

ДЖУМАН Роман

Львівський фаховий коледж спорту
<https://orcid.org/0009-0002-6014-3276>

ldufk@ukr.net

СОСНОВСЬКА Оксана

Львівський фаховий коледж спорту
<https://orcid.org/0000-0003-0253-6653>

ozaplatinska@gmail.com

ОСТАПЧУК Олександр

Львівський фаховий коледж спорту
<https://orcid.org/0009-0006-9334-2246>

ldufk@ukr.net

АДАПТАЦІЯ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ДО УМОВ ВІЙНИ

У статті описано результати опитування тренерів з боксу, щодо особливостей адаптації до тренувань в умовах війни, та викликів, пов'язаних з вимогами воєнного стану щодо підготовки спортсменів загалом. Також показані результати опитування дівчат боксерок та хлопців боксерів щодо їхньої особистісної та ситуативної тривожності в умовах воєнного стану. Досліджено, що тренери ефективно адаптувалися до тренувального процесу в умовах воєнного стану. Це можна пояснити особливістю виду спорту, можливістю продовжувати тренувальний процес в укритті під час оголошення сигналу повітряної тривоги, та використання інформаційно-комунікативних технологій для тренувального процесу. Опитування боксерів та боксерок показує. Що у дівчат вищий рівень особистісної та ситуативної тривожності, ніж у хлопців. Це зумовлює необхідність пошуку шляхів оптимізації навчально тренувального процесу, надання більшої уваги психологічній підготовці боксерок під час тренувань. Разом з тим, результати дослідження показують, що тренери та спортсмени здебільшого адаптувалися до воєнного стану, і можуть використовувати отриманий досвід у подальшій підготовці спортсменів для нівелювання стресу.

Ключові слова. бокс, воєнний стан, тренувальний процес, спортсмени.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.10>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Воєнний стан в Україні спричинив низку змін у суспільстві в цілому, та зокрема у спортивному середовищі. Спортсмени та тренери були змушені адаптуватися до цих умов, що показувати спортивні результати та прославляти Україну на спортивній міжнародній арені. Для цього кожен тренер використовував свої методи, а спортсмени, у свою чергу – намагалися відповідно готуватися до змагань міжнародного рівня.

Тренери повинні стабілізувати психологічний клімат у спортивних колективах та забезпечити якісну підготовку у різних умовах [1]. Для ефективної роботи спортивних тренерів, планування спортивної підготовки, необхідно використовувати аналіз виступів, обговорення підготовки включно зі спортивними керівниками [2]. Варто диференціювати спортивну підготовку спортсменів, це підвищує ефективність спортивної [3]. Українські тренери

адаптували методику спортивної підготовки в умовах війни [4]. Разом з тим, тренери використовували різні стратегії вдосконалення методів спортивного тренування, що сприяло підвищенню ефективності тренувального процесу [5]. Використання раціонально підібраних психолого педагогічних умов сприяє ефективній роботі педагогічних колективів в умовах війни [6].

Аналіз наявних даних у літературі показує недостатню кількість наукових праць щодо того, як тренуються спортсмени під час повномасштабного вторгнення, що і зрозуміло, адже такий досвід мали ще спортсмени часів другої світової війни, та, можливо, люди які переживали місцеві війни. Враховуючи це, метою статті є вивчення особливостей адаптації підготовки спортсменів та тренерів до тренувань в час війни.

Завдання дослідження – вивчити особливості підготовки боксерів в умовах війни.

Пріоритетні завдання психології в спорті передбачають визначення шляхів інтеграції і впровадження її досягнень у практику підготовки спортсменів, що є вкрай важливим. Слід врахувати, що професіоналізація сучасного спорту сприяла не лише вдосконаленню традиційної системи управління і підготовки спортсменів, але й зумовила суттєві зміни в уявленні про необхідність такого професійного компоненту в загальній системі підготовки спортсменів як психологічне забезпечення та супровід спортивної діяльності. Система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань складалася роками, проте її рівень на сьогодні не може повністю задовольняти тренерів. Стає все більш очевидним, що поряд з відповідним організаційним, матеріальним, медичним забезпеченням, більш суттєву увагу необхідно приділити також заходам з психологічного забезпечення та відповідного супроводу підготовки спортсменів. Мова йде про психологічно обґрунтовану організацію всього процесу багаторічної підготовки спортсменів. Як організований процес науково-методичного забезпечення, психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований не на ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних резервів підвищення ефективності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної діяльності. Мета дослідження – визначити напрямки розробки системи психологічного забезпечення як складової практики сучасної підготовки спортсменів. Обговорення результатів. Теоретичні узагальнення і аналіз численних підходів до розуміння.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Огляд літературних джерел з тематики особливостей підготовки спортсменів, успіхів спортсменів на міжнародній арені, показують, що незважаючи на складні часи, тренери та спортсмени продовжують тренуватися та показувати відповідні результати. Зокрема, досліджено, що на Олімпіаді у 2020 році, яку було проведено у 2021 році через обмеження, пов'язані з пандемією, українські спортсмени виступили досить успішно [7]. Авторами [8] було запропоновано розробити нову модель підготовки тренерів, яка б відповідала

особливостям підготовки спортсменів у сучасних умовах високої конкуренції.

Проведено аналіз виступів української команди з легкої атлетики та зазначено, що хоча деякі спортсмени досягли успіху на останніх Олімпійських іграх, багато хто боровся, можливо, через відсутність якісних тренувальних можливостей в Україні під час конфлікту [9]. Однак тренування за кордоном – це варіант не для всіх спортсменів. Українські тренери ефективно підготували спортсменів з олімпійських видів спорту, проте процес відбору вимагає врахування великого числа факторів [10]. Ці особливості ще більшою мірою посилюються у період війни, адже необхідно не лише врахувати підготовленість спортсменів, а і їхній психологічний стан, можливість змагатися в період війни. Професійні здібності тренерів вимагають відповідних навичок, знань та вмінь спортсменів [11].

Тренери мають значний вплив на спортсменів і повинні мати відповідні знання, навички та вміння [12]. Тестування студентів показало, що деяким з них бракує певних професійних здібностей. Підсумовуючи, у доповідях показано, як українські тренери працювали над адаптацією тренувань для спортсменів і тренерів, незважаючи на труднощі, пов'язані з конфліктом. Пропозиції щодо подолання труднощів включають індивідуалізовану підготовку, наслідування успішних іноземних моделей, розробку нових тренувальних програм, а також покращення можливостей та фінансування.

Воєнний стан може значною мірою негативно впливати на психологічне благополуччя спортсменів. Цілеспрямовані дії на рівні груп можуть оптимізувати психологічний стан певного кола осіб, в тому числі і спортсменів [13]. Тренувальні програми необхідно адаптувати до умов воєнного стану, індивідуальних психологічних особливостей спортсменів, їх рівня стресостійкості [14].

Методи навчання можливо удосконалити застосовуючи онлайн та відеоуроки, що може бути вирішенням проблеми неможливості організації тренувань [15]. Ефективним для вирішення проблем освіти в період воєнного стану є комунікація між освітянами, готовність педагогічного колективу до оволодіння новітніми методиками, які дають можливість сформувати дидактичне

середовище майбутнього [16]. Також, деякими фахівцями досліджено можливості поліпшення психологічного стану українців [17].

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ ТА ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Фахівцями досліджено, що українські тренери ефективно адаптували свої ресурси до умов війни, та якісно виконують підготовку спортсменів. Разом з тим, необхідно враховувати різні особливості характеру та стресостійкості спортсменів. Враховуючи це, метою дослідження є вивчення особливостей адаптації тренерів до тренувань в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

Дослідити наявні наукові дослідження з теми;

Провести опитування тренерів щодо адаптації до умов воєнного стану;

Виділити основні способи подолання стресу у спортсменів, та адаптації підготовки до умов воєнного стану.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Дослідження проведено з допомогою методів аналізу наукової та методичної літератури, та проведення інтерв'ю з тренерами. У дослідженні взяли участь 22 тренери, які мають більш ніж 5 років стажу роботи зі спортсменами. Опитування проведено у вересні 2023 року.

Опитування тренерів проведено за такими запитаннями:

1. Як Ви адаптували процес спортивної підготовки під час воєнного стану?

2. Як Ви дієте в умовах сигналу оголошення повітряної тривоги?

3. Як Ви вважаєте, чи впливає стрес внаслідок воєнного стану на результативність боксерів?

4. Як ви змінили структуру тренувальних занять з урахуванням воєнного стану?

5. Чи використовуєте Ви індивідуальний підхід до спортсменів в умовах воєнного стану?

6. Як Ви допомагаєте справлятися спортсменам зі стресовими ситуаціями під час воєнного стану?

7. Як Ви організовуєте тренування в умовах, коли доступ до спортивних закладів може бути обмеженим?

8. Як ви стимулюєте самостійну тренуваність боксерів в умовах неможливості нагляду за спортсменами?

9. які методи ви використовуєте для збереження високого рівня тренувальної підготовленості і фізичної підготовки на період воєнного стану?

10. Як ви взаємодієте з іншими тренерами та спортсменами для обміну досвідом та підтримки в умовах кризи?

11. Чи виникли у вас нові можливості або напрями підготовки в умовах воєнного стану які ви можете використати у майбутній підготовці?

12. Чи відрізняється реакція боксерів та боксерок на стресові ситуації внаслідок воєнного стану?

Також було опитано 26 спортсменів боксерів (вік – 17-20 років, звання КМС та МС) та 23 боксерки (вік – 17-19 років, звання КМС та МС) для визначення рівня їх ситуативної та особистісної тривожності. Для цього було використано опитувальник для визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності, розроблений Спілбергом та Ханінім. Опитувальники ситуативної та особистісної тривожності складаються з 20 тверджень, 10 з яких характеризують наявність емоційної напруженості, а 10 - відсутність тривожності. Кожне твердження оцінюється за чотирибальною шкалою (від 1 – майже ніколи до 4 - майже завжди). Отримані результати інтерпретуються – до 30 балів низький рівень, 31-45 балів - середній та 46 і більше балів - високий рівень тривожності.

Математичне опрацювання отриманих результатів проведено з допомогою програми MS Excel, а також онлайн калькулятора для визначення показника U критерію Манна Уїтні.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Результати опитування тренерів після практично року повномасштабного вторгнення, тренери ефективно адаптувалися до тренувального процесу в умовах війни.

Відповіді на перше запитання “Як Ви адаптували процес спортивної підготовки під час воєнного стану?”, тренери здебільшого відповіли що зробили можливим тренування

у сховищі, які були у спортивних базах. Відповідно, це було відповіддю і на наступне запитання: “Як Ви дієте в умовах сигналу оголошення повітряної тривоги?”, більшість тренерів відповіли, що продовжують заняття в укритті. На запитання “Як Ви вважаєте, чи впливає стрес внаслідок воєнного стану на результативність боксерів?”, тренери відповіли переважно “негативно” - 68,18% (15 тренерів) проте, разом з тим, тренери вказали, що спортсмени певною мірою звикли до умов воєнного стану.

На запитання “Як ви змінили структуру тренувальних занять з урахуванням воєнного стану?” тренери відповіли, що, здебільшого це стосується необхідності переривати тренування, та додавати елементи психологічної підготовки у тренувальний процес.

На запитання “Чи використовуєте Ви індивідуальний підхід до спортсменів в умовах воєнного стану?” більшість тренерів відповіли, що використовують, адже у кожного спортсмена різні умови проживання та сімейні обставини на даний час. На запитання про те, як тренери допомагають справлятися спортсменам зі стресовими ситуаціями під час воєнного стану, тренери відповіли, що проводять бесіди та профілактичну роботу зі спортсменами, звертаються до послуг психологів, використовують заходи для нівелювання стресу.

На наступне запитання, “Як Ви організовуєте тренування в умовах, коли доступ до спортивних закладів може бути обмеженим?”, тренери відповіли, що користуються можливістю проводити тренування з допомогою засобів зв'язку, або ж переносять тренувальні навантаження на наступні тренування.

На запитання “Як ви стимулюєте самостійну тренуваність боксерів в умовах неможливості нагляду за спортсменами?”, тренери відповіли, що спортсмени самі мають бажання тренуватися, оскільки це є одним з факторів, який допомагає їм боротися зі стресом. Це пов'язано з віком спортсменів, про яких опитували тренерів (16-20 років), оскільки в цьому віці спортсмени мають здебільшого сформовану психіку та самомотивовані до тренування. Для збереження високого рівня тренувальної підготовленості і фізичної підготовки на період воєнного стану тренери використовують такі ж методи, як і до воєнного стану при необхідності в укриттях, при необхідності збільшують частоту проведення спарингів, кількість спільних тренувань, збільшують обсяги навантаження при необхідності. Це ж стало відповіддю і на наступне запитання “Як ви взаємодієте з іншими тренерами та спортсменами для обміну досвідом та підтримки в умовах кризи?”, відповідно, тренери частіше співпрацюють між собою для покращення морального клімату в колективах та оптимізації спортивної підготовки. Відповіді на запитання: “Чи виникли у вас нові можливості або напрями підготовки в умовах воєнного стану які ви можете використати у майбутній підготовці?”, тренери відповіли, що стали більш обізнаними у психологічній підготовці спортсменів, змогли краще готувати спортсменів у різних умовах, покращили співпрацю між спортивними клубами, школами.

Опитування боксерів щодо рівня їх ситуативної та особистої тривожності показує, що спортсмени також адаптувалися до умов воєнного стану (Таблиця 1):

Таблиця 1

Результати опитування про рівень особистісної та ситуативної тривожності боксерів та боксерок

Вид тривожності	хлопці (n=26)	дівчата (n=23)	U крит
Особистісна	26,4±3,25	38,45±5,20	198
Ситуативна	28,8±6,85	40,45±4,35	210
X	27,6	39,45	205

Прим.: при розмірі вибірки n= 26 та n= 23, U критерій табл. = 216 (p≤0,05).

Результати проведеного опитування для визначення особистісної тривожності показують, що боксери мають середній та слабкий рівень тривожності, так само як і рівень ситуативної тривожності. Це також можна пояснити по перше, віком спортсменів, застосовуваними тренерами методами психорегуляції та адаптації до тренувань в умовах воєнного стану, та часом проведення дослідження (більш, ніж рік після повномасштабного вторгнення).

Опитування дівчат боксерок показує, що вони меншою мірою адаптувалися до тренувального процесу в умовах війни. Хоча тренерами не було помічено різниці у підготовленості боксерів та боксерок, все ж тривожність боксерок є вищою.

6. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Тренери та боксери адаптувалися до тренувань в умовах воєнного стану, про що свідчать результати опитування та тестування щодо рівня особистісної та ситуативної тривожності. Тренувальний процес

адаптовано до можливості його продовження у випадку оголошення сигналу повітряної тривоги, при неможливості тренуватися тренери переносять навантаження на подальші тренування, а спортсмени самотивовані до набуття певної спортивної форми та демонстрації результату.

Особистісна та ситуативна тривожність боксерів та боксерок має достовірні відмінності, зокрема у хлопців тривожність здебільшого слабка, а у дівчат - середня та слабка. Отримані дані показують необхідність коригування тренувального процесу для дівчат, надання більшої ваги їх психологічній підготовленості для зниження рівня тривожності під час воєнного стану. Перспективи дослідження - проведення опитування серед боксерів різних вікових груп з метою виявлення впливу занять боксом на подолання стресу, особливостей підготовки боксерів молодших вікових груп в умовах воєнного стану. Також планується вивчення особливостей стресостійкості в умовах воєнного стану у школярів, які займаються спортом та у тих, хто не відвідує занять спортом.

Література

1. França, E. F., Antunes, A., Silva, A. C. da, Guerra, M. L. M., Cossote, D. F., & Bonfim, J. C. O. Concepts and principles of sports training: A narrative review based on the classic literature of reference. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 2022. 9(1), 214–217. doi:10.22271/kheljournal.2022.v9.i1d.2369
2. Cunningham, I., Mergler, J., & Wattie, N. Training and development in sport officials: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2022. 32(4), 654–671. doi:10.1111/sms.14128
3. Rico-González, M., Pino-Ortega, J., Praça, G. M., & Clemente, F. M. Practical Applications for Designing Soccer Training Tasks From Multivariate Data Analysis: A Systematic Review Emphasizing Tactical Training. *Perceptual and Motor Skills*. 2022. 129(3), 892–931. doi:10.1177/00315125211073404
4. Iermakov, S., Boichuk, R., Strelnykova, Y., Wnorowski, K., & Zakharova, S. Improving the special motor qualities of experienced female volleyball players living on the territory of martial law. *Pedagogy of Health*. 2022. 1(2), 39–47. doi:10.15561/health.2022.0202
5. Semeniv, B., Shutka, G., Prystavskiy, T., Babych, A., & Stahiv, M. The influence of acrobatic means on the formation of special physical preparedness in Ukrainian belt wrestling at the specially graded stage. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2022. 5(150), 96–100. doi:10.31392/npu-nc.series15.2022.5(150).20
6. Kolisnichenko, V., Zamrozevych-Shadrina, S., Shaparenko, I., Semal, N., & Yudenko, O. Pedagogical conditions for uniting sports teams in wartime. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2022. 5(150), 49–53. doi:10.31392/npu-nc.series15.2022.5(150).11
7. Pankova, O., & Kasperovich, O. Ukrainian volunteer movement under conditions of armed russian aggression: opportunities, national and global challenges for Ukraine's post-war recovery. *Journal of european economy*. 2022. 21,3. 270–287. doi:10.35774/jee2022.03.270
8. Driukov, O., Kuvaldina, O., & Driukov, V. Organizational and managerial aspects in improvement of Olympic training at sportsmen under modern conditions of development in Ukraine. In *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. National Pedagogical Dragomanov University. 2021. 9(140). 45–48.
9. Bazylyuk, T. A., & Grin, L. V. Formation of a conceptual model of professional activity in the training of a coach in the form of sports in higher educational institutions of Ukraine. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2016. 2, 3.
10. Бобровник, В. І., Ткаченко, М. Л., Данилюк, Д. С., & Литвиненко, С. Г. Performance of the national athletics team of Ukraine at the XXXII olympic games (2021) in Tokyo and the XVIII World Championships (2022) in eugene

(prospects of training athletes in wartime conditions). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. 9,154: 25-29.

11. Zadorozhna, O., Briskin, Y., Pityn, M., Vovk, I., & V, P. (). Features of the Selection Systems for Athletes-Candidates to the Ukrainian National Team for Participation in the Olympic Games (on the Example of Combat Sports). *Український Журнал Медицини, Біології Та Sportu*. 2020, 5, 5.

12. Omelchenko, A. Identifying the Level of Professional Abilities of Future Coaches in Ukrainian Higher Education Institutions. In *Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University*. 2022. 3 (351); pp. 307–315.

13. Singh, N. S., Bogdanov, S., Doty, B., Haroz, E., Girnyk, A., Chernobrovkina, V., Murray, L. K., Bass, J. K., & Bolton, P. A. Experiences of mental health and functioning among conflict-affected populations: A qualitative study with military veterans and displaced persons in Ukraine. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2021, 91(4), 499–513. <https://doi.org/10.1037/ort0000537>

14. Kyröläinen, H., Pihlainen, K., Vaara, J. P., Ojanen, T., & Santtila, M. Optimising training adaptations and performance in military environment. *Journal of science and medicine in sport*. 2018. 21(11), 1131-1138. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.11.019>

15. Panchenko, O., Shynkarova, V., Maistryk, T., Budnyk, O., Nikolaesku, I., Matsuk, L., & Fomin, K.. Pedagogical innovations in Ukrainian educational institutions: social challenges and realities of war. *Revista Brasileira de Educação Do Campo*. 2022. 1–23. doi:10.20873/uftrbec.e14557

16. Kalashnyk, D. S., Tkachenko, L. P., & Kovalenko, N. D. Current issues of modern education in the conditions of war (ukrainian experience). *Innovate Pedagogy*. 2022. 2(53), 169–172. doi:10.32782/2663-6085/2022/53.2.33

17. Arefniya, S. War-adjustment problems faced by the Ukrainians who appeared in the TV program ‘Psychologist’s Help’. 2022. 2(26), 7–15. doi:10.31108/2.2022.2.26.1

References

1. França, E. F., Antunes, A., Silva, A. C. da, Guerra, M. L. M., Cossote, D. F., & Bonfim, J. C. O. Concepts and principles of sports training: A narrative review based on the classic literature of reference. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 2022. 9(1), 214–217. doi:10.22271/kheljournal.2022.v9.i1d.2369

2. Cunningham, I., Mergler, J., & Wattie, N. Training and development in sport officials: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2022. 32(4), 654–671. doi:10.1111/sms.14128

3. Rico-González, M., Pino-Ortega, J., Praça, G. M., & Clemente, F. M. Practical Applications for Designing Soccer Training Tasks From Multivariate Data Analysis: A Systematic Review Emphasizing Tactical Training. *Perceptual and Motor Skills*. 2022. 129(3), 892–931. doi:10.1177/00315125211073404

4. Iermakov, S., Boichuk, R., Strelnykova, Y., Wnorowski, K., & Zakharova, S. Improving the special motor qualities of experienced female volleyball players living on the territory of martial law. *Pedagogy of Health*. 2022. 1(2), 39–47. doi:10.15561/health.2022.0202

5. Semeniv, B., Shutka, G., Prystavskiy, T., Babych, A., & Stahiv, M. The influence of acrobatic means on the formation of special physical preparedness in Ukrainian belt wrestling at the specially grained stage. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2022. 5(150), 96–100. doi:10.31392/npu-nc.series15.2022.5(150).20

6. Kolisnichenko, V., Zamrozevych-Shadrina, S., Shaparenko, I., Semal, N., & Yudenko, O. Pedagogical conditions for uniting sports teams in wartime. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*. 2022. 5(150), 49–53. doi:10.31392/npu-nc.series15.2022.5(150).11

7. Pankova, O., & Kasperovich, O. Ukrainian volunteer movement under conditions of armed russian aggression: opportunities, national and global challenges for Ukraine’s post-war recovery. *Journal of european economy*. 2022. 21,3. 270–287. doi:10.35774/jee2022.03.270

8. Driukov, O., Kuvaldina, O., & Driukov, V. Organizational and managerial aspects in improvement of Olympic training at sportsmen under modern conditions of development in Ukraine. In *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. National Pedagogical Dragomanov University. 2021. 9(140). 45–48.

9. Bazylyuk, T. A., & Grin, L. V. Formation of a conceptual model of professional activity in the training of a coach in the form of sports in higher educational institutions of Ukraine. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2016. 2, 3.

10. Bobrovnyk, V. I., Tkachenko, M. L., Danyliuk, D. S., & Lytvynenko, S. G. Performance of the national athletics team of Ukraine at the XXXII Olympic games (2021) in Tokyo and the XVIII World Championships (2022) in eugene (prospects of training athletes in wartime conditions). *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. 2022. 9,154: 25-29.

11. Zadorozhna, O., Briskin, Y., Pityn, M., Vovk, I., & V, P. (). Features of the Selection Systems for Athletes-Candidates to the Ukrainian National Team for Participation in the Olympic Games (on the Example of Combat Sports). *Український Журнал Медицини, Біології Та Sportu*. 2020, 5, 5.

12. Omelchenko, A. Identifying the Level of Professional Abilities of Future Coaches in Ukrainian Higher Education Institutions. In *Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University*. 2022. 3 (351); pp. 307–315.

13. Singh, N. S., Bogdanov, S., Doty, B., Haroz, E., Girnyk, A., Chernobrovkina, V., Murray, L. K., Bass, J. K., & Bolton, P. A. Experiences of mental health and functioning among conflict-affected populations: A qualitative study with

military veterans and displaced persons in Ukraine. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2021, 91(4), 499–513. <https://doi.org/10.1037/ort0000537>

14. Kyröläinen, H., Pihlainen, K., Vaara, J. P., Ojanen, T., & Santtila, M. Optimising training adaptations and performance in military environment. *Journal of science and medicine in sport*. 2018. 21(11), 1131–1138. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.11.019>

15. Panchenko, O., Shynkarova, V., Maistryk, T., Budnyk, O., Nikolaesku, I., Matsuk, L., & Fomin, K.. Pedagogical innovations in Ukrainian educational institutions: social challenges and realities of war. *Revista Brasileira de Educação Do Campo*. 2022. 1–23. doi:10.20873/uft.rbec.e14557

16. Kalashnyk, D. S., Tkachenko, L. P., & Kovalenko, N. D. Current issues of modern education in the conditions of war (ukrainian experience). *Innovate Pedagogy*. 2022. 2(53), 169–172. doi:10.32782/2663-6085/2022/53.2.33

17. Arefniya, S. War-adjustment problems faced by the Ukrainians who appeared in the TV program ‘Psychologist’s Help’. 2022. 2(26), 7–15. doi:10.31108/2.2022.2.26.1

Abstract

DZHUMAN Roman, SOSNOVSKA Oksana, OSTAPCHUK Oleksandr

ADAPTING BOXERS' TRAINING TO WAR CONDITIONS

The article describes the results of a survey of boxing coaches on the peculiarities of adaptation to training in war conditions and the challenges associated with the requirements of martial law for the training of athletes in general. The results of a survey of female boxers and male boxers on their personal and situational anxiety under martial law are also presented. The survey involved 22 coaches with more than 5 years of work experience and 26 male boxers (aged 17-20 years) and 23 female boxers (aged 17-19 years). It was found that the coaches effectively adapted to the training process under martial law. This can be explained by the peculiarity of the sport, the possibility to continue the training process in a shelter during the air raid alarm, and the use of information and communication technologies for the training process. On the positive side, athletes are self-motivated to train, as this is one of the factors that helps them to cope with stress. This is also related to the age of the athletes interviewed (16-20 years old), as at this age, athletes have a mostly formed psyche. If necessary, coaches increase the frequency of sparring, the number of joint training sessions, and the volume of workload. Coaches also began to cooperate with each other more often to improve the moral climate in teams and optimize sports training, and became more aware of the psychological preparation of athletes.

A survey of boxers shows that girls have a higher level of personal and situational anxiety than boys (boys have mostly mild anxiety, girls have medium to low anxiety). This necessitates the search for ways to optimize the educational and training process, paying more attention to the psychological preparation of female boxers during training. At the same time, the results of the study show that coaches and athletes have mostly adapted to martial law and can use the experience gained in further training to level stress.

Keywords. *boxing, martial law, training process, athletes.*

Стаття надійшла до редакції 17.06.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Джуман Р., Сосновська О., Остапчук О. (2023) Адаптація підготовки боксерів до умов війни. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 3. С. 79-85.

Dzhuman R., Sosnovska O., Ostapchuk O. (2023) Adapting boxers' training to war conditions. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 79-85.