

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ДО ЗМАГАНЬ З ФУТБОЛУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

У статті розглянуто сучасні виклики, які постають перед процесом підготовки спортсменів вищої кваліфікації до змагань з футболу в умовах воєнного часу. Проаналізовано особливості адаптації тренувального процесу до умов нестабільного середовища, обмеженого доступу до інфраструктури, ресурсів та підвищеної психологічної напруги. Виокремлено стратегічні підходи до збереження змагальної форми та підтримання ментального здоров'я футболістів у кризових обставинах. Запропоновано практичні рішення, які дозволяють забезпечити ефективність тренувального процесу навіть за умов надзвичайної ситуації.

Ключові слова: футбол, спортсмени вищої кваліфікації, воєнний стан, підготовка до змагань, адаптація, психологічна підтримка.

Умови воєнного часу в Україні створили надзвичайно складне середовище для функціонування всіх сфер суспільного життя, зокрема й сфери спорту. Постійна загроза безпеці, руйнування інфраструктури, масова міграція населення, економічна нестабільність і психологічне виснаження суттєво вплинули на діяльність спортивних установ, команд і окремих спортсменів. Особливо гостро ці виклики позначилися на професійному спорті, де ефективність і результативність значною мірою залежать від системності, безперервності та ресурсного забезпечення тренувального процесу.

Футбол, як один із наймасовіших і найорганізованіших видів спорту в Україні, не став винятком. Спортсмени вищої кваліфікації, які готуються до участі в національних і міжнародних змаганнях, потребують комплексної підготовки, що включає роботу з тренерським штабом, регулярні фізичні навантаження, тактико-технічну відпрацювання, медичний контроль, реабілітаційні процедури, правильне харчування, психологічну підтримку, змагальну практику та аналітику. В умовах повномасштабної війни значна частина цієї системи або повністю зруйнована, або функціонує з великими обмеженнями [1, с. 12].

Зокрема, найбільш поширеними проблемами, які сьогодні спостерігаються в системі підготовки футболістів, є нестабільність графіка тренувань через повітряні тривоги, обстріли, комендантські години та небезпеку для життя; втрата або пошкодження спортивної інфраструктури (знищені чи недоступні стадіони, тренажерні зали, манежі, реабілітаційні центри); евакуація команд за кордон або до відносно безпечних регіонів, що супроводжується розривом зв'язків між гравцями та тренерами; вимушений розпуск команд або призупинення їхньої діяльності; проблеми з фінансуванням клубів і недостатнє матеріально-технічне забезпечення; психологічне виснаження спортсменів на фоні загального стресу, втрати домівок, близьких чи навіть товаришів по команді [2, с. 67].

Крім того, руйнується стабільність спортивного календаря. Війна унеможливує повноцінне проведення регулярних чемпіонатів у низці регіонів, а міжнародні виїзди часто супроводжуються складнощами з логістикою, отриманням дозволів, відсутністю віз чи фінансування. Така фрагментація підготовчого та змагального процесу негативно позначається на ігровій формі футболістів і рівні їхньої мотивації.

У відповідь на ці виклики важливим стає створення адаптивної моделі підготовки спортсменів, яка враховує воєнну специфіку. Вже сьогодні клуби і тренери вимушено переходять до гнучких форматів організації тренувань, використовуючи цифрові технології та онлайн-інструменти. Мобільні застосунки, відеозв'язок, цифрові платформи для моніторингу фізичної активності та дистанційні інструктажі дозволяють хоча б частково зберігати керованість підготовки навіть за умов територіального роз'єднання. Звісно, дистанційний формат не може повноцінно замінити фізичну присутність на полі, але він дозволяє підтримувати базову фізичну форму, контроль за навантаженнями й регулярність комунікації з тренерським штабом [3, с. 27].

Особливу увагу варто приділяти психологічному стану спортсменів. Постійний вплив негативних емоційних факторів – тривоги, страху, невизначеності, травматичних новин – спричиняє втрату концентрації, зниження внутрішньої мотивації та зростання професійного вигорання. У цій ситуації доцільно інтегрувати до підготовки регулярну психологічну підтримку – індивідуальні або групові сесії з психологами, ментальний коучинг, техніки емоційного саморегулювання. Досвід українських команд показує, що саме згуртованість і підтримка в колективі стали визначальними для збереження бойового духу під час евакуації або виступів за кордоном.

Ще одним важливим фактором є індивідуалізація навантажень. У нових умовах зростає значення персонального підходу до кожного гравця, особливо якщо неможливо організувати повноцінні групові тренування. Для цього активно використовуються фітнес-трекери, смарт-годинники, GPS-системи, які фіксують ключові фізіологічні показники: пульс, кількість кроків, швидкість бігу, витрати енергії тощо. Такі дані дають тренеру змогу дистанційно оцінювати стан спортсмена та своєчасно вносити корективи до індивідуального плану підготовки [4, с. 46].

В умовах часткової або повної відсутності офіційних турнірів важливо зберігати змагальну практику навіть у нестандартних форматах. Для цього можуть використовуватися онлайн-турніри, ігрові сесії з трансляціями, благодійні матчі, міні-турніри в безпечних регіонах чи за кордоном. Окрім підтримки форми, такі заходи виконують ще одну важливу функцію – інформаційно-символічну, адже українські спортсмени на міжнародній арені стають не лише представниками клубів, а й амбасадорами країни, які демонструють незламність духу та прагнення до життя попри війну.

Ключовим чинником ефективності в таких умовах стає гнучкість – як у плануванні, так і в управлінні. Найуспішніші приклади – це ті клуби, які змогли оперативнo перебудувати логістику, перенести підготовку в безпечні регіони, налагодити міжнародні контакти, створити партнерства для тимчасового використання баз за кордоном, забезпечити гравцям житло, доступ до харчування й реабілітаційних послуг. Водночас важливо зберігати ідентичність команди, підтримувати єдність колективу, розвивати патріотизм і віру в спільну справу [5, с. 32].

Отже, підготовка спортсменів вищої кваліфікації в умовах війни – це складний і комплексний процес, який потребує координації зусиль держави, федерацій, клубів, тренерів, спортсменів та експертів різного профілю. Лише завдяки системному, інноваційному та людяному підходу можливо забезпечити не лише збереження рівня підготовки, але й подальший розвиток українського спорту як елементу національної стійкості та сили.

References

1. Bulatova, M.M. (red.). (2012). Olimpiys'kyi sport ta sport dlya vsikh v Ukraini: problemy ta perspektyvy. Kyiv: Olimpiys'ka literatura.S.12-35
2. Krutsevych, T.YU., Bezverkhnya, H.V., ta in. (2011). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya. Kyiv: Olimpiys'ka literatura.S.67-74
3. Ivakhnenko, S.G. (2023). Training of athletes in martial law: challenges and adaptation. Scientific Journal of the National University of Physical Education and Sports of Ukraine, 4(80), 22–27.
4. Maly, A.I. (2023). Peculiarities of the training process in football during the war. Physical Culture, Sports and Health of the Nation, 10, 44–50.
5. Lyakh, V.I. (2018). Control in physical education and sports. Kyiv: Logos.P.12-45

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.16

**Dovgan Nadiya,
Suslov Oleksandr**

IMPROVING THE TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES FOR FOOTBALL COMPETITIONS IN WARTIME

The article deals with the current challenges facing the process of training highly qualified athletes for football competitions in wartime. The features of adaptation of the training process to the conditions of an unstable environment, limited access to infrastructure, resources and increased psychological stress are analyzed. Strategic approaches to maintaining competitive form and maintaining the mental health of football players in crisis circumstances are highlighted. Practical solutions are proposed to ensure the effectiveness of the training process even in an emergency situation.

Key words: football, highly qualified athletes, martial law, preparation for competitions, adaptation, psychological support.

Відомості про автора / Information about the Author

Довгань Надія, докт. пед. наук, професор, завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання та спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: dovgan_n61@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>.

Dovgan Nadiya, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Olympic and Professional Sports Faculty of Physical Education and Sports Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: dovgan_n61@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>.

Суслов Олександр, магістр 5 курсу факультету фізичного виховання та спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: suslovoleks.@ukr.net

Suslov Oleksandr, 5th year master Faculty of Physical Education and Sports Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: suslov_oleks.@ukr.net

© Н. Довгань, О. Суслов
22.05.2025.

Стаття отримана редакцією

