

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**  
**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**  
**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ**

**Войтко Олександр Вікторович**

здобувач групи ФВб-1-22-4.0з

**ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ**  
**НА СПОРТИВНУ ДІЯЛЬНІСТЬ БОКСЕРІВ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

першого (бакалаврського) рівня

зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

фізичного виховання

і педагогіки спорту

Тімашева О. В. \_\_\_\_\_



Науковий керівник:

к.фіз.вих.н., доцент

Латишев Микола Вікторович

Протокол засідання кафедри №8

«08» травня 2026 р.

**ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b>	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БОКСЕРІВ</b>	6
1.1 Особливості тренувальної діяльності боксерів	6
1.2 Змагальна діяльність у сучасному боксі	10
1.3 Вплив екстремальних соціальних умов на підготовку спортсменів	12
1.4 Особливості функціонування спорту в умовах воєнного стану	15
Висновок до розділу 1	17
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	20
2.1 Методи дослідження	20
2.2 Організація дослідження	22
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА ТРЕНУВАЛЬНУ ТА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ БОКСЕРІВ</b>	24
3.1 Аналіз результатів анкетування спортсменів	24
3.2 Аналіз результатів анкетування тренерів	35
3.3 Основні фактори впливу воєнного стану на спортивну діяльність	40
Висновок до розділу 3	44
<b>ВИСНОВКИ</b>	46
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	49
<b>ДОДАТКИ А</b>	53

## ВСТУП

Сучасний спорт високих досягнень ставить перед спортсменами все більші вимоги до рівня їхньої фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості. У цих умовах ефективність тренувальної та змагальної діяльності значною мірою залежить від стабільності умов підготовки, доступу до спортивної інфраструктури, а також можливості систематичної участі у змаганнях. Бокс, як один із найбільш складних і контактних видів спорту, потребує високого рівня всебічної підготовленості спортсмена та здатності адаптуватися до змінних умов діяльності [1, 16, 18].

У сучасних умовах розвитку українського суспільства суттєвий вплив на функціонування сфери фізичної культури і спорту має воєнний стан. Воєнні дії, обмеження пересування, часткове або повне руйнування спортивної інфраструктури, зміни в організації навчально-тренувального процесу, а також зменшення кількості змагань значно впливають на підготовку спортсменів. Особливо це стосується боксерів, діяльність яких потребує постійної змагальної практики, високої інтенсивності тренувань та психологічної стійкості [7,21, 29].

Значний вплив на ефективність тренувального процесу в умовах воєнного стану мають також психоемоційні фактори. Підвищений рівень стресу, тривожність, нестабільність умов життя негативно впливають на мотивацію спортсменів, їхню працездатність та результати виступів. У той же час сучасна практика показує, що спортсмени та тренери змушені адаптуватися до нових умов, змінювати підходи до організації тренувань та використовувати альтернативні методи підготовки [3, 14].

Проблема впливу екстремальних умов на спортивну діяльність досліджувалася багатьма науковцями. Зокрема, Платонов В.М. у своїх роботах розглядав особливості адаптації спортсменів до змінних умов тренувального процесу та обґрунтовував необхідність комплексного підходу до підготовки [16]. Булатов В.М. досліджував функціональні можливості організму

спортсменів та їхню реакцію на навантаження в нестабільних умовах [21]. Серед сучасних досліджень особлива увага приділяється впливу соціальних факторів на спортивну діяльність, однак питання функціонування спорту в умовах воєнного стану залишається недостатньо вивченим.

Таким чином, актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю визначення особливостей впливу воєнного стану на тренувальну та змагальну діяльність боксерів, а також пошуку ефективних шляхів адаптації тренувального процесу до сучасних умов.

Мета роботи - визначити особливості впливу воєнного стану на тренувальну та змагальну діяльність боксерів.

Досягнення поставленої мети визначило постановку і рішення наступних завдань:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо організації тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у сучасному спорті.
2. Охарактеризувати особливості функціонування спортивної підготовки боксерів в умовах воєнного стану.
3. Визначити вплив воєнного стану на тренувальну та змагальну діяльність боксерів за допомогою анкетування.
4. Сформулювати основні фактори впливу воєнного стану на спортивну діяльність боксерів та надати методичні рекомендації.

Об'єкт дослідження – тренувальна та змагальна діяльність боксерів.

Предмет дослідження – вплив воєнного стану на організацію тренувального процесу та участь у змаганнях боксерів.

Методи дослідження. У процесі дослідження було використано комплекс різноманітних методів: вивчення та аналіз науково-методичної літератури; анкетування; методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні основних факторів впливу воєнного стану на тренувальну та змагальну діяльність боксерів, а також у встановленні особливостей адаптації спортсменів до змінних умов підготовки.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання отриманих результатів тренерами та спортсменами для вдосконалення тренувального процесу в умовах воєнного стану.

Структура роботи визначена логікою дослідження, його метою і завданнями. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 57 сторінок. Список літератури містить 30 джерел. Кваліфікаційна робота включає 4 рисунків і 8 таблиць.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БОКСЕРІВ

### 1.1 Особливості тренувальної діяльності боксерів

Тренувальна діяльність у боксі є складним, багатокomпонентним і цілеспрямованим процесом, який спрямований на формування високого рівня спортивної майстерності [10, 16]. Вона включає систему взаємопов'язаних заходів, що забезпечують розвиток фізичних, технічних, тактичних та психологічних якостей спортсмена, необхідних для успішної участі у змагальній діяльності.

Сучасний бокс належить до видів спорту з високою інтенсивністю та змінною структурою фізичних навантажень. Під час поєдинку спортсмен виконує велику кількість швидкокісно-силових дій, що вимагає від нього високого рівня функціональної підготовленості та здатності до швидкої адаптації [16, 25]. У зв'язку з цим тренувальний процес повинен бути науково обґрунтованим і враховувати сучасні вимоги спортивної підготовки.

Однією з основних особливостей тренувальної діяльності боксерів є її комплексний характер. Підготовка спортсмена включає декілька взаємопов'язаних складових, серед яких провідне місце займають фізична, технічна, тактична та психологічна підготовка [10, 18]. Як показано на рисунку 1.1, ці складові формують єдину систему, в межах якої кожен елемент впливає на загальний рівень підготовленості спортсмена.



**Рис. 1.1. Структура тренувальної діяльності боксерів**

Як видно з рисунка 1.1, ефективність тренувального процесу залежить від узгодженого розвитку всіх компонентів підготовки. Недостатній рівень розвитку хоча б одного з них може негативно вплинути на загальний результат [16].

Фізична підготовка є фундаментом тренувального процесу. Вона спрямована на розвиток основних фізичних якостей, які визначають можливості спортсмена у поєдинку [10, 19]. До них належать сила, швидкість, витривалість, гнучкість та координація. Дані щодо значення основних фізичних якостей наведено в таблиці 1.1.

*Таблиця 1.1*

**Основні фізичні якості боксерів та їх значення**

<b>Фізична якість</b>	<b>Значення для боксу</b>
Сила	Забезпечує потужність ударів та ефективність атакуючих дій
Швидкість	Визначає швидкість реакції та виконання технічних елементів
Витривалість	Дозволяє підтримувати високий темп поєдинку
Гнучкість	Сприяє рухливості та знижує ризик травм
Координація	Забезпечує точність та узгодженість рухів

Як показано в таблиці 1.1, фізична підготовка є базовою складовою тренувальної діяльності боксерів. Вона поділяється на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний розвиток організму, тоді як спеціальна – на розвиток якостей, безпосередньо необхідних у боксі.

Сила є однією з ключових характеристик, яка визначає ефективність ударів та результативність атакуючих дій у боксі [18, 22]. Розвиток сили здійснюється за допомогою вправ з обтяженням, роботи з боксерським мішком, а також спеціальних тренувальних вправ. Особливе значення має розвиток вибухової сили, яка забезпечує швидке та потужне виконання ударів.

Швидкість у боксі проявляється у швидкості реакції, виконанні технічних дій і переміщеннях, що є важливим фактором у поєдинку [18]. Вона дозволяє спортсмену діяти швидше за суперника, що є важливим фактором у поєдинку. Для розвитку швидкості використовуються спеціальні вправи на реакцію, робота на лапах та швидкісні серії ударів.

Витривалість дозволяє спортсмену підтримувати високий рівень працездатності протягом усього поєдинку та ефективно виконувати техніко-тактичні дії [16]. У боксі важливою є як загальна витривалість, що забезпечує функціональні можливості організму, так і спеціальна, яка формується у процесі тренувань, максимально наближених до умов поєдинку.

Гнучкість забезпечує рухливість суглобів та сприяє виконанню технічних дій із більшою амплітудою. Вона також знижує ризик травм і покращує загальну координацію рухів.

Координація є необхідною для точності та узгодженості рухів. Вона дозволяє спортсмену ефективно поєднувати удари, захисні дії та переміщення.

Не менш важливою складовою тренувальної діяльності є технічна підготовка. Вона включає формування та вдосконалення основних елементів боксу: ударів, захисту, переміщень та їх поєднання у комбінації. Основним завданням технічної підготовки є доведення рухів до автоматизму, що дозволяє спортсмену ефективно діяти в умовах поєдинку.

Тактична підготовка передбачає формування здатності спортсмена ефективно вести бій з урахуванням особливостей суперника [16, 25]. Вона включає аналіз дій суперника, вибір оптимальної стратегії ведення бою, зміну темпу поєдинку та адаптацію до ситуації.

Психологічна підготовка є важливим компонентом тренувального процесу. Вона спрямована на розвиток стресостійкості, самоконтролю, впевненості у власних силах та мотивації до досягнення результату [3, 14]. У сучасних умовах вона відіграє надзвичайно важливу роль, оскільки дозволяє спортсмену ефективно діяти в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Важливим аспектом тренувальної діяльності є її циклічність. Підготовка боксерів здійснюється відповідно до річного тренувального циклу, який включає підготовчий, змагальний і перехідний періоди. Кожен із цих періодів має свої завдання та особливості організації тренувального процесу [16, 26].

У підготовчому періоді основна увага приділяється розвитку фізичних якостей та створенню функціональної бази. У змагальному періоді акцент робиться на вдосконаленні техніко-тактичних дій та підтриманні спортивної форми. Перехідний період спрямований на відновлення організму після інтенсивних навантажень.

Особливе значення має раціональне планування тренувального процесу. Планування дозволяє забезпечити оптимальне поєднання навантаження та відновлення, що є важливою умовою досягнення високих результатів [16].

Відновлення є невід'ємною частиною тренувального процесу. До основних засобів відновлення належать активний відпочинок, масаж, розтягування, правильне харчування та дотримання режиму сну. Вони сприяють підвищенню працездатності та запобіганню перевтомі [23].

Таким чином, тренувальна діяльність боксерів є складною системою, яка включає різні компоненти підготовки та потребує комплексного підходу до її організації. Вона спрямована на формування високого рівня спортивної майстерності та забезпечення ефективної змагальної діяльності спортсмена.

## 1.2 Змагальна діяльність у сучасному боксі

Змагальна діяльність є невід'ємною складовою підготовки спортсменів і виступає основним критерієм оцінювання рівня їхньої спортивної майстерності [16, 25]. Саме під час поєдинків перевіряється рівень розвитку фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей боксера, а також оцінюється ефективність організації тренувального процесу.

Сучасний бокс характеризується високою інтенсивністю, динамічністю та змінною структурою навантажень. Поєдинок складається з раундів, протягом яких спортсмен повинен демонструвати високий рівень працездатності, швидкість реакції, точність технічних дій і здатність до швидкого прийняття рішень. У зв'язку з цим змагальна діяльність має складний багатофакторний характер [18, 22].

Однією з основних особливостей змагальної діяльності є її непередбачуваність. У ході поєдинку ситуація постійно змінюється, що вимагає від спортсмена здатності швидко адаптуватися до дій суперника [16, 27]. Боксер повинен не лише виконувати заздалегідь підготовлені технічні дії, але й коригувати їх відповідно до умов поєдинку. Важливим аспектом є інтенсивність навантаження під час бою. У боксі характерним є чергування періодів максимальної активності з короткими періодами відносного відпочинку. Такий режим діяльності вимагає від спортсмена високого рівня спеціальної витривалості та здатності до швидкого відновлення.

Значну роль у змагальній діяльності відіграє технічна підготовка. Вона передбачає ефективне використання ударів, захисних дій і переміщень. Технічні елементи повинні виконуватися точно, швидко та доцільно. Важливим є також уміння комбінувати різні технічні дії залежно від ситуації. Тактична підготовка є одним із ключових факторів успішного виступу в змаганнях. Вона включає планування поєдинку, вибір оптимальної стратегії, аналіз сильних і слабких сторін суперника та здатність змінювати тактику в

процесі бою [18, 22]. У сучасному боксі тактична підготовка часто має вирішальне значення.

Психологічний аспект змагальної діяльності також відіграє важливу роль. Під час поєдинку спортсмен перебуває в умовах підвищеного психоемоційного напруження, що може впливати на ефективність його дій. Важливими є такі якості, як стресостійкість, самоконтроль, впевненість у власних силах та здатність концентрувати увагу [3, 14]. Дані що до основних характеристик змагальної діяльності боксерів наведено в таблиці 1.2.

*Таблиця 1.2*

### **Основні характеристики змагальної діяльності боксерів**

<b>Показник</b>	<b>Характеристика</b>
Інтенсивність	Висока, змінна
Тривалість	3–12 раундів
Навантаження	Чередування активності та відпочинку
Психоемоційний стан	Напружений
Вимоги до реакції	Максимально швидка

Як показано в таблиці 1.2, змагальна діяльність висуває високі вимоги до фізичної та психічної підготовленості спортсмена.

Окрему увагу слід приділити функціональному забезпеченню змагальної діяльності. Під час поєдинку активно функціонують серцево-судинна, дихальна та нервова системи. Високий рівень їхньої підготовленості дозволяє спортсмену ефективно витримувати навантаження та підтримувати працездатність протягом усього бою [16, 27].

Важливим фактором є також рівень змагального досвіду спортсмена. Досвідчені боксери краще орієнтуються у складних ситуаціях, швидше приймають рішення та більш ефективно використовують свої можливості [25].

Змагальна діяльність у боксі має чітку регламентацію, що визначається правилами проведення змагань. Вона включає тривалість раундів, систему

оцінювання та критерії визначення переможця. Ці фактори впливають на побудову тренувального процесу та підготовку спортсменів [18, 22].

У сучасних умовах спостерігається тенденція до підвищення темпу поєдинків та зростання ролі тактичної підготовки. Це зумовлює необхідність удосконалення тренувального процесу та впровадження нових методів підготовки спортсменів [16, 25].

Таким чином, змагальна діяльність у боксі є складним багатофакторним процесом, який потребує високого рівня всебічної підготовленості спортсмена. Ефективність виступу залежить від рівня розвитку фізичних якостей, технічної майстерності, тактичного мислення та психологічної готовності.

### **1.3 Вплив екстремальних соціальних умов на підготовку спортсменів**

Екстремальні соціальні умови є важливим фактором, який суттєво впливає на систему підготовки спортсменів. До таких умов належать воєнні дії, економічні кризи, соціальна нестабільність, обмеження пересування та інші чинники, що змінюють звичний спосіб життя та діяльності людей [21, 14]. У сучасних умовах розвитку України питання впливу екстремальних умов на спортивну діяльність набуває особливої актуальності.

Підготовка спортсменів у звичайних умовах передбачає чітко організований тренувальний процес, наявність матеріально-технічної бази, регулярну участь у змаганнях та стабільний режим життєдіяльності. Однак в умовах соціальної нестабільності ці складові порушуються, що негативно впливає на ефективність підготовки.

Одним із головних чинників впливу є обмеження доступу до спортивної інфраструктури. У результаті воєнних дій або економічних труднощів можуть бути пошкоджені або недоступні спортивні зали, тренувальні майданчики, обладнання. Це ускладнює проведення повноцінних тренувань та змушує

спортсменів і тренерів шукати альтернативні варіанти підготовки. У таких умовах тренувальний процес часто здійснюється в обмеженому просторі або з використанням мінімального обладнання. Це призводить до зниження ефективності тренувань, особливо у частині розвитку спеціальних фізичних якостей. Наприклад, відсутність спеціалізованих тренажерів або боксерського інвентарю може ускладнювати вдосконалення техніки ударів. Важливим аспектом є також порушення режиму тренувань. У звичайних умовах тренування проводяться відповідно до чітко визначеного графіка, який забезпечує оптимальне поєднання навантаження та відновлення. В умовах екстремальних ситуацій цей режим часто порушується, що негативно впливає на функціональний стан спортсмена [16, 21, 22].

Значний вплив мають і соціально-психологічні фактори. Екстремальні умови супроводжуються підвищеним рівнем стресу, тривожності та невизначеності. Це може призводити до зниження мотивації спортсменів, погіршення концентрації та зниження ефективності діяльності.

Психоемоційне напруження є одним із ключових факторів, що впливають на підготовку спортсменів. Постійне перебування в умовах небезпеки або нестабільності може викликати хронічний стрес, який негативно впливає на функціонування нервової системи. Це, у свою чергу, може призводити до зниження швидкості реакції, погіршення координації рухів і зниження загальної працездатності [3, 14].

Важливу роль відіграє також рівень соціальної підтримки спортсменів. У складних умовах особливого значення набуває підтримка з боку тренера, родини та спортивного колективу. Вона сприяє збереженню мотивації та підвищенню психологічної стійкості [14, 21].

Дані щодо основних факторів впливу екстремальних умов на підготовку спортсменів наведено в таблиці 1.3.

Як показано в таблиці 1.3, екстремальні соціальні умови мають комплексний вплив на підготовку спортсменів і охоплюють як фізичні, так і психологічні аспекти.

Окрему увагу слід приділити впливу екстремальних умов на фізичну підготовку спортсменів. Обмеження можливостей для тренувань призводить до зниження рівня фізичної підготовленості, особливо у частині спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей. Це може негативно впливати на результати виступів у змаганнях [16, 19].

*Таблиця 1.3*

**Основні фактори впливу екстремальних умов на підготовку спортсменів**

<b>Фактор</b>	<b>Характер впливу</b>
Обмеження інфраструктури	Ускладнення тренувального процесу
Порушення режиму	Зниження ефективності тренувань
Психоемоційний стан	Підвищення рівня стресу
Соціальна нестабільність	Зниження мотивації
Обмеження змагань	Зниження змагального досвіду

Технічна підготовка також зазнає змін. В умовах обмеженого доступу до тренувального обладнання зменшується можливість відпрацювання технічних елементів. Це може призводити до погіршення технічної майстерності спортсменів [18, 22].

Тактична підготовка у таких умовах також ускладнюється. Відсутність регулярних спарингів і змагань обмежує можливості для вдосконалення тактичних навичок. Спортсмени втрачають практичний досвід, що є важливим для ефективної діяльності у поєдинку [16, 25].

Разом з тим, екстремальні соціальні умови можуть мати і позитивний вплив. Вони сприяють формуванню стресостійкості, розвитку адаптаційних можливостей та підвищенню психологічної витривалості спортсменів. У складних умовах спортсмени змушені проявляти більше самостійності, дисципліни та відповідальності [3, 14].

Адаптація до екстремальних умов є важливим процесом, який забезпечує збереження рівня підготовленості спортсменів. Вона включає

зміну підходів до тренувального процесу, використання альтернативних методів підготовки та оптимізацію режиму тренувань [21, 16].

Таким чином, екстремальні соціальні умови мають складний і багатогранний вплив на підготовку спортсменів. Вони створюють додаткові труднощі, але водночас стимулюють розвиток адаптаційних можливостей.

#### **1.4 Особливості функціонування спорту в умовах воєнного стану**

Воєнний стан є одним із найбільш складних соціальних факторів, який суттєво впливає на всі сфери суспільного життя, зокрема і на сферу фізичної культури та спорту. У таких умовах відбуваються значні зміни в організації тренувального процесу, проведенні змагань та функціонуванні спортивної інфраструктури. Функціонування спорту в умовах воєнного стану характеризується рядом специфічних особливостей, які визначають необхідність адаптації як спортсменів, так і тренерів до нових умов діяльності [7, 29]. Основними з них є обмеження доступу до спортивних об'єктів, зміна режиму тренувань, скорочення кількості змагань та підвищення психоемоційного навантаження [16, 21].

Однією з найбільш суттєвих проблем є пошкодження або тимчасова недоступність спортивної інфраструктури. Унаслідок воєнних дій багато спортивних споруд зазнають руйнувань або використовуються не за призначенням. Це значно ускладнює проведення повноцінних тренувань та знижує ефективність підготовки спортсменів. У таких умовах тренувальний процес часто організовується в альтернативних місцях, таких як відкриті майданчики, тимчасові спортивні зали або навіть домашні умови. Це вимагає від тренерів гнучкості та здатності швидко адаптувати програму тренувань до наявних можливостей. Значних змін зазнає і структура тренувального процесу. Зменшується тривалість занять, змінюється їх інтенсивність, використовуються спрощені або адаптовані вправи. Усе це впливає на рівень фізичної та технічної підготовленості спортсменів [21].

Особливої уваги потребує питання змагальної діяльності. В умовах воєнного стану значно скорочується кількість змагань, що негативно впливає на рівень підготовленості спортсменів. Відсутність регулярної змагальної практики призводить до зниження техніко-тактичних навичок і погіршення психологічної готовності [16, 30].

Дані щодо основних змін у функціонуванні спорту в умовах воєнного стану наведено в таблиці 1.4.

*Таблиця 1.4*

**Особливості функціонування спорту в умовах воєнного стану**

<b>Фактор</b>	<b>Характер впливу</b>
Спортивна інфраструктура	Обмежений доступ або пошкодження
Тренувальний процес	Зміна умов та структури
Змагальна діяльність	Скорочення кількості змагань
Психологічний стан	Підвищений рівень стресу
Соціальні умови	Нестабільність

Як показано в таблиці 1.4, воєнний стан має комплексний вплив на всі складові спортивної діяльності.

Психологічний стан спортсменів у таких умовах є одним із ключових факторів, що визначають ефективність їхньої діяльності. Постійна небезпека, тривожність та невизначеність можуть призводити до зниження мотивації, порушення концентрації та погіршення результатів. Водно час важливо зазначити, що спорт у складних умовах може виконувати важливу соціальну функцію. Він сприяє підтриманню фізичного і психічного здоров'я, формує стресостійкість та допомагає спортсменам адаптуватися до нових умов життя. Особливу роль у таких умовах відіграє тренер, який повинен не лише організувати тренувальний процес, але й забезпечувати психологічну підтримку спортсменів. Від його професіоналізму залежить здатність команди зберігати мотивацію та ефективно працювати навіть у складних умовах [3, 14, 21 ].

Важливим напрямом адаптації є використання індивідуальних тренувальних програм. Вони дозволяють враховувати особливості кожного спортсмена та забезпечувати підтримання необхідного рівня підготовленості [16].

Також зростає роль дистанційних технологій у тренувальному процесі. Використання відеозв'язку, онлайн-консультацій та цифрових платформ дозволяє підтримувати взаємодію між тренером і спортсменом навіть за відсутності можливості проведення очних занять [29].

В умовах воєнного стану особливого значення набуває самостійна підготовка спортсменів. Вона передбачає виконання тренувальних завдань без безпосереднього контролю тренера, що вимагає високого рівня самодисципліни та відповідальності [16, 21]. Незважаючи на значні труднощі, спорт продовжує функціонувати навіть у складних умовах. Це свідчить про високий рівень адаптації спортивної системи та її здатність зберігати свою ефективність. Важливим аспектом є також зміна мотивації спортсменів. У складних умовах спорт часто стає не лише засобом досягнення результатів, але й способом підтримання психологічної рівноваги та самореалізації.

Таким чином, функціонування спорту в умовах воєнного стану характеризується значними труднощами, які впливають на всі аспекти спортивної діяльності. Водночас ці умови сприяють розвитку адаптаційних можливостей спортсменів і формуванню нових підходів до організації тренувального процесу.

Отже, ефективність спортивної діяльності в умовах воєнного стану залежить від здатності спортсменів і тренерів адаптуватися до нових умов, використовуючи доступні ресурси та сучасні методи підготовки [10, 16].

## **Висновок до розділу 1**

У результаті проведеного теоретичного аналізу науково-методичної літератури встановлено, що тренувальна діяльність боксерів є складним

багатокомпонентним процесом, який включає фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку. Визначено, що ефективність підготовки спортсменів значною мірою залежить від узгодженого розвитку зазначених складових та раціональної організації тренувального процесу.

З'ясовано, що фізична підготовка є фундаментом тренувальної діяльності та забезпечує розвиток основних фізичних якостей, необхідних для ведення поєдинку. Технічна підготовка спрямована на вдосконалення рухових навичок, тоді як тактична – на формування здатності ефективно діяти в умовах змагальної боротьби. Водночас психологічна підготовка забезпечує стресостійкість і здатність спортсмена контролювати свої дії в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Встановлено, що змагальна діяльність у боксі характеризується високою інтенсивністю, змінною структурою навантажень та значним рівнем психоемоційного напруження. Вона потребує від спортсменів високого рівня функціональної готовності, технічної майстерності, тактичного мислення та психологічної стійкості. Доведено, що ефективність виступу визначається комплексною взаємодією зазначених факторів.

У ході дослідження визначено, що екстремальні соціальні умови суттєво впливають на процес підготовки спортсменів. Основними негативними чинниками є обмеження доступу до спортивної інфраструктури, порушення режиму тренувань, зниження кількості змагань та підвищення рівня стресу. Водночас встановлено, що такі умови сприяють розвитку адаптаційних можливостей, формуванню стресостійкості та підвищенню рівня самостійності спортсменів.

Особливу увагу приділено функціонуванню спорту в умовах воєнного стану. Визначено, що воєнний стан призводить до значних змін у тренувальному процесі та змагальній діяльності, зокрема до обмеження умов підготовки, скорочення кількості змагань і погіршення психоемоційного стану спортсменів. Це зумовлює необхідність адаптації тренувального процесу та використання нових підходів до організації підготовки.

Таким чином, результати теоретичного аналізу свідчать про необхідність комплексного підходу до організації тренувальної та змагальної діяльності боксерів в умовах воєнного стану. Отримані висновки створюють науково-теоретичну основу для подальшого дослідження впливу воєнного стану на спортивну діяльність боксерів та розробки практичних рекомендацій щодо вдосконалення тренувального процесу.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдань, поставлених в роботі, ми використовували наступні методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Соціологічні методи дослідження (анкетування).
3. Методи математичної обробки даних.

**2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури** використовувався з метою теоретичного обґрунтування досліджуваної проблеми. У ході роботи було опрацьовано значну кількість наукових джерел, зокрема праці вітчизняних і зарубіжних учених, навчальні посібники, методичні рекомендації та наукові статті, що висвітлюють питання організації тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Особливу увагу було приділено дослідженням, які розкривають особливості функціонування спорту в умовах екстремальних соціальних факторів. Це дозволило систематизувати існуючі наукові підходи, визначити основні закономірності тренувального процесу та сформулювати теоретичну базу дослідження.

**2.1.2 Соціологічні методи дослідження (анкетування)** застосовувалися для отримання емпіричних даних щодо впливу воєнного стану на спортивну діяльність боксерів. Анкетування проводилося серед спортсменів і тренерів, що дало можливість отримати інформацію безпосередньо від учасників тренувального процесу. Питання анкети були спрямовані на виявлення змін у режимі тренувань, умовах підготовки, рівні фізичного навантаження, участі у змаганнях, а також психологічного стану респондентів.

Оцінювання відповідей здійснювалося за п'ятибальною шкалою, що дозволило кількісно інтерпретувати отримані результати та забезпечити їх подальшу статистичну обробку. Використання анкетування як методу

дослідження дало можливість отримати об'єктивні та узагальнені дані щодо впливу воєнного стану на спортивну діяльність. Зразок анкети наведено у додатку А.

**2.1.3 Методи математичної статистики** використовувалися для обробки, систематизації та аналізу результатів дослідження. Застосування цих методів дозволило узагальнити отримані дані, виявити певні закономірності та зробити обґрунтовані висновки.

Зокрема, використовувалися методи описової статистики, які дали змогу визначити середні значення показників, що характеризують відповіді респондентів. Для обчислення середнього арифметичного значення використовувалася загальноприйнята формула. Використання середнього значення дозволило узагальнити результати анкетування та представити їх у зручній для аналізу формі.

Крім того, для більш детального аналізу структури відповідей застосовувалося визначення відсоткового співвідношення, що дозволило оцінити частку кожного варіанту відповіді серед загальної кількості опитаних:

Застосування відсоткового аналізу дозволило більш наочно представити результати дослідження та порівняти отримані дані між різними групами респондентів.

Отримані результати були систематизовані, узагальнені та представлені у вигляді таблиць і діаграм, що забезпечило їх наочність і доступність для подальшого аналізу. Це дозволило більш чітко виявити тенденції та особливості впливу воєнного стану на тренувальну та змагальну діяльність боксерів.

Таким чином, використання комплексу зазначених методів дослідження забезпечило достовірність, об'єктивність та наукову обґрунтованість отриманих результатів, що стало основою для подальшого аналізу та формування висновків у роботі.

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося з метою визначення особливостей впливу воєнного стану на тренувальну та змагальну діяльність боксерів. Організація дослідження передбачала послідовне виконання ряду етапів, що забезпечили системність і наукову обґрунтованість отриманих результатів.

У дослідженні взяли участь 17 респондентів, серед яких 13 спортсменів-боксерів та 4 тренери. Усі учасники мають практичний досвід у сфері боксу, що дозволило отримати достовірну інформацію щодо змін у тренувальному процесі та змагальній діяльності в умовах воєнного стану.

Дослідження проводилося у декілька етапів.

На першому етапі було здійснено аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження. Це дозволило визначити актуальність теми, сформулювати мету та завдання роботи, а також обґрунтувати вибір методів дослідження. Особливу увагу було приділено вивченню особливостей організації тренувального процесу спортсменів в умовах екстремальних соціальних факторів.

На другому етапі було розроблено анкету для проведення соціологічного опитування. Анкета включала запитання, спрямовані на визначення впливу воєнного стану на різні аспекти спортивної діяльності, зокрема на організацію тренувального процесу, частоту та інтенсивність тренувань, участь у змаганнях, а також психологічний стан спортсменів і тренерів. Оцінювання відповідей здійснювалося за п'ятибальною шкалою.

На третьому етапі було проведено анкетування респондентів. Опитування здійснювалося в онлайн-форматі з використанням цифрових платформ, що забезпечило зручність збору даних та оперативність їх отримання. Такий підхід дозволив мінімізувати вплив зовнішніх факторів та забезпечити об'єктивність відповідей.

На четвертому етапі було здійснено обробку отриманих результатів із застосуванням методів математичної статистики. Зібрані дані були

систематизовані, узагальнені та представлені у вигляді таблиць і діаграм. Це дозволило виявити основні тенденції та закономірності впливу воєнного стану на спортивну діяльність боксерів.

На заключному етапі було проведено аналіз отриманих результатів та сформульовано висновки щодо впливу воєнного стану на тренувальну та змагальну діяльність спортсменів. Отримані дані стали основою для подальшого аналізу у третьому розділі роботи.

З метою більш чіткого представлення характеристик вибірки респондентів, основні дані наведено в таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

#### **Характеристика учасників дослідження**

<b>Показник</b>	<b>Кількість</b>
Загальна кількість респондентів	17
Спортсмени (боксери)	13
Тренери	4
Вік респондентів	15 – 30 років
Досвід у спорті	від 3 років

Як показано в таблиці 2.1, у дослідженні взяли участь як спортсмени, так і тренери, що дозволило отримати більш повну та об'єктивну інформацію щодо досліджуваної проблеми. Поєднання думок двох груп респондентів сприяло більш глибокому аналізу впливу воєнного стану на спортивну діяльність.

Організація дослідження також передбачала дотримання принципів об'єктивності, достовірності та системності. Усі респонденти брали участь у дослідженні добровільно, а отримані дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді.

## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА ТРЕНУВАЛЬНУ ТА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ БОКСЕРІВ

#### 3.1 Аналіз результатів анкетування спортсменів

З метою визначення впливу воєнного стану на тренувальну та змагальну діяльність боксерів було проведено анкетування спортсменів. Дослідження мало на меті виявити основні зміни, що відбулися у тренувальному процесі, участі у змаганнях та психологічному стані спортсменів в умовах воєнного стану.

У дослідженні взяли участь 13 спортсменів-боксерів, які мають практичний досвід тренувальної та змагальної діяльності. Анкетування проводилося за єдиною анкетною, що включала 9 питань, кожне з яких було спрямоване на оцінку впливу воєнного стану на окремі аспекти спортивної діяльності.

Оцінювання здійснювалося за п'ятибальною шкалою, що дозволило перевести відповіді респондентів у числову форму та провести їх кількісну обробку. Такий підхід забезпечив можливість об'єктивного аналізу отриманих результатів і виявлення основних тенденцій.

З метою узагальнення результатів було визначено середні значення показників за кожним питанням, що дозволило оцінити ступінь впливу досліджуваних факторів. Крім того, для більш детального аналізу було використано відсотковий розподіл відповідей, який дав змогу визначити переважаючі варіанти відповідей серед респондентів. Отримані результати анкетування спортсменів наведено в таблиці 3.1.

Як показано в таблиці 3.1, середні значення відповідей спортсменів дозволяють оцінити ступінь впливу воєнного стану на різні аспекти їхньої спортивної діяльності. Для більш детального аналізу було розглянуто відсотковий розподіл відповідей за кожним питанням анкети.

Питання 1. Вплив воєнного стану на можливість регулярного проведення тренувань.

Середнє значення за даним показником становить 3,5 бала, що свідчить про помірний рівень впливу воєнного стану на можливість регулярного проведення тренувань.

Аналіз відсоткового розподілу відповідей показав, що 33,3% спортсменів обрали варіант «повністю згоден», ще 33,3% – «скоріше згоден», що вказує на наявність труднощів у підтриманні стабільного тренувального процесу. Водночас частина респондентів надала нижчі оцінки, що свідчить про неоднорідність впливу залежно від індивідуальних умов підготовки.

*Таблиця 3.1*

**Результати анкетування спортсменів (n = 13)**

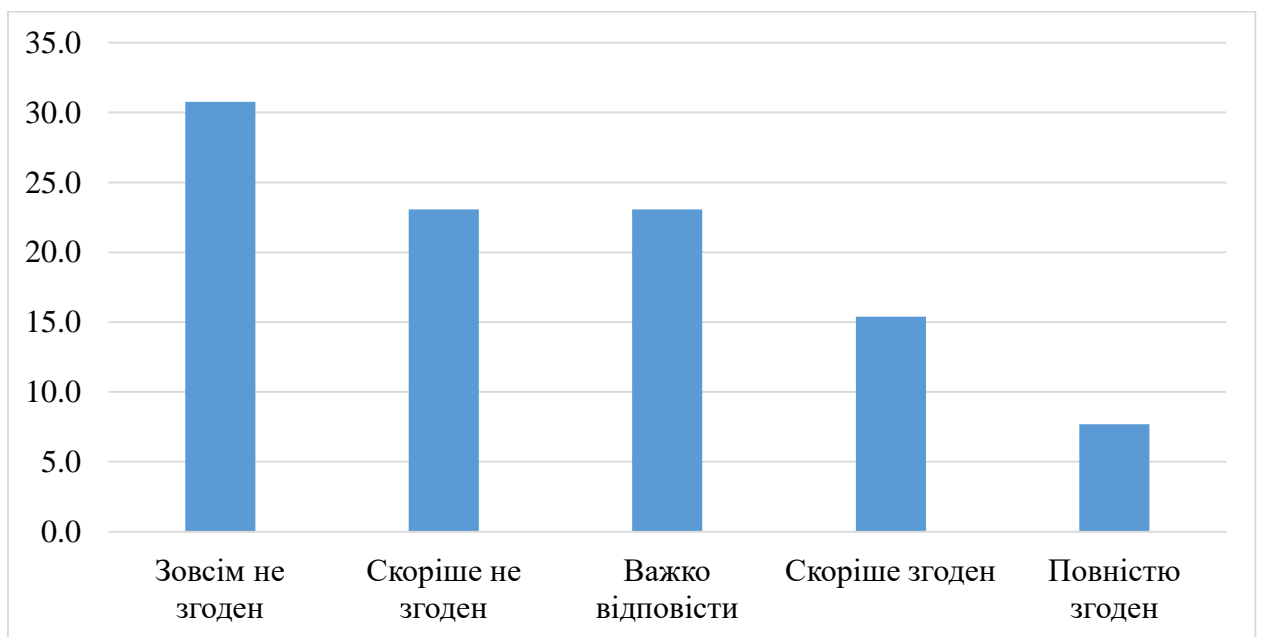
№ питання	Зміст питання	Середній бал
1	Вплив воєнного стану на можливість регулярного проведення тренувань	3,5
2	Зменшення кількості тренувань у період воєнного стану	2,7
3	Ускладнення доступу до спортивної інфраструктури	4,0
4	Вплив на можливість участі у змаганнях	4,2
5	Зменшення кількості змагань	3,2
6	Вплив на психологічний стан спортсменів	3,3
7	Ускладнення планування тренувального процесу	3,5
8	Зниження рівня спортивних результатів	3,1
9	Необхідність зміни підходів до організації тренувань	3,0

Отримані результати можна пояснити тим, що в умовах воєнного стану виникає ряд об'єктивних обмежень, які ускладнюють організацію

тренувального процесу. До них належать повітряні тривоги, необхідність переривання занять, зміни у розкладі тренувань, а також обмеження доступу до спортивних об'єктів.

Крім того, нестабільна соціальна ситуація впливає на можливість дотримання чіткого режиму тренувань, що є важливим фактором у підготовці спортсменів. У результаті цього тренувальний процес може втрачати систематичність, що негативно позначається на рівні фізичної підготовленості.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що воєнний стан суттєво впливає на регулярність тренувального процесу, однак рівень цього впливу є різним для окремих спортсменів і залежить від конкретних умов їхньої підготовки. Розподіл відповідей представлено на рисунку 3.1.



**Рис. 3.1. Розподіл відповідей спортсменів на питання «Вплив воєнного стану на можливість регулярного проведення тренувань»**

Питання 2. Зменшення кількості тренувань у період воєнного стану.

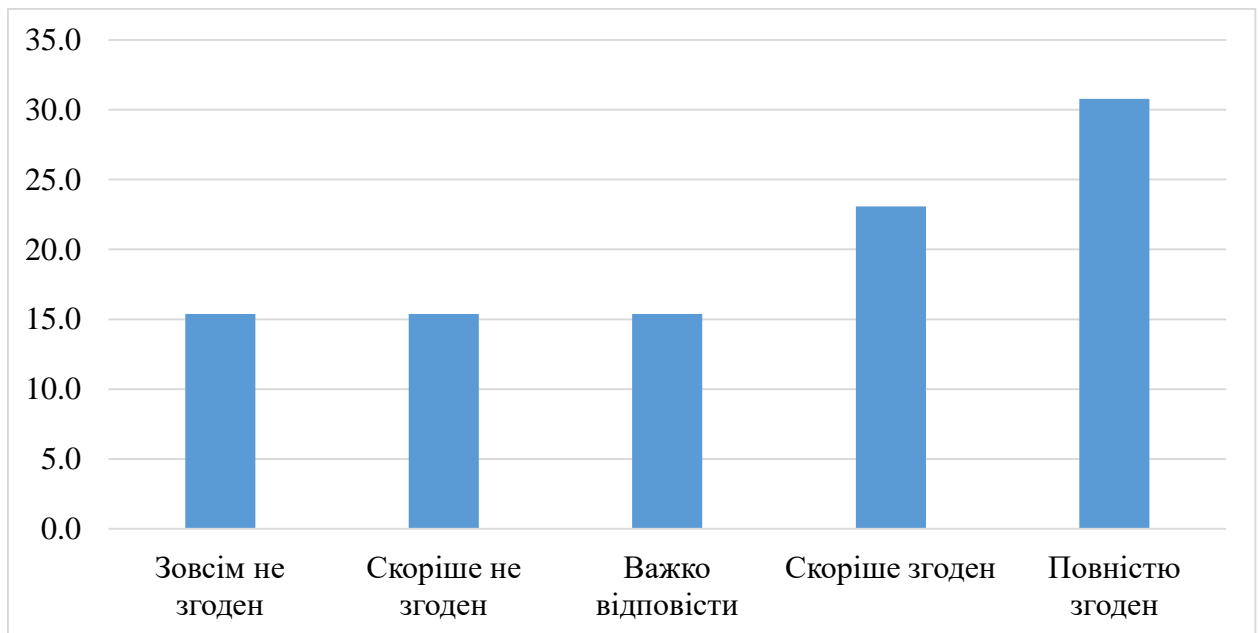
Середнє значення за даним показником становить 2,7 бала, що свідчить про відносно низький рівень впливу воєнного стану на кількість тренувань.

Аналіз відсоткового розподілу відповідей показав, що:

- 30,8% спортсменів обрали варіант «зовсім не згоден»
- 23,1% – «скоріше не згоден»
- 15,4 % – «частково згоден»

Отримані результати свідчать про те, що значна частина спортсменів не відзначає суттєвого зменшення кількості тренувань, однак половина респондентів визнає наявність певних змін у тренувальному процесі.

Це можна пояснити тим, що в умовах воєнного стану тренери намагаються зберегти обсяг тренувань, адаптуючи їх до наявних умов, однак повністю уникнути впливу зовнішніх факторів не вдається. Розподіл відповідей представлено на малюнку 3.2.



**Рис. 3.2 – Розподіл відповідей спортсменів на питання 2**

Питання 3. Ускладнення доступу до спортивної інфраструктури. Розподіл відповідей представлено на рисунку 3.3.

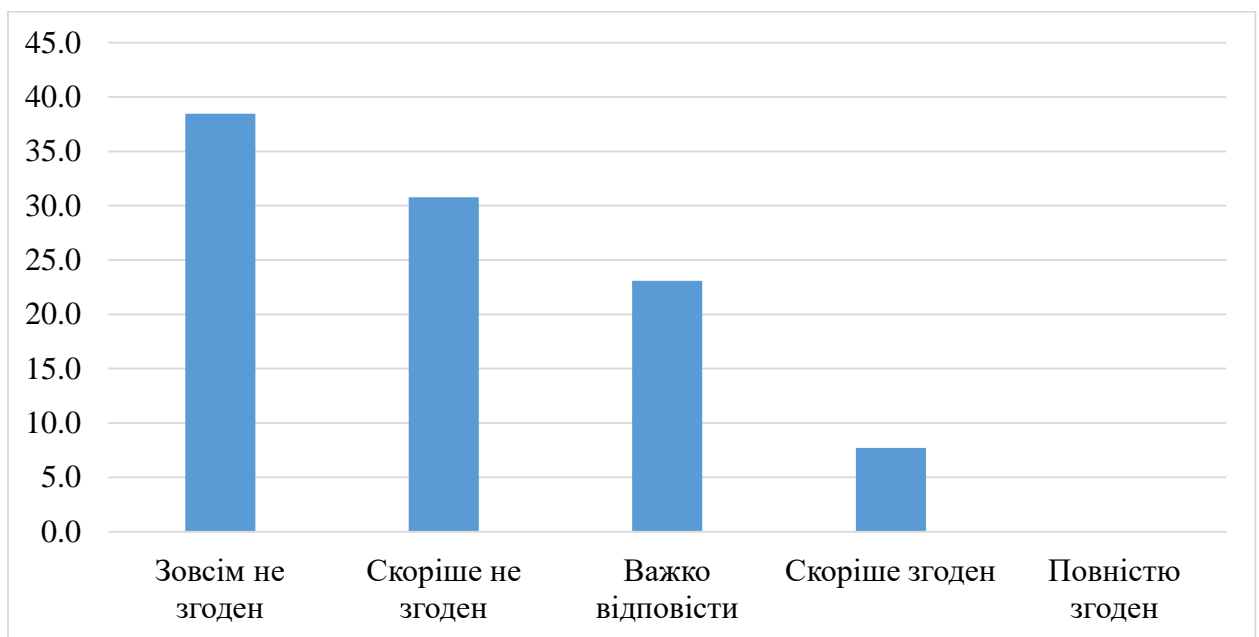
Середнє значення за даним показником становить 4,0 бала, що свідчить про високий рівень впливу воєнного стану на доступ до спортивної інфраструктури.

Аналіз відсоткового розподілу відповідей показав, що 38,5 % спортсменів обрали варіант «повністю згоден», 30,8% – «скоріше згоден», і

лише 23,1% респондентів обрали варіант «частково згоден». Таким чином, переважна більшість опитаних (83,3%) підтверджує наявність значних труднощів із доступом до спортивних об'єктів.

Отримані результати є логічними, оскільки в умовах воєнного стану функціонування спортивної інфраструктури зазнає значних обмежень. Частина спортивних залів може бути тимчасово закрита, працювати за скороченим графіком або використовуватися для інших потреб.

Крім того, доступ до спортивних об'єктів може бути ускладнений через обмеження пересування, транспортні проблеми та загальну нестабільність ситуації. Це створює додаткові труднощі для спортсменів, які змушені змінювати місце тренувань або використовувати альтернативні варіанти підготовки.



**Рис. 3.3 – Розподіл відповідей спортсменів на питання 3**

Варто також зазначити, що обмеження доступу до інфраструктури безпосередньо впливає на якість тренувального процесу. Відсутність спеціалізованого обладнання, боксерських залів і тренувальних майданчиків ускладнює відпрацювання технічних елементів та знижує ефективність підготовки.

Таким чином, можна зробити висновок, що доступ до спортивної інфраструктури є одним із найбільш проблемних факторів, який зазнав найбільшого впливу в умовах воєнного стану.

Питання 4. Вплив воєнного стану на можливість участі у змаганнях.

Середнє значення за даним показником становить 4,2 бала, що є одним із найвищих показників серед усіх питань і свідчить про значний негативний вплив воєнного стану на можливість участі спортсменів у змаганнях.

Аналіз відсоткового розподілу відповідей показав, що 66,7% спортсменів обрали варіант «повністю згоден», ще 16,7% – «скоріше згоден», і лише 16,7% респондентів обрали варіант «частково згоден». Таким чином, переважна більшість опитаних (83,4%) підтверджує суттєві обмеження у можливості брати участь у змаганнях.

Отримані результати можна пояснити тим, що в умовах воєнного стану проведення спортивних заходів значно ускладнюється або взагалі скасовується. Це пов'язано з безпековими обмеженнями, заборонаю проведення масових заходів, а також складнощами з організацією виїздів на змагання.

Крім того, на можливість участі у змаганнях впливають логістичні проблеми, зокрема обмеження транспортного сполучення, фінансові труднощі та загальна нестабільність ситуації. Усе це призводить до зменшення кількості доступних турнірів і можливостей для змагальної практики.

Таким чином, можна зробити висновок, що воєнний стан найбільш суттєво вплинув саме на змагальну діяльність спортсменів, що підтверджується високим рівнем середнього значення.

Питання 5. Зменшення кількості змагань (з відсотками)

Середнє значення за даним показником становить 3,2 бала, що свідчить про помірний рівень впливу воєнного стану на кількість змагань.

Аналіз відсоткового розподілу відповідей показав, що:

- 33,3% спортсменів обрали варіант «скоріше згоден»
- 16,7% – «повністю згоден»

- 33,3% – «частково згоден»
- 16,7% – «скоріше не згоден»

Такий розподіл відповідей свідчить про те, що більшість респондентів (83,3%) у тій чи іншій мірі підтверджує зменшення кількості змагань, однак оцінює ступінь цього впливу по-різному.

Отримані результати можна пояснити тим, що в умовах воєнного стану значна частина офіційних спортивних заходів або скасовується, або переноситься на невизначений термін. Особливо це стосується змагань вищого рівня, організація яких потребує значних ресурсів, стабільної безпекової ситуації та можливості пересування спортсменів.

Разом з тим, у деяких випадках проводяться локальні або внутрішні змагання, що частково компенсує загальне зниження кількості турнірів. Саме цим можна пояснити наявність відповідей середнього рівня («частково згоден»), які становлять значну частку.

Крім того, можливість участі у змаганнях значною мірою залежить від індивідуальних умов спортсмена, зокрема регіону проживання, рівня підготовки та наявності фінансової підтримки. У зв'язку з цим вплив воєнного стану на кількість змагань є неоднаковим для різних спортсменів.

Зменшення кількості змагань негативно впливає на розвиток спортсменів, оскільки обмежує можливості набуття змагального досвіду, перевірки власного рівня підготовленості та вдосконалення тактичних навичок.

Таким чином, результати свідчать про те, що воєнний стан дійсно вплинув на кількість змагань, однак ступінь цього впливу є помірним і залежить від конкретних умов підготовки спортсменів.

Питання 6. Вплив воєнного стану на психологічний стан спортсменів

Середнє значення за даним показником становить 3,3 бала, що свідчить про помірний рівень впливу воєнного стану на психологічний стан спортсменів.

Аналіз відсоткового розподілу відповідей показав, що:

- 33,3% спортсменів обрали варіант «скоріше згоден»
- 33,3% – «частково згоден»
- 16,7% – «повністю згоден»
- 16,7% – «скоріше не згоден»

Таким чином, більшість респондентів (83,3%) у тій чи іншій мірі підтверджує наявність впливу воєнного стану на психологічний стан, однак цей вплив оцінюється як помірний.

Отримані результати можна пояснити тим, що воєнний стан супроводжується постійним психоемоційним напруженням, викликаним нестабільною безпековою ситуацією, інформаційним навантаженням та невизначеністю майбутнього. Це може впливати на рівень концентрації спортсменів, їхню мотивацію та загальний емоційний стан.

Крім того, психологічний стан спортсменів залежить від умов їхнього життя та тренувального процесу. Зокрема, переривання тренувань, обмеження участі у змаганнях і зміна звичного способу життя можуть спричинити додатковий стрес.

Разом з тим, варто зазначити, що частина спортсменів демонструє достатній рівень психологічної стійкості, що підтверджується наявністю відповідей «скоріше не згоден». Це може бути пов'язано з індивідуальними особливостями особистості, досвідом участі у змаганнях та рівнем адаптації до складних умов.

Таким чином, результати свідчать про те, що воєнний стан має вплив на психологічний стан спортсменів, однак цей вплив є індивідуальним і залежить від особистісних характеристик та умов підготовки кожного спортсмена.

#### Питання 7. Ускладнення планування тренувального процесу

Середнє значення за даним показником становить 3,5 бала, що свідчить про помірно високий рівень впливу воєнного стану на можливість планування тренувального процесу.

Аналіз відсоткового розподілу відповідей показав, що:

- 33,3% спортсменів обрали варіант «скоріше згоден»

- 33,3% – «повністю згоден»
- 16,7% – «частково згоден»
- 16,7% – «скоріше не згоден»

Таким чином, більшість респондентів (66,6%) підтверджує, що воєнний стан суттєво ускладнює планування тренувального процесу.

Отримані результати можна пояснити тим, що в умовах воєнного стану відсутня стабільність, яка є необхідною для ефективного планування тренувань. Часті зміни обставин, повітряні тривоги, обмеження доступу до спортивних об'єктів та можливі перебої у тренувальному процесі не дозволяють дотримуватися заздалегідь складених планів підготовки.

Крім того, тренери змушені постійно адаптувати тренувальні програми відповідно до наявних умов, що знижує ефективність довгострокового планування. Це особливо важливо для боксерів, оскільки підготовка до змагань потребує чіткої періодизації та послідовності тренувального процесу.

Також слід враховувати, що нестабільність графіка тренувань впливає на відновлення спортсменів, їхню фізичну готовність та можливість досягнення запланованих результатів.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що воєнний стан значно ускладнює планування тренувального процесу, що негативно впливає на ефективність підготовки спортсменів.

#### Питання 8. Зниження рівня спортивних результатів

Середнє значення за даним показником становить 3,1 бала, що свідчить про помірний рівень впливу воєнного стану на рівень спортивних результатів боксерів.

Аналіз відсоткового розподілу відповідей показав, що:

- 33,3% спортсменів обрали варіант «частково згоден»
- 33,3% – «скоріше згоден»
- 16,7% – «повністю згоден»
- 16,7% – «скоріше не згоден»

Таким чином, більшість респондентів (83,3%) у тій чи іншій мірі визнає наявність впливу воєнного стану на зниження рівня спортивних результатів, однак цей вплив не є критичним.

Отримані результати можна пояснити тим, що рівень спортивних результатів безпосередньо залежить від якості та систематичності тренувального процесу. В умовах воєнного стану ці фактори зазнають певних порушень, що може негативно позначатися на ефективності підготовки спортсменів.

Зокрема, нестабільність тренувального процесу, обмежений доступ до спортивної інфраструктури, зменшення кількості змагань та ускладнення планування підготовки можуть призводити до зниження функціональних можливостей спортсменів і погіршення їхніх результатів.

Разом з тим, варто зазначити, що зниження результатів не є різким або однаковим для всіх спортсменів. Це пояснюється тим, що рівень підготовленості, індивідуальні особливості, мотивація та досвід спортсменів відіграють важливу роль у здатності адаптуватися до складних умов.

Крім того, відсутність регулярної змагальної практики також впливає на результати, оскільки спортсмени не мають можливості перевіряти свій рівень підготовки в реальних умовах боротьби, що є важливим елементом спортивного розвитку.

Водночас слід враховувати, що частина спортсменів демонструє здатність зберігати відносно стабільний рівень результатів навіть у складних умовах. Це може бути пов'язано з високим рівнем самодисципліни, індивідуальною підготовкою та адаптацією тренувального процесу.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що воєнний стан має вплив на рівень спортивних результатів, однак цей вплив є помірним і залежить від індивідуальних особливостей спортсменів та умов їхньої підготовки.

### Питання 9. Необхідність зміни підходів до організації тренувань

Середнє значення за даним показником становить 3,0 бала, що свідчить про помірний рівень впливу воєнного стану на необхідність зміни підходів до організації тренувального процесу.

Аналіз відсоткового розподілу відповідей показав, що:

- 33,3% спортсменів обрали варіант «частково згоден»
- 33,3% – «скоріше згоден»
- 16,7% – «повністю згоден»
- 16,7% – «скоріше не згоден»

Таким чином, більшість респондентів (83,3%) у тій чи іншій мірі визнає необхідність адаптації тренувального процесу до умов воєнного стану, однак ступінь цієї необхідності оцінюється як помірний.

Отримані результати можна пояснити тим, що воєнний стан змушує спортсменів і тренерів переглядати традиційні підходи до організації тренувань. Зокрема, виникає потреба у використанні більш гнучких форм підготовки, індивідуальних тренувальних програм, а також альтернативних місць проведення занять.

Крім того, адаптація тренувального процесу може включати зміну структури занять, скорочення їх тривалості, використання вправ, які не потребують спеціального обладнання, а також підвищення ролі самостійної підготовки спортсменів.

Разом з тим, результати свідчать про те, що не всі спортсмени відчують суттєву потребу у зміні підходів. Це може бути пов'язано з тим, що частина тренувального процесу вже була адаптована раніше або проводиться в умовах, які не зазнали значних змін.

Важливим фактором, який вплинув на результати анкетування спортсменів, є часті повітряні тривоги. У сучасних умовах вони призводять до вимушеного переривання тренувального процесу, що негативно впливає на його безперервність та ефективність. Під час тривоги спортсмени змушені залишати спортивні зали та переходити в укриття, що порушує структуру

тренування, знижує рівень фізичного навантаження та ускладнює виконання запланованих вправ. Це особливо критично для боксерів, оскільки їх підготовка потребує чіткої послідовності виконання вправ і високої інтенсивності тренувального процесу.

Не менш суттєвим фактором є перебої з електропостачанням. Відключення світла унеможлиблює повноцінне використання спортивної інфраструктури, зокрема освітлення залів, роботи тренажерів та іншого обладнання. У таких умовах тренування або скасовуються, або проводяться в обмеженому режимі, що негативно впливає на розвиток фізичних якостей спортсменів. Крім того, нестабільність енергопостачання ускладнює планування тренувального процесу, що відображається на загальному рівні підготовленості.

Ще одним важливим чинником є труднощі з доїздом до місць тренувань. У період воєнного стану спостерігаються перебої в роботі транспорту, обмеження пересування та підвищені ризики для безпеки. Це призводить до пропусків тренувань, зменшення їх регулярності та порушення режиму підготовки. Особливо це стосується спортсменів, які проживають на значній відстані від спортивних залів. У результаті знижується ефективність тренувального процесу та погіршуються спортивні результати. Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що воєнний стан спричинив необхідність певної трансформації тренувального процесу, однак ця потреба не є однаково вираженою для всіх спортсменів і залежить від конкретних умов їхньої підготовки.

### **3.2 Аналіз результатів анкетування тренерів**

З метою більш глибокого вивчення впливу воєнного стану на тренувальну та змагальну діяльність боксерів було проведено окремий аналіз результатів анкетування тренерів. Врахування думки тренерів є важливим, оскільки вони безпосередньо організовують тренувальний процес,

здійснюють підготовку спортсменів та оцінюють ефективність їхньої діяльності.

У дослідженні взяли участь 4 тренери, які мають практичний досвід роботи зі спортсменами та організації тренувального процесу в умовах воєнного стану. Анкетування проводилося за тією ж анкетною, що і для спортсменів, що забезпечило можливість порівняння отриманих результатів між різними групами респондентів.

Оцінювання відповідей здійснювалося за п'ятибальною шкалою, що дозволило перевести результати у кількісну форму та провести їх статистичну обробку. Для узагальнення результатів було визначено середні значення показників, а також проаналізовано відсотковий розподіл відповідей.

Такий підхід дозволив не лише оцінити ступінь впливу воєнного стану на різні аспекти спортивної діяльності, але й виявити відмінності у сприйнятті даної проблеми між спортсменами та тренерами. Отримані результати анкетування тренерів наведено в таблиці 3.2.

Як показано в таблиці 3.2, середні значення відповідей тренерів свідчать про суттєвий вплив воєнного стану на основні аспекти тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

Аналіз відповідей тренерів дозволяє більш глибоко оцінити вплив воєнного стану на організацію тренувального процесу. На відміну від спортсменів, які більше акцентують увагу на власних відчуттях і труднощах під час тренувань, тренери оцінюють ситуацію з точки зору організації підготовки та забезпечення її ефективності.

Зокрема, тренери відзначають значні труднощі у забезпеченні стабільності тренувального процесу. Основними проблемами є нерегулярність занять, порушення графіка тренувань, а також необхідність постійної адаптації до змінних умов. Це підтверджує той факт, що в умовах воєнного стану традиційна система підготовки зазнає суттєвих змін.

Окрему увагу тренери приділяють впливу повітряних тривог та відключень електроенергії. Ці фактори ускладнюють проведення тренувань,

змушують змінювати їх зміст та тривалість. У деяких випадках тренування проводяться в скороченому форматі або переносяться, що негативно впливає на підготовленість спортсменів.

Таблиця 3.2

**Результати анкетування тренерів (n = 4)**

<b>№ питання</b>	<b>Зміст питання</b>	<b>Середній бал</b>
1	Вплив воєнного стану на можливість регулярного проведення тренувань	4,0
2	Зменшення кількості тренувань у період воєнного стану	4,0
3	Ускладнення доступу до спортивної інфраструктури	5,0
4	Вплив на можливість участі у змаганнях	5,0
5	Зменшення кількості змагань	3,0
6	Вплив на психологічний стан спортсменів	4,0
7	Ускладнення планування тренувального процесу	4,5
8	Зниження рівня спортивних результатів	3,0
9	Необхідність зміни підходів до організації тренувань	4,0

Також тренери підкреслюють важливість індивідуального підходу до спортсменів у сучасних умовах. Через різний рівень психологічної стійкості, фізичної підготовленості та життєвих обставин, тренувальний процес потребує гнучкості та адаптації до кожного спортсмена. Це ускладнює роботу тренера, але водночас підвищує вимоги до його професійної компетентності.

Важливим аспектом є також зниження кількості змагань, що обмежує можливості для перевірки рівня підготовленості спортсменів. Тренери змушені більше уваги приділяти внутрішнім контрольним тренуванням та спарингам, що частково компенсує відсутність офіційних стартів.

Порівняльний аналіз відповідей спортсменів і тренерів свідчить про те, що обидві групи відзначають негативний вплив воєнного стану на тренувальний процес. Водночас тренери більш чітко усвідомлюють організаційні труднощі та необхідність адаптації системи підготовки, тоді як спортсмени більше акцентують увагу на власних труднощах і відчуттях.

Таким чином, результати анкетування тренерів підтверджують необхідність удосконалення підходів до організації тренувального процесу в умовах воєнного стану та впровадження гнучких методів підготовки спортсменів.

Аналіз першого питання показав, що середнє значення становить **4,0 бала**. При цьому **50% тренерів** обрали варіант «повністю згоден», ще **50%** – «скоріше згоден». Це свідчить про те, що обидва тренери відзначають значні труднощі у забезпеченні регулярності тренувального процесу.

За другим питанням середнє значення також становить **4,0 бала**. Відсотковий розподіл показує, що **50% тренерів** обрали варіант «повністю згоден», тоді як інші **50%** – «частково згоден». Це свідчить про більш критичне сприйняття тренерами змін у кількості тренувань порівняно зі спортсменами.

Найвищі показники зафіксовано за третім і четвертим питаннями, де середнє значення становить **5,0 бала**. У цих випадках **100% тренерів** обрали варіант «повністю згоден», що свідчить про максимальний рівень впливу воєнного стану на доступ до спортивної інфраструктури та можливість участі у змаганнях.

За п'ятим питанням середнє значення становить **3,0 бала**, при цьому **100% тренерів** обрали варіант «частково згоден». Це свідчить про наявність впливу на кількість змагань, однак без різкого скорочення, що може бути пов'язано з проведенням окремих локальних заходів.

Аналіз шостого питання показав, що середнє значення становить **4,0 бала**, при цьому обидва тренери (**100%**) обрали варіант «скоріше згоден». Це

вказує на те, що тренери чітко відзначають вплив воєнного стану на психологічний стан спортсменів.

За сьомим питанням середнє значення становить 4,5 бала, при цьому 50% тренерів обрали варіант «повністю згоден», а інші 50% – «скоріше згоден». Це свідчить про значні труднощі у плануванні тренувального процесу.

Восьме питання показало середній рівень впливу (**3,0 бала**), де **100% тренерів** обрали варіант «частково згоден». Це означає, що тренери відзначають певне зниження результатів, але не вважають його критичним.

За дев'ятим питанням середнє значення становить **4,0 бала**, при цьому відповіді розподілилися наступним чином: **50% тренерів** обрали «повністю згоден», інші **50%** – «частково згоден». Це свідчить про необхідність адаптації тренувального процесу до нових умов.

Таким чином, результати анкетування тренерів свідчать про те, що воєнний стан має суттєвий вплив на всі основні аспекти тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Найбільш виражений вплив спостерігається щодо доступу до спортивної інфраструктури та можливості участі у змаганнях, що підтверджується найвищими середніми значеннями.

Тренери також відзначають значні труднощі у забезпеченні регулярності тренувального процесу та його плануванні, що зумовлено нестабільністю умов, обмеженнями у використанні спортивних об'єктів та необхідністю постійної адаптації до змін.

Водночас вплив воєнного стану на рівень спортивних результатів оцінюється як помірний, що свідчить про здатність спортсменів частково адаптуватися до нових умов та зберігати рівень підготовленості.

У цілому результати анкетування тренерів підтверджують, що воєнний стан суттєво ускладнює організацію тренувального процесу та обмежує змагальну діяльність, що потребує впровадження гнучких та адаптивних підходів до підготовки спортсменів.

### **3.3 Основні фактори впливу воєнного стану на спортивну діяльність боксерів**

На основі проведеного аналізу результатів анкетування спортсменів і тренерів було визначено основні фактори впливу воєнного стану на тренувальну та змагальну діяльність боксерів. Узагальнення отриманих даних дозволило систематизувати ключові проблеми, з якими стикаються спортсмени та тренери в умовах воєнного стану, а також визначити напрями адаптації спортивної підготовки до нових умов.

Порівняльний аналіз результатів анкетування показав, що як спортсмени, так і тренери відзначають суттєвий вплив воєнного стану на всі складові спортивної діяльності. Водночас оцінки тренерів є більш узагальненими та, як правило, більш критичними, що пояснюється їхньою роллю в організації тренувального процесу, відповідальністю за результати підготовки та необхідністю врахування інтересів усієї групи спортсменів.

Одним із найбільш вагомих факторів впливу є обмеження доступу до спортивної інфраструктури. Проведене дослідження показало, що більшість респондентів стикається з труднощами у використанні спортивних залів, обладнання та інших ресурсів, необхідних для повноцінної підготовки. В умовах воєнного стану частина спортивних об'єктів може бути закрита або функціонувати з обмеженнями, що ускладнює організацію тренувального процесу. Крім того, деякі об'єкти можуть використовуватися не за прямим призначенням, що ще більше знижує доступність спортивної інфраструктури.

Обмеження доступу до інфраструктури має комплексний негативний вплив на підготовку спортсменів. Зокрема, ускладнюється виконання спеціалізованих вправ, знижується ефективність технічної підготовки, а також обмежуються можливості використання сучасного спортивного обладнання. У результаті цього тренувальний процес втрачає свою цілісність і системність, що негативно позначається на рівні підготовленості спортсменів.

Другим важливим фактором є обмеження можливості участі у змаганнях. Результати дослідження показали, що саме цей аспект зазнав найбільшого впливу. В умовах воєнного стану проведення змагань ускладнюється через безпекові обмеження, заборону масових заходів та проблеми з організацією виїздів. Це призводить до значного скорочення кількості змагань, особливо національного та міжнародного рівнів.

Змагальна діяльність є невід'ємною складовою підготовки спортсменів, оскільки дозволяє перевірити рівень підготовленості, удосконалити тактичні навички та отримати змагальний досвід. Відсутність регулярної змагальної практики призводить до зниження ефективності тренувального процесу та може негативно впливати на мотивацію спортсменів.

Наступним важливим фактором є порушення регулярності та ускладнення планування тренувального процесу. Проведене дослідження показало, що в умовах воєнного стану значно ускладнюється можливість дотримання чіткого графіка тренувань. Це пов'язано з нестабільністю умов, частими змінами обставин, повітряними тривогами та іншими зовнішніми чинниками.

Планування тренувального процесу є ключовим елементом спортивної підготовки, особливо в таких видах спорту, як бокс, де важливе значення має періодизація навантажень. Порушення планування призводить до зниження ефективності тренувального процесу, ускладнює підготовку до змагань та може спричинити перевантаження або недостатнє навантаження спортсменів.

Суттєвим фактором впливу є також психологічний стан спортсменів. Воєнний стан супроводжується підвищеним рівнем стресу, тривожності та емоційного напруження, що може негативно впливати на спортивну діяльність. Психологічний стан спортсмена є важливим чинником, який визначає його здатність до концентрації, мотивацію та ефективність виконання тренувальних завдань.

Разом з тим, результати дослідження показали, що вплив психологічного фактора є індивідуальним. Частина спортсменів демонструє високий рівень

психологічної стійкості та здатність адаптуватися до складних умов, що дозволяє їм зберігати ефективність тренувального процесу.

Важливим аспектом є також необхідність адаптації тренувального процесу до нових умов. В умовах воєнного стану тренери змушені змінювати підходи до організації тренувань, використовуючи більш гнучкі та варіативні методи підготовки. Це включає зміну структури тренувань, використання альтернативних форм занять, а також підвищення ролі індивідуальної підготовки спортсменів.

На основі аналізу результатів анкетування спортсменів і тренерів, а також узагальнення отриманих даних, було визначено основні проблеми, що виникають у процесі підготовки боксерів в умовах воєнного стану. Встановлено, що вплив екстремальних умов має комплексний характер і охоплює як організаційні, так і фізичні та психологічні аспекти спортивної діяльності.

З метою систематизації виявлених проблем та визначення можливих шляхів їх вирішення доцільно представити узагальнені результати у вигляді таблиці, що відображає взаємозв'язок між основними факторами впливу воєнного стану та практичними рекомендаціями щодо їх подолання.

Як видно з таблиці 3.3, основні проблеми, що виникають у процесі підготовки спортсменів в умовах воєнного стану, мають комплексний характер і потребують системного підходу до їх вирішення. Запропоновані рекомендації спрямовані на адаптацію тренувального процесу до сучасних умов та дозволяють зберігати ефективність підготовки спортсменів навіть у складних обставинах.

Адаптація тренувального процесу дозволяє частково компенсувати негативний вплив зовнішніх факторів, однак вона потребує високого рівня професійної підготовки тренера та здатності швидко реагувати на зміни умов.

Окремо слід відзначити вплив воєнного стану на рівень спортивних результатів. Проведене дослідження показало, що цей фактор має помірний вплив. Незважаючи на наявність обмежень, частина спортсменів зберігає

стабільний рівень підготовленості, що свідчить про їхню здатність адаптуватися до складних умов.

Таблиця 3.3

**Основні проблеми та шляхи їх вирішення в умовах воєнного стану**

<b>Проблема</b>	<b>Характер впливу</b>	<b>Шляхи вирішення</b>
Повітряні тривоги	Переривання тренувань, зниження їх ефективності	Використання гнучкого графіка тренувань, перенесення занять, скорочені тренування
Відключення електроенергії	Неможливість повноцінного використання спортивної інфраструктури	Проведення тренувань у денний час, використання альтернативних вправ без обладнання
Проблеми з доїздом	Пропуски тренувань, порушення регулярності	Організація тренувань ближче до місця проживання, самостійні тренування
Обмеження доступу до інфраструктури	Зниження якості тренувального процесу	Використання відкритих майданчиків, альтернативних місць для занять
Зменшення кількості змагань	Недостатній змагальний досвід	Проведення внутрішніх змагань, спарингів
Психоемоційне напруження	Зниження мотивації та концентрації	Психологічна підтримка, розвиток стресостійкості
Порушення режиму тренувань	Зниження ефективності підготовки	Індивідуальні програми тренувань, гнучке планування
Зниження спортивних результатів	Погіршення рівня підготовленості	Оптимізація тренувального процесу, контроль навантаження

Водночас зниження результатів може бути пов'язане з обмеженням змагальної практики, нестабільністю тренувального процесу та психологічними факторами. Таким чином, вплив воєнного стану на спортивні результати є комплексним і залежить від сукупності різних чинників.

Підсумовуючи результати дослідження, можна виділити основні фактори впливу воєнного стану на спортивну діяльність боксерів:

- обмеження доступу до спортивної інфраструктури;

- зниження можливостей участі у змаганнях;
- ускладнення планування та організації тренувального процесу;
- вплив на психологічний стан спортсменів;
- необхідність адаптації тренувального процесу;
- помірний вплив на рівень спортивних результатів.

Отримані результати мають важливе практичне значення, оскільки дозволяють визначити основні напрями вдосконалення підготовки спортсменів в умовах воєнного стану. Зокрема, необхідним є впровадження гнучких підходів до організації тренувального процесу, використання альтернативних форм підготовки, а також підвищення уваги до психологічної підтримки спортсменів.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що воєнний стан має комплексний вплив на спортивну діяльність боксерів, який охоплює як організаційні, так і психологічні аспекти підготовки, і потребує відповідних змін у системі спортивної підготовки.

### **Висновок до розділу 3**

У результаті проведеного дослідження було проаналізовано вплив воєнного стану на тренувальну та змагальну діяльність боксерів на основі анкетування спортсменів і тренерів. Отримані результати дозволили виявити основні тенденції та визначити ключові фактори, що впливають на спортивну діяльність в умовах воєнного стану.

Аналіз результатів анкетування спортсменів показав, що воєнний стан має помірний та значний вплив на різні аспекти їхньої підготовки. Найбільш суттєвий вплив спостерігається щодо обмеження доступу до спортивної інфраструктури та можливості участі у змаганнях. Також встановлено, що воєнний стан ускладнює планування тренувального процесу та впливає на психологічний стан спортсменів. Водночас вплив на рівень спортивних

результатів оцінюється як помірний, що свідчить про здатність частини спортсменів адаптуватися до нових умов.

Результати анкетування тренерів підтверджують отримані висновки та свідчать про більш критичне сприйняття впливу воєнного стану. Тренери відзначають значні труднощі в організації тренувального процесу, обмеження доступу до спортивних об'єктів та суттєве зниження можливостей для участі спортсменів у змаганнях. Особливу увагу вони приділяють необхідності адаптації тренувального процесу до нових умов.

Порівняльний аналіз результатів анкетування спортсменів і тренерів показав, що оцінки обох груп є подібними за основними напрямками, однак тренери більш комплексно оцінюють ситуацію та підкреслюють організаційні труднощі, пов'язані з підготовкою спортсменів.

Узагальнення отриманих результатів дозволило виділити основні фактори впливу воєнного стану на спортивну діяльність боксерів, серед яких: обмеження доступу до спортивної інфраструктури, зниження можливостей участі у змаганнях, ускладнення планування тренувального процесу, психологічний вплив, а також необхідність адаптації тренувального процесу.

Таким чином, результати дослідження свідчать про комплексний вплив воєнного стану на спортивну діяльність боксерів, що потребує впровадження гнучких підходів до організації тренувального процесу, вдосконалення системи підготовки та врахування психологічних аспектів у роботі зі спортсменами.

## ВИСНОВКИ

У висновку розглянуто ступінь вирішення поставлених у роботі завдань та узагальнено результати проведеного теоретичного і практичного дослідження:

У процесі аналізу науково-методичної літератури встановлено, що тренувальна та змагальна діяльність спортсменів є складною багатокомпонентною системою, яка включає фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку. Визначено, що ефективність спортивної діяльності значною мірою залежить від стабільності умов підготовки, доступу до матеріально-технічної бази, рівня організації тренувального процесу та можливості регулярної участі у змаганнях. Порушення будь-якого з цих елементів призводить до зниження результативності спортсменів.

Теоретичний аналіз показав, що воєнний стан як екстремальний соціальний фактор суттєво впливає на систему спортивної підготовки. Зокрема, встановлено, що в таких умовах обмежується доступ до спортивної інфраструктури, ускладнюється проведення тренувань, змінюється режим життєдіяльності спортсменів та виникають труднощі в організації змагальної діяльності. Це потребує перегляду традиційних підходів до підготовки спортсменів.

У ході практичної частини дослідження було проведено анкетування спортсменів і тренерів, що дозволило отримати об'єктивні емпіричні дані щодо впливу воєнного стану на спортивну діяльність. Обробка результатів здійснювалася із застосуванням методів математичної статистики, зокрема визначення середніх значень показників та відсоткового розподілу відповідей, що забезпечило обґрунтованість отриманих висновків.

Результати анкетування спортсменів показали, що воєнний стан має як помірний, так і значний вплив на тренувальну та змагальну діяльність. Найбільш виражений вплив спостерігається щодо доступу до спортивної

інфраструктури та можливості участі у змаганнях, що обмежує повноцінну реалізацію спортивного потенціалу.

Встановлено, що воєнний стан ускладнює планування та регулярність тренувального процесу, що пов'язано з нестабільністю умов, необхідністю переривання занять та змінами у графіку тренувань. Це негативно впливає на ефективність підготовки спортсменів, ускладнює досягнення запланованих результатів та може призводити до зниження рівня фізичної підготовленості.

Аналіз результатів анкетування тренерів показав, що вони більш критично оцінюють вплив воєнного стану порівняно зі спортсменами. Тренери відзначають значні труднощі в організації тренувального процесу, необхідність постійної адаптації умов підготовки, обмеження доступу до спортивних об'єктів та суттєве зниження можливостей для проведення змагань.

Порівняльний аналіз результатів анкетування спортсменів і тренерів показав, що оцінки обох груп є узгодженими за основними напрямками впливу, однак тренери більш комплексно підходять до оцінки ситуації та акцентують увагу на організаційних і методичних аспектах підготовки спортсменів.

Узагальнення результатів дослідження дозволило визначити основні фактори впливу воєнного стану на спортивну діяльність боксерів, серед яких: обмеження доступу до спортивної інфраструктури, зниження кількості та доступності змагань, ускладнення планування тренувального процесу, психологічний вплив та необхідність адаптації тренувань до нових умов.

Встановлено, що незважаючи на складні умови, частина спортсменів демонструє здатність адаптуватися до нових умов підготовки, зберігаючи достатній рівень фізичної та технічної підготовленості. Це свідчить про важливу роль індивідуальних якостей спортсмена, його мотивації, досвіду та здатності до самостійної роботи.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для вдосконалення організації тренувального процесу боксерів в умовах воєнного стану. Зокрема, доцільним є впровадження гнучкого

планування тренувань, індивідуалізація підготовки, використання альтернативних умов тренування та підвищення уваги до психологічної підтримки спортсменів.

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, слід зазначити, що вплив воєнного стану на тренувальну та змагальну діяльність боксерів має системний і багатогранний характер. Встановлено, що екстремальні соціальні умови змінюють не лише зовнішні умови підготовки спортсменів, але й впливають на внутрішні механізми адаптації організму, рівень мотивації та психологічної стійкості.

Проведене дослідження підтвердило, що сучасні умови функціонування спорту вимагають від спортсменів і тренерів високого рівня гнучкості, здатності швидко реагувати на зміни та ефективно використовувати наявні ресурси. Особливого значення набуває індивідуальний підхід до підготовки, який дозволяє враховувати не лише фізичний стан спортсмена, але й його психоемоційний стан та умови життєдіяльності.

Важливим результатом дослідження є підтвердження того, що навіть у складних умовах воєнного стану можливе збереження достатнього рівня підготовленості спортсменів за умови правильної організації тренувального процесу. Це досягається шляхом використання альтернативних форм тренувань, адаптації навантажень, впровадження гнучких графіків та активного застосування сучасних технологій.

Окремої уваги заслуговує роль тренера в умовах воєнного стану. Тренер виступає не лише як організатор тренувального процесу, але й як психологічний наставник, який забезпечує підтримку спортсменів, сприяє збереженню мотивації та формуванню стресостійкості. Від його професійних якостей значною мірою залежить ефективність підготовки спортсменів у нестабільних умовах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бугайов М., Бугайов Н. Бокс як альтернатива навчальним заняттям з фізичного виховання студентів // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 4. С. 102–109. DOI: 10.31891/pcs.2025.4.11.
2. Воронцов А. Метод спряження техніко-тактичної підготовки зі швидкісно-силовою підготовкою в тренуванні дівчат та юніорок у боксі // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2020.
3. Воронцов А. Сучасні методи оцінки техніко-тактичних дій дівчат у боксі // *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. № 19. С. 10–17. DOI: 10.32626/2309-8082.2020-19.10-17.
4. Воронцов А. Техніко-тактична підготовка у жіночому боксі з урахуванням функціональної асиметрії // *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 42–48.
5. Голенкова Ю., Купін В. Особливості розвитку координаційних здібностей боксерів груп базової підготовки // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 3. DOI: 10.31891/pcs.2025.3.13.
6. Єганов О. В., Чибічик Ю. Є., Биков В. С., Колунін Є. Т. Прояв вестибулярної стійкості у структурі координаційних здібностей спортсменів, які займаються єдиноборствами // *Science and Sport*. 2022. Т. 10, № 1.
7. Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г. Психологічна стійкість спортсменів високої кваліфікації в екстремальних умовах спортивної діяльності // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 4. С. 22–27.
8. Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г. Психологічне забезпечення спортивної діяльності в умовах стресу // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 2. С. 43–49.

9. Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Мішуніна Т. М. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів високої кваліфікації. Київ : Олімпійська література, 2018. 312 с.
10. Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Річок Т. М. Психофізіологічний стан спортсменів високої кваліфікації в умовах змагального стресу // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 2. С. 41–46.
11. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
12. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навч.-метод. посіб. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.
13. Латишев М., Штанагей Д., Коротя В., Совгіря Т. Особистість тренера у єдиноборствах: сучасний стан // Єдиноборства. 2024. № 3(33). С. 30–39. DOI: 10.15391/ed.2024-3.03.
14. Мартинюк Ю., Джим В. Порівняльний аналіз показників загальної фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів різних манер ведення поєдинку // Єдиноборства. 2023. № 4(30). С. 79–88.
15. Новокшонов І. І., Соловей А. В. Вплив занять боксом на розвиток координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку // Молода спортивна наука України. 2019. Т. 23. С. 52–57.
16. Окопний А. М., Гуцул Н. З. Особливості техніко-тактичної підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах // Єдиноборства. 2023. № 2(28). С. 67–76.
17. Окопний А. М., Гуцул Н. З. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки // Єдиноборства. 2022. № 3(25). С. 53–62.
18. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с

19. Присяжнюк С. І. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 304 с.
20. Романенко В. В. Діагностика функціонального стану спортсменів у спортивних єдиноборствах // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. № 4(66). С. 53–58.
21. Романчук О. В. Удосконалення спеціальної витривалості спортсменів у спортивних єдиноборствах на етапі попередньої базової підготовки // Єдиноборства. 2021. № 2(20). С. 65–73.
22. Середа І. О. Психологічна адаптація спортсменів до екстремальних умов змагальної діяльності // Психологія і особистість. 2021. № 2(20). С. 215–223.
23. Сосновська О. В., Джуман Р. М., Остапчук О. А. Особливості підготовки спортсменів в умовах воєнного стану // Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2023. № 2. С. 102–108.
24. Сосновський В. В., Джуман Р. М., Сосновська О. В. Ефективність використання засобів швидкісно-силової підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки // Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2024. № 1. С. 88–95.
25. Тищенко В. О. Особливості функціональної підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах // Спортивні ігри. 2021. № 3(21). С. 84–92.
26. Токсанов С. Є., Горська І. Ю., Дмитрієнко О. С. Динаміка показників технічної та координаційної підготовленості кікбоксерів при навчанні атакувальних дій із супутнім розвитком координаційних здібностей // Science and Sport. 2022. Т. 10, № 4.
27. Тропін Ю. М. Моделювання тренувального процесу спортсменів у спортивних єдиноборствах // Єдиноборства. 2021. № 1(19). С. 71–79.

28. Тропін Ю. М., Бойченко Н. В. Спеціальна фізична підготовка спортсменів у спортивних єдиноборствах // Єдиноборства. 2020. № 4(18). С. 72–80.

29. Худолій О. М. Теорія і методика спортивного тренування : навчальний посібник. Харків : ОВС, 2018. 408 с.

30. Шестак Ю. О., Окунь Д. О. Визначення впливу експериментальної програми на показники швидкісно-силової підготовленості боксерів 15–16 років // Єдиноборства. 2023. № 4(30). С. 97–106.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

**Анкета для визначення впливу воєнного стану на тренувальну та змагальну діяльність боксерів**

Мета опитування – визначити вплив воєнного стану на тренувальний та змагальний процес спортсменів.

**1. Воєнний стан суттєво вплинув на можливість регулярно проводити тренування.**

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти / частково згоден
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

**2. У період воєнного стану кількість тренувань зменшилася.**

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти / частково згоден
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

**3. Воєнний стан ускладнив доступ до спортивної інфраструктури (зали, обладнання тощо)**

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти / частково згоден
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

**4. Воєнний стан негативно вплинув на можливість участі у змаганнях.**

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти / частково згоден
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

**5.** У період воєнного стану кількість змагань зменшилася.

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти / частково згоден
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

**6.** Воєнний стан вплинув на психологічний стан спортсменів та тренерів під час підготовки до змагань.

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти / частково згоден
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

**7. Умови воєнного стану ускладнили планування тренувального процесу.**

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти / частково згоден
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

**8. Умови воєнного стану знизили рівень спортивних результатів.**

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти / частково згоден
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

**9. Воєнний стан змусив змінювати підходи до організації тренувань.**

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – важко відповісти / частково згоден
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

