан спортсменів через

онлайн-додатки. Такі методи допомагають підтримувати різні аспекти фізичної підготовки.

Перший блок алгоритму включає групу спортсменів і тренерів, які проводять тренування офлайн на безпечній території України або за кордоном, з одночасною трансляцією через Zoom та публікацією матеріалів у Google Classroom, з використанням YouTube і Telegram-каналів.

Другий блок об'єднує тренерів і спортсменів, які синхронно беруть участь у тренувальному процесі онлайн через Zoom, при цьому активно використовують інформаційні ресурси Google Classroom, YouTube і Telegram-канали для допомоги, а також надають звітну інформацію для подальшого коригування [1].

Через емоційний стрес та зміни у щоденній рутині важливо стежити за обсягом та інтенсивністю тренувань. Надмірні навантаження можуть привести до перевтоми, що збільшує ризик травм та зниження результативності. Регулярний моніторинг стану спортсмена за допомогою спортивних гаджетів або методів самоконтролю, таких як ведення щоденника тренувань, допомагає уникнути перевантажень. В умовах обмеженого доступу до спортивних майданчиків необхідно розробляти способи збереження специфічних спортивних навичок. Наприклад, для футболістів можна організувати вправи для покращення технічних навичок у тісних просторах або підготовку за допомогою віртуальних тренувань та аналізу матчів.

2. Психологічна підготовка

Воєнний стан впливає не лише на фізичний, але й на психологічний стан спортсменів. Психологічний стрес, тривога за близьких, нестабільність можуть серйозно знизити мотивацію та концентрацію під час тренувань і змагань. Тому психологічна підготовка є однією з ключових складових у комплексному підході. Психологічна підтримка з боку тренерів, спортивних психологів та товаришів по команді є критично важливою для збереження високого рівня мотивації. Регулярні командні зустрічі, навіть якщо вони проходять в онлайн-форматі, можуть допомогти спортсменам відчувати себе частиною колективу. Психологічні тренінги, зокрема методи релаксації, медитації, дихальні практики, можуть зменшити вплив стресу та покращити концентрацію під час тренувань. Крім того, впровадження індивідуальних психологічних консультацій допомагає спортсменам справлятися з особистими проблемами. В умовах війни спортсмени можуть втратити зовнішні фактори мотивації, такі як змагання або визнання. Тому важливо стимулювати розвиток внутрішньої мотивації, яка базується на прагненні до особистісного росту, самовдосконалення та виконання власних спортивних цілей.

3. Тактична та стратегічна підготовка

У воєнний час тренування тактики можуть зазнати серйозних змін через відсутність можливості проводити командні заняття або змагання. Однак це не означає, що спортсменам потрібно відмовлятися від тактичної підготовки. У відсутності активних змагань тренери та спортсмени можуть зосередитись на

аналізі минулих ігор та тактики суперників. Це можна робити за допомогою відеоаналізу матчів, що дозволяє детально вивчити слабкі та сильні сторони команди або окремих гравців. Окрім аналізу, варто практикувати моделювання ігрових ситуацій на тренуваннях. Для цього можна використовувати спрощені сценарії, які можна виконувати у меншому складі команди або індивідуально. Моделювання допомагає спортсменам краще розуміти можливі дії суперників і приймати швидкі рішення. Технології надають можливість спортсменам тренуватися навіть за відсутності фізичних контактів. Використання симуляцій ігор або тренувань у віртуальному середовищі дозволяє спортсменам підтримувати тактичну підготовку на високому рівні.

4. Організація та планування тренувального процесу

Комплексна підготовка спортсменів у воєнний час вимагає особливого підходу до організації тренувань. Гнучкість планування, адаптація до нових умов та постійний контроль за станом спортсменів є ключовими факторами успіху.

Воєнний стан створює умови невизначеності, що впливає на регулярність тренувань. Тому необхідно створювати гнучкі плани, які можуть бути легко адаптовані до змін. Планування тренувальних циклів з можливістю коригування відповідно до поточної ситуації допоможе уникнути зриву підготовки. Якщо спортсмени не можуть бути фізично присутніми на тренуваннях через воєнні дії або обмеження пересування, варто використовувати сучасні технології для дистанційного керування тренувальним процесом. Відеоінструкції, онлайн-консультації та цифрові платформи для відстеження результатів допоможуть підтримувати зв'язок між тренером і спортсменом. Особливу увагу слід приділяти індивідуальним особливостям кожного спортсмена. У воєнних умовах кожен атлет може перебувати в різних фізичних та психологічних станах, тому необхідно розробляти персоналізовані програми підготовки, які враховують специфіку ситуації [2].

Комплексна підготовка спортсменів в умовах воєнного стану – це багатокомпонентний процес, який вимагає адаптації фізичних навантажень, підтримки психологічної стійкості та постійного контролю за станом спортсменів. Важливим є гнучкість у плануванні тренувань та використання сучасних технологій для подолання обмежень, спричинених війною. Забезпечення ефективної фізичної, психологічної та тактичної підготовки навіть у таких складних умовах допоможе зберегти високий рівень спортивних результатів та підготувати спортсменів до майбутніх змагань.

Список літератури

1. Шепеленко, Т., Бодренкова, І., Мошенська, Т., Лучко, О., & Довженко, С. (2023). Алгоритм відновлення тренувального процесу спортсменів спортивної аеробіки під час «воєнного стану» в Україні. Scientific Collection «InterConf+», (33(155)), 530–539. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.05.2023.046>

2. Кононович В.Г., Усачов Д.В. Контроль та самоконтроль в процесі фізичного виховання. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/jzprwa>