

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»**

**Факультет охорони здоров'я і спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**КОВАЛЕНКО Павло Володимирович**

**УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ  
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**кваліфікаційна робота**

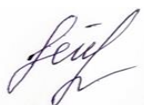
**здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти  
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»**

Особистий підпис



здобувач Павло КОВАЛЕНКО

Науковий керівник



кандидат біологічних наук,  
доцент Сергій ШИНКАРЬОВ

Завідувач кафедри



кандидат наук з фізичного  
виховання і спорту,  
доцент Олександр МІЩЕНКО

## АНОТАЦІЯ

**Коваленко Павло Володимирович. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.** Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Полтава, 2026 рік.

У кваліфікаційній роботі досліджується процес удосконалення спеціальної фізичної підготовки (СФП) кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Актуальність теми зумовлена високими вимогами кікбоксингу до фізичних якостей спортсменів та необхідністю пошуку ефективних методик для їх розвитку.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та експериментальне підтвердження ефективності спеціально розробленої методики СФП, що включає сучасні тренувальні засоби та методи. У роботі було проаналізовано науково-методичну літературу, проведено педагогічний експеримент, спрямований на розвиток швидкості, сили, витривалості та координації у спортсменів.

На основі аналізу отриманих даних було доведено, що запропонована методика значно покращує показники фізичної підготовленості кікбоксерів. Висновки та рекомендації, сформульовані на основі дослідження, можуть бути використані тренерами для оптимізації тренувального процесу та підвищення спортивних результатів.

*Ключові слова:* кікбоксинг, спеціальна фізична підготовка, спеціалізована базова підготовка, методика тренувань, швидкісно-силові якості, координація, витривалість, педагогічний експеримент.

## ABSTRACT

**Kovalenko Pavlo. Improving special physical training of kickboxers at the stage of specialized basic training.** Qualification scientific paper as a manuscript.

Qualification Paper for the Master's (Second) Level of Higher Education in the Field of Knowledge 01 – Education/Pedagogy, Speciality 017 "Physical Culture and Sports", State Institution "Taras Shevchenko Luhansk National University". Poltava, 2026.

The qualification paper investigates the process of improving the special physical training (SPT) of kickboxers at the stage of specialized basic preparation. The relevance of the topic is determined by the high demands of kickboxing on athletes' physical qualities and the need to find effective methods for their development.

The purpose of the work is to provide a theoretical basis and experimental confirmation of the effectiveness of a specially designed SPT methodology that includes modern training tools and methods. The study analyzes scientific and methodological literature and conducts a pedagogical experiment aimed at developing speed, strength, endurance, and coordination in athletes.

Based on the analysis of the obtained data, it was proven that the proposed methodology significantly improves the indicators of kickboxers' physical fitness. The conclusions and recommendations formulated from the study can be used by coaches to optimize the training process and improve athletic performance.

*Keywords:* kickboxing, special physical training, specialized basic preparation, training methodology, speed-strength qualities, coordination, endurance, pedagogical experiment.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ</b> .....	8
1.1. Історичний розвиток та специфіка кікбоксингу як виду спорту....	8
1.2. Характеристика основних фізичних якостей, важливих для кікбоксерів.....	32
1.3. Аналіз сучасних підходів до спеціальної фізичної підготовки в кікбоксингу.....	42
1.4. Огляд та оцінка існуючих методик тренувань на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	45
Висновки до розділу 1 .....	50
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ</b> .....	52
2.1. Методи, організація, етапи дослідження.....	52
2.2. Обґрунтування та розробка експериментальної методики тренувань.....	53
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів педагогічного експерименту..	56
2.4. Практичні рекомендації щодо застосування розробленої методики для підвищення спортивних результатів.....	58
Висновки до розділу 2 .....	61
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	63
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	66
<b>ДОДАТКИ</b> .....	77

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Кікбоксинг, як один із провідних видів контактних єдиноборств, поєднує в собі елементи боксу та ударної техніки ногами, що вимагає від спортсменів високого рівня фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості. Особливе значення в системі багаторічної підготовки кікбоксерів має етап спеціалізованої базової підготовки, на якому закладаються фундаментальні навички та формуються основи майбутніх спортивних досягнень.

Сучасні дослідження вказують на необхідність удосконалення тренувального процесу на цьому етапі з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, специфіки змагальної діяльності та вимог сучасного кікбоксингу. Зокрема, аналіз технічних дій кікбоксерів середньої вагової категорії на етапі попередньої базової підготовки свідчить про важливість врахування вагових категорій при формуванні тренувальних програм (Кужельний, 2023).

Крім того, дослідження фізичної підготовленості та рівня техніко-тактичної підготовки кікбоксерів підкреслюють взаємозв'язок між фізичними якостями спортсменів та ефективністю їхніх технічних і тактичних дій. Це вимагає комплексного підходу до побудови тренувального процесу, що включає розвиток сили, швидкості, витривалості, координації та інших фізичних якостей, необхідних для успішного виступу на змаганнях (Мартинюк, Джим, 2023).

У зв'язку з цим, актуальним є дослідження теоретико-методичних засад побудови тренувального процесу кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, що дозволить оптимізувати підготовку спортсменів та підвищити їхню конкурентоспроможність на міжнародному рівні.

На етапі спеціалізованої базової підготовки, який є ключовим для формування спортивної майстерності, вкрай важливо закласти міцний фундамент спеціальної фізичної підготовки (СФП). Однак, попри значну

кількість досліджень у галузі спортивних єдиноборств, існуючі методики СФП часто не повністю враховують специфіку кікбоксингу та індивідуальні особливості спортсменів. Це може призводити до застою у зростанні спортивних результатів, підвищеного ризику травматизму та недостатнього розвитку необхідних якостей. Таким чином, пошук і розробка нових, ефективніших методик удосконалення СФП кікбоксерів є актуальним завданням сучасної спортивної науки.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань СФП в кікбоксингу.
2. Виявити основні фізичні якості, які є критично важливими для кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.
3. Розробити експериментальну методику тренувань, спрямовану на комплексний розвиток СФП.
4. Провести педагогічний експеримент з оцінкою динаміки фізичних показників в експериментальній та контрольній групах.
5. Сформулювати практичні рекомендації для тренерів щодо впровадження запропонованої методики.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес у кікбоксингу.

**Предмет дослідження** – методика удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів 15-17 років.

**Методи дослідження.** У роботі використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і синтез, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у розробці та експериментальному обґрунтуванні комплексної методики СФП, що враховує специфіку кікбоксингу.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у впровадженні розроблених рекомендацій у тренувальний процес, що дозволить підвищити його ефективність і покращити спортивні результати.

Матеріали роботи можуть бути використані в освітньому процесі для підготовки здобувачів освіти спеціальності «Фізична культура і спорт», підвищення кваліфікації тренерів та фахівців у галузі кікбоксингу.

**Апробація результатів дослідження.** За результатами кваліфікаційного дослідження взята участь та виступ на пленарному засіданні у VI Регіональній науково-практичній інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 року) «Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку» за обсягом часу 15 годин/0,5 кредити (ECTS), сертифікат № 6/0626 (додаток А), яка проходила у Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» та опубліковано тези у збірнику матеріалів конференції на тему «Теоретико-методичні засади побудови тренувального процесу кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки» (Коваленко П. В. Теоретико-методичні засади побудови тренувального процесу кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. С. 125-129. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>).

**Структура роботи.** Представлена кваліфікаційна робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури і додатків.

Робота викладена на 77 сторінках, має таблиці, рисунки, додатки. У списку використаної літератури 75 літературних джерела, використані при виконанні кваліфікаційної роботи.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ

#### 1.1. Історичний розвиток та специфіка кікбоксингу як виду спорту

Кікбоксинг є порівняно молодим видом спорту, який, однак, стрімко завойовує світову арену. Його унікальне поєднання високої видовищності, динаміки та технічної краси не залишає байдужими мільйони фанатів. Ця синергія ударів руками та ногами приваблює дедалі більше любителів спорту, особливо молодь, для якої кікбоксинг є втіленням сили, швидкості та самодисципліни. Завдяки цим якостям популярність цього бойового мистецтва невпинно зростає у всьому світі.

Ця тенденція очевидна і в Україні. Наша держава зробила значний внесок у розвиток світового кікбоксингу, виховуючи визнаних чемпіонів світу, які прославляють країну на міжнародній арені. Для забезпечення системного розвитку та популяризації виду спорту, в Україні була успішно створена та функціонує Національна федерація кікбоксингу. Завдяки її активній діяльності, календар спортивних подій є насиченим: постійно проводяться різноманітні змагання, включаючи чемпіонати України, а також престижні турніри європейського та світового рівнів, що дає змогу українським спортсменам регулярно перевіряти свої сили та підвищувати майстерність (Вихор, 2007).

Кікбоксинг, який сьогодні є втіленням сили та динаміки, – це порівняно молодий вид спорту, що зародився в США наприкінці 1960-х – на початку 1970-х років. Він виник як логічна відповідь на бажання бійців східних єдиноборств (таких як карате та тхеквондо) брати участь у повноконтактних поєдинках, де дозволялася б максимальна сила удару, чого не вистачало у традиційних стилях.

Історичне коріння кікбоксингу лежить у синтезі техніки західного боксу (удари руками в голову та корпус) та східних бойових мистецтв (удари ногами). Спочатку це єдиноборство часто називали «фул-контакт карате». Проте, вже у 1974 році, після проведення першого Чемпіонату світу, за пропозицією функціонерів, а також завдяки участі таких відомих особистостей, як Чак Норріс, цей вид спорту отримав свою теперішню назву – кікбоксинг (від англ. *kick* – удар ногою, *boxing* – бокс). Того ж року була заснована перша професійна асоціація – РКА (Professional Karate Association). Трохи пізніше, у 1976 році, в Європі з'явилася найстаріша аматорська організація WAKO (World Association of Kickboxing Organizations).

Завдяки своїй видовищності, динаміці та технічній красі, кікбоксинг швидко захопив мільйони любителів спорту, особливо молодь, забезпечивши йому невинне зростання популярності у всьому світі.

Ця глобальна хвиля дійшла й до України, яка стала однією з перших країн колишнього СРСР, що почала розвивати цей вид спорту ще наприкінці 1980-х років. Україна сьогодні пишається тим, що має цілу плеяду визнаних чемпіонів світу з кікбоксингу. Розвитком та популяризацією виду успішно займається Національна федерація кікбоксингу України, яка забезпечує насичений календар регулярних змагань, чемпіонатів України, Європи та світу, підтверджуючи високий рівень української школи кікбоксингу.

Основні міжнародні федерації кікбоксингу:

- Всесвітня Асоціація Карате та Кікбоксингу (WKA).
- Міжнародна Спортивна Асоціація аматорського та професійного кікбоксингу (IAKSA-IAKSA PRO).
- Всесвітня Асоціація Організацій Кікбоксингу (Професійна) (WAKO-PRO).
- Міжнародна Асоціація спортивного Карате (ISKA).
- Всесвітня мережа Кікбоксінгу (World Kickboxing Network).
- Міжнародна Федерація Кікбоксінгу (IKF).

Японська школа (орієнтальний кікбоксинг). Наприкінці 1960-х років у Японії, після серії поєдинків між представниками карате та тайського боксу (муай-тай), виникла дисципліна, спрямована на об'єднання найефективніших прийомів. Японський кікбоксинг був значною мірою інспірований муай-тай, допускаючи удари колінами та ліктями (хоча згодом ці правила були модифіковані).

Американська школа (фул-контакт карате / спортивне карате). У США кікбоксинг сформувався на початку 1970-х років серед майстрів карате, які були незадоволені обмеженнями традиційних видів, де повноцінний контакт був заборонений або обмежений. Вони створили фул-контакт карате (Full Contact Karate), яке пізніше еволюціонувало в американський кікбоксинг. Це була спроба адаптувати техніку карате та тхеквондо до боксерського рингу, використовуючи рукавички, захист ніг і дозволяючи удари в повну силу.

Важливим моментом стало створення у 1974 році в США Всесвітньої асоціації кікбоксингу (WKA), що стало першим міжнародним керівним органом, який сприяв стандартизації правил та проведенню чемпіонатів світу.

Початок 20 століття ознаменувався тим, що більшість східних єдиноборств остаточно набули спортивного статусу, перейшовши з закритих шкіл на змагальні майданчики – татамі. Однак існувала гостра потреба у форматі, який би дозволив майстрам різних шкіл брати участь у справжньому повноконтактному поєдинку, що максимально відображав би ефективність їхніх технік.

Як спроба вирішити це завдання, в Америці було створено універсальну змагальну концепцію – «карате фул-контакт» (Full-Contact Karate), що дозволяла учням та майстрам усіх східних шкіл єдиноборств змагатися між собою. Дебют цих змагань відбувся у 1974 році і став моментом, який одночасно ознаменував і провал початкової ідеї, і початок історії кікбоксингу.

Для підвищення безпеки та видовищності організатори внесли до

правил ключові вимоги: поєдинки мали проводитися виключно у боксерському рингу та із застосуванням боксерських рукавичок.

Саме боксерські рукавички стали головним каменем спотикання. «Нищівні удари» каратистів та майстрів інших східних стилів, розраховані на точковість та проникнення, в об'ємних рукавичках перетворювалися на відносно легкі «ляпанці». Для досягнення нокауту чи простої ефективності бійцям доводилося наносити значно більшу кількість ударів, що призводило до швидкого фізичного виснаження спортсменів та знижувало загальну якість поєдинків.

Ці нові, дещо невдалі, віяння викликали шквал критики серед пуристів та традиціоналістів, які вважали такий формат спотворенням сутності бойових мистецтв. Як наслідок, ідея «карате фул-контакт» у її первинному вигляді була «зам'ята» і не отримала широкого розвитку під цією назвою. Проте, цей невдалий експеримент став каталізатором: стало очевидно, що для створення життєздатного повноконтактного спорту необхідно синтезувати найкращі техніки. Так, з попелу критикованого «фул-контакту» виник кікбоксинг, який зміг органічно поєднати ефективність ударів руками з боксу та потужність ударів ногами зі східних шкіл (ISKA; Інтернет-видання).

Незважаючи на початковий провал ідеї «карате фул-контакт» у 1974 році, американські ентузіасти, що вірили у потенціал повноконтактних поєдинків, вирішили не зупинятися. Критичний досвід показав, що для створення успішного гібридного бойового мистецтва потрібен новий підхід, який органічно поєднає найкраще від Сходу та Заходу.

У пошуках шляхів удосконалення правил та техніки, прихильники кікбоксингу почали глибоко вивчати звичайний західний бокс. Вони були захоплені витривалістю боксерів, їхньою потужною силою удару та водночас легкістю і швидкістю руху. Це усвідомлення стало ключовим: саме інтеграція боксерських навичок у поєднанні з ударами ногами зі східних шкіл дозволила сформувати кікбоксинг як окремий, характерний та висококонтактний вид спорту. Таким чином, він став не просто

модифікацією карате, а абсолютно новим єдиноборством.

Ця синтетична природа кікбоксингу привернула до нього увагу багатьох видатних бійців, які згодом прославилися і за межами рингу. Послідовниками та амбасадорами цього нового напрямку стали такі знамениті спортсмени та актори, як Чак Норріс, Бенні «Реактивний» Уркідес, Моріс Сміт, Білл «Суперфут» Воллес та Марік Петровський. Їхні імена та яскраві виступи остаточно закріпили кікбоксинг на світовій арені, як видовищну та ефективну дисципліну.

Кікбоксинг є порівняно молодим видом спорту, який, однак, стрімко завойовує світову арену. Його унікальне поєднання високої видовищності, динаміки та технічної краси не залишає байдужими мільйони фанатів. Ця синергія ударів руками та ногами приваблює дедалі більше любителів спорту, особливо молодь, забезпечуючи йому невинне зростання популярності у всьому світі.

На початку 20 століття східні єдиноборства масово набули спортивного статусу, проте майстри різних шкіл гостро відчували потребу у повноконтактному форматі, який би дозволив їм змагатися за єдиними, універсальними правилами. Це прагнення призвело до створення концепції «карате фул-контакт» (Full-Contact Karate), в якій могли брати участь учні та майстри всіх східних єдиноборств.

Дебютні змагання пройшли у 1974 році і стали переломним моментом. Перші європейські змагання з метою виявлення абсолютного переможця з контактного карате були організовані в Берліні у травні 1974 року. У вересні 1974 року в Лос-Анджелесі відбувся перший чемпіонат світу з контактного карате у чотирьох вагових категоріях, організований Професійною асоціацією карате (РКА), яка стояла біля витоків нового виду.

Проте, ключові вимоги – боротьба виключно у боксерському рингу та у боксерських рукавичках – спричинили критичні суперечності. Для східних єдиноборств, орієнтованих на точковість, «нищівні удари» у рукавичках часто перетворювалися на легкі «ляпанці». Для досягнення ефективності

бійцям доводилося наносити значно більшу кількість ударів, що швидко виснажувало спортсменів. Нові віяння викликали низку критичних зауважень, через що ідея «карате фул-контакт» у її первинному вигляді була «зам'ята».

Американські промоутери та спортсмени вирішили не зупинятися. Вони зрозуміли, що необхідно не просто адаптувати карате, а створити нове єдиноборство шляхом глибокої інтеграції. Захоплені кікбоксингом почали із захопленням вивчати звичайний бокс, переймаючи у боксерів витривалість, силу удару та легкість і швидкість руху.

Саме цей синтез боксерської техніки рук із потужними ударами ніг зі східних єдиноборств дозволив кікбоксингу сформуватися як окремий, характерний «контактний» вид спорту. Його послідовниками та популяризаторами стали такі знамениті спортсмени-актори, як Чак Норріс, Бенні Уркідес, Моріс Сміт, Марік Петровський та Білл Уоллес.

Після кількох років успішної діяльності, через правові труднощі, у 1985 році розпочався занепад РКА. Група великих промоутерів та колишніх керівників РКА вирішила створити новий, більш стійкий міжнародний орган.

Так, 16 липня 1986 року народилася Міжнародна асоціація спортивного карате (ISKA – International Sport Karate Association). Серед її перших президентів були Майк Соєр, Карин Тернер, Тоні Томпсон, Джон Уорлі та Скотт Кокер. Ключові поєдинки за участю найкращих представників цього виду спорту транслювалися по американській телевізійній мережі ESPN, що швидко принесло ISKA авторитет і визнання.

Європейське відділення ISKA було створено вже 9 жовтня 1986 року. Розвиток ISKA стрімко поширювався по всьому світу. Коли «залізна завіса» була знята, ISKA стала першою організацією, яка об'єднала змагання у країнах Східної Європи, а також в Австралії, Японії та Південній Африці. Завдяки цій роботі були затверджені нові дисципліни ISKA, а також розроблені та удосконалені нові правила проведення поєдинків і змагань, що сприяло подальшій легітимізації кікбоксингу.

Ця світова тенденція повністю охопила й Україну. Наша держава вже виховала визнаних чемпіонів світу з цього виду спорту. Для системного розвитку створена та успішно діє Національна федерація кікбоксингу України, яка постійно проводить різноманітні змагання, чемпіонати України, Європи та світу, підтверджуючи високий рівень української школи (ISKA; Інтернет-видання).

Кікбоксинг є порівняно молодим видом спорту, який, однак, стрімко завойовує світову арену. Його унікальне поєднання високої видовищності, динаміки та технічної краси не залишає байдужими мільйони фанатів. Ця синергія ударів руками та ногами приваблює дедалі більше любителів спорту, особливо молодь, забезпечуючи йому невідоме зростання популярності у всьому світі.

На початку 20 століття східні єдиноборства масово набули спортивного статусу, проте майстрам різних шкіл бракувало універсального повноконтактного формату. Це прагнення призвело до створення концепції «карате фул-контакт» (Full-Contact Karate).

Дебютні змагання відбулися у 1974 році: у травні в Берліні був організований Перший європейський турнір, а у вересні в Лос-Анджелесі пройшов перший чемпіонат світу, організований Професійною асоціацією карате (РКА).

Однак, запровадження боксерського рингу та боксерських рукавичок виявило критичні суперечності. Для стилів, розрахованих на точковість, «нищівні удари» у рукавичках перетворювалися на відносно легкі «ляпанці», що змушувало бійців наносити надмірну кількість ударів і швидко виснажувало їх. Ця початкова ідея була розкритикована та «зам'ята».

Попри невдачу, американські ентузіасти, такі як Чак Норріс, Бенні Уркідес та Білл Уоллес, продовжили шукати нові шляхи. Вони почали глибоко вивчати західний бокс, переймаючи у боксерів витривалість, силу удару та швидкість руху. Цей синтез боксерської техніки рук із потужними ударами ніг остаточно сформував кікбоксинг як окремий, висококонтактний

вид спорту.

Коли у 1985 році РКА припинила функціонування, група великих промоутерів заснувала новий керівний орган. Так, 16 липня 1986 року народилася Міжнародна асоціація спортивного карате (ISKA – International Sport Karate Association). Завдяки трансляціям на каналі ESPN, ISKA швидко здобула авторитет. Європейське відділення було створено вже 9 жовтня 1986 року. ISKA стала першою організацією, що після падіння «залізної завіси» об'єднала змагання в країнах Східної Європи, а також в Азії та Африці.

Перехід у нове тисячоліття ISKA відзначила співпрацею зі спортивним брендом K-1, розігравши два світові титули за східними правилами на першому K-1 MAX у Токіо в листопаді 2000 року.

Крім професійних боїв, ISKA зберігає лідерство на арені традиційних бойових мистецтв. Її Відкритий чемпіонат у США вважається найбільш престижною подією у своєму роді, щороку збираючи понад 3500 спортсменів із більш ніж 50 країн.

Україна, виховавши своїх чемпіонів світу та маючи успішно діючу Національну федерацію кікбоксингу, продовжує вносити значний вклад у розвиток цього динамічного та видовищного виду спорту, постійно проводячи змагання європейського та світового рівнів (ISKA. Інтернет-видання).

У 2014 році в Мілані на Всесвітніх Національних зборах директорів ISKA, за ініціативи робочої групи, до якої входив Президент Федерації кікбоксингу України ISKA Олег Мандзюк, було затверджено кінцеву назву: Міжнародна Спортивна Асоціація Кікбоксингу (ISKA – International Sport Kickboxing Association).

Крім того, ISKA відзначила перехід у нове тисячоліття співпрацею зі спортивним брендом K-1. Навіть після всіх змін, Відкритий чемпіонат ISKA у США залишається найбільш престижною подією у своєму роді, збираючи тисячі спортсменів із понад 50 країн.

Розвиток ISKA в Україні розпочався у 1989 році, а в 1990 році вона

була офіційно визнана в СРСР. Проведення перших чемпіонатів у Ужгороді та Вінниці стало ключовим, сприявши виходу на міжнародну арену таких легенд ISKA, як Віталій Кличко, Віктор Дорошенко та Олексій Нечаєв.

Українська збірна демонструє стабільно високі результати на світових аренах:

- Чемпіонат Світу 2014 (Іспанія): 18 нагород, включно з 6 золотими медалями.
- Чемпіонат Світу 2016 (Штутгарт): 9 золотих, 13 срібних і 7 бронзових нагород.
- Чемпіонат Світу 2017 (Афіни, Греція): Суперуспішний виступ — 31 золота, 14 срібних та 16 бронзових нагород, що забезпечило Україні третє загальнокомандне місце.

Завдяки цим стабільно високим показникам було прийнято історичне рішення про надання Україні права проведення Чемпіонату світу ISKA у 2018 році, що стало найвищим визнанням високого рівня української школи кікбоксингу (ISKA; Інтернет-видання).

ISKA робить вагомий внесок у розвиток світового спорту, забезпечуючи удосконалення усіх напрямків спортивної діяльності, дотримуючись високих стандартів проведення поєдинків та міжнародних турнірів, і активно популяризуючи як спорт загалом, так і дитячо-юнацький кікбоксинг.

Будучи вільним від догматизму, філософських течій, традицій та легенд, що мають місце майже в усіх єдиноборствах Сходу, кікбоксинг ISKA є дійсно відкритою та вільною системою фізичного удосконалення. Його впевнено можна назвати продуктом масової творчості спортсменів, тренерів та інструкторів. За короткий час кікбоксинг ISKA став популярним як у професійному, так і в аматорському напрямках.

Сьогодні правоохоронні органи світу активно використовують кікбоксинг ISKA як засіб фізичної підготовки. В Україні кікбоксинг ISKA розглядається як один із заходів фізичного впливу, який можуть

застосовувати працівники правоохоронних органів при виконанні службових обов'язків, що підкреслює його високу прикладну ефективність (ISKA; Інтернет-видання).

Сьогодні кікбоксингом займаються тисячі людей у 80 країнах світу. Для координації цього глобального руху та забезпечення його розвитку, у 1977 році була створена Всесвітня Асоціація організацій кікбоксингу (WAKO). Її основним стратегічним завданням наразі є включення кікбоксингу до списку Олімпійських видів спорту.

Кікбоксинг являє собою унікальний гібридний вид спорту, який за базовою технікою ведення бою та правилами має значну схожість із традиційним боксом. Не випадково багато відомих кікбоксерів у минулому успішно виступали як професійні боксери, привносячи в нове єдиноборство високу школу роботи руками.

Принципова відмінність кікбоксингу полягає у розширенні арсеналу дозволених прийомів за рахунок додавання ударів ногами, які були запозичені зі східних бойових мистецтв, зокрема з муай-таю.

На початкових етапах розвитку, кікбоксинг, як і бокс, також дозволяв деякі прийоми боротьби: підніжки, підсічки, захоплення та кидки. Однак для підкреслення своєї унікальності та заохочення використання ударів ногами, до статуту змагань було додано обов'язкове правило: боєць мав завдати супернику не менше шести ударів ногами протягом кожного раунду.

Згодом, правила продовжили еволюціонувати з метою підвищення видовищності та ефективності. Було введено до списку дозволених прийомів удари ліктями та колінами (залежно від конкретного розділу кікбоксингу). Для забезпечення чесної конкуренції був запроваджений поділ спортсменів за ваговими категоріями. Водночас, змагальна система відійшла від боротьби, видаливши всілякі кидки та підніжки, що остаточно закріпило кікбоксинг як ударний вид спорту (Кужельний, 2023).

Серед заборонених прийомів є удари відкритої, внутрішньої, бічної, верхньої та нижньої сторони рукавички, а також зап'ястя та передпліччя.

Ця постійна модифікація правил перетворила кікбоксинг на динамічний та універсальний вид єдиноборства.

Основні напрямки розвитку кікбоксингу на сьогоднішній день включають:

#### Повноконтактні дисципліни (Full-Contact)

- Фул-контакт (Full-Contact). Цей класичний розділ передбачає ведення бою із повною силою ударів руками та ногами вище пояса. Тут основна увага приділяється нокаутуючій силі та ефективності.
- Фул-контакт із лоу-кіком (Full-Contact with Low-Kick). У цій дисципліні, крім усіх дозволених ударів, додатково легалізовані удари ногами по ногах (так звані лоу-кіки). Ці удари дозволено завдавати по зовнішній та внутрішній сторонах стегна, що значно розширює тактичний арсенал бійців (Кужельний, 2023).

#### Обмежений контакт та аматорські дисципліни

- Лайт-контакт (Light-Contact). Змагання ведуться без застосування повної сили. Завданням спортсмена є не нокаутувати, а продемонструвати швидкість, техніку та точність. Сильні удари руками та ногами заборонені, а переможець визначається за загальною кількістю технічно чистих влучань.
- Семі-контакт (Semi-Contact, або Point Fighting). Це швидкісний та технічний вид, де поєдинок зупиняється після кожного точного удару, і суддя нараховує бали. Тут особлива увага приділяється точним ударам ногами, які зазвичай оцінюються вище, і миттєвому реагуванню.

#### Технічні та формальні дисципліни

- Сольні зв'язки (Musical Forms, або Kata). Цей напрямок відрізняється від контактних поєдинків. Спортсмен демонструє ведення «бою з тінню» (послідовність технічних елементів) під музичний супровід. Виступ оцінюється за складністю, чіткістю та артистизмом. Демонстрація може виконуватися як без зброї, так і з використанням холодної зброї (наприклад, нунчаків чи мечів) (Кужельний, 2023).

Ця різноманітність забезпечує широкий розвиток кікбоксингу,

залучаючи як професійних бійців, так і аматорів, орієнтованих на технічне вдосконалення.

*Лайт-контакт* є однією з найпопулярніших дисциплін у кікбоксингу, яка ідеально підходить для початківців та юніорів. Рекомендований вік для початку занять цим напрямком становить 10-12 років, що дає змогу молодим спортсменам безпечно освоїти техніку та набути змагального досвіду.

Поєдинки з лайт-контакту проводяться у легкому контакті з обов'язковою вимогою контролювати силу ударів, щоб не завдати травми супернику. Головна особливість полягає в тому, що час бою не зупиняється для зарахування очок, що робить поєдинок динамічним та безперервним.

Від спортсменів вимагається високий рівень техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки, оскільки бій є інтенсивним, але інтелектуально насиченим (Кужельний, 2023).

Сутність лайт-контакту полягає у виконанні одиночних та серійних ударів ногами і руками в дозволені зони: голову та тулуб. Переможцем стає той, хто демонструє найбільшу кількість чистих влучань, оскільки зараховуються усі удари, які досягли цілі.

У технічному арсеналі лайт-контакту активно застосовуються:

- Одиночні «фехтувальні» удари ногами для точкових атак.
- Серійні удари ногами та руками для створення тиску на суперника.
- Удари на дальній, середній та ближній дистанціях, що вимагає від бійця універсальності та здатності миттєво змінювати тактику відповідно до ситуації в рингу.

Таким чином, лайт-контакт виховує у спортсменів швидкість, точність та тактичне мислення, закладаючи міцний фундамент для переходу до більш контактних дисциплін у майбутньому (Савченко, Авдієвський, Шевченко, 2013).

Фул-контакт – це найжорсткіша та найвимогливіша дисципліна кікбоксингу, яка найбільш наближена до професійного бойового мистецтва.

Техніка ведення бою у фул-контакті характеризується інтенсивною

серійною роботою ногами та руками. Бійці застосовують акцентовані, потужні удари на усіх бойових дистанціях, що вимагає бездоганної координації та контролю.

Головна вимога цієї дисципліни – робота у повному контакті, що несе ризик отримання сильного нокаутуючого удару. Це пред'являє надзвичайно підвищені вимоги до рівня підготовки спортсмена.

Фізична підготовка вимагає абсолютної витривалості, сили та швидкості.

Функціональна підготовка передбачає готовність організму витримувати пікові навантаження та жорсткий ударний вплив.

Психологічна стійкість необхідна для збереження холонокровності під час обміну потужними ударами.

Через високий рівень ризику та складності, спортсмен, який має намір удосконалюватися у фул-контакті та досягати в ньому успіхів, повинен спочатку послідовно освоїти та закріпити навички у більш доступних та безпечних дисциплінах. Освоєння таких розділів, як семі-контакт (де відточується точність і швидкість) та лайт-контакт (де розвивається серійна техніка та витривалість), є обов'язковим фундаментом для успішного переходу до вимог повного контакту (Савченко, Авдієвський, Шевченко, 2013).

Поєдинки у дисципліні повного контакту проходять на боксерському ринзі, що підкреслює їхню спортивну близькість до класичного боксу. Керування боєм здійснює суддя в ринзі, тоді як оцінювання проводять три бокові судді, виставляючи бали на спеціальних картках.

Система оцінювання у фул-контакті є комплексною і нагадує аматорський бокс. Бій оцінюється за загальним підсумком, беручи до уваги не лише кількість влучних попадань та нокдауни. Судді також враховують фізичну форму та витривалість спортсмена; ефективність ведення бою та активність; техніко-тактичний рівень та майстерність; дотримання правил та спортивну дисципліну; загальний характер поведінки учасників на ринзі

(спортивний дух, рішучість).

Через високу інтенсивність та ризик нокауту, кікбоксинг повного контакту висуває підвищені вимоги до учасників. Спортсмен повинен володіти комплексом високих спортивних якостей. Фізичні якості: виняткова фізична сила, швидкість рухів та загальна витривалість. Психологічні якості: сильна воля, наполегливість та мужність. Інтелектуальні якості: яскраво виражена здібність до бойового мислення та ухвалення швидких рішень.

У цій дисципліні найбільше значення має тактика ведення бою, оскільки перемога часто залежить від здатності спортсмена контролювати дистанцію, вибирати момент для атаки та ефективно використовувати свій арсенал. Завдяки всебічним високим вимогам, кікбоксинг повного контакту по праву можна віднести до елітних бойових мистецтв (Вихор, 2007).

Дисципліна *Лоу-кік* являє собою жорстку модифікацію класичного фул-контакту, доповнену розширеним арсеналом ударів ногами.

Лоу-кік зберігає всю техніку фул-контакту (акцентовані удари руками та ногами у верхній частині тіла), але ключовою відмінністю є включення бокових ударів ногами по стегнах. Ці удари дозволено завдавати по внутрішній та зовнішній поверхні ніг суперника. Таке доповнення робить дисципліну схожою на тайський бокс (муай-тай), підвищуючи її травматичність та вимоги до витривалості.

Через високий рівень контактності та ризику, змагання з лоу-кіку проводяться переважно для професіоналів. Займатися цією дисципліною рекомендується починати з 16-ти років, що обумовлено необхідністю міцної фізичної та психологічної готовності. Традиційно, фул-контакт і лоу-кік у багатьох організаціях розглядаються як дисципліни тільки для чоловіків через їхню підвищену жорсткість.

Лоу-кік вимагає від бійців не лише майстерності боксу та високих ударів, а й здатності витримувати постійний тиск на ноги, що робить її однією з найбільш вимогливих та видовищних дисциплін кікбоксингу (Савченко, Авдієвський, Шевченко, 2013).

*Семі-контакт* (також відомий як Point Fighting) – це історично найстаріший вид кікбоксингу. Зовнішньо та за своєю філософією він має багато спільного з такими традиційними східними єдиноборствами, як карате та таеквондо.

Головна особливість цієї дисципліни полягає у суворому контролі контакту. Техніка дозволяє лише послаблений та контрольований контакт із суперником, особливо під час нанесення ударів у голову.

Поєдинок відбувається під наглядом головного судді та двох бокових суддів. Після кожного влучного попадання головний суддя робить перерву в бою і дає оцінку здійсненню прийому. Зароблені очки негайно відображаються на табло.

Система нарахування балів стимулює використання ударів ногами, особливо у стрибку:

- 1 очко: удар кулаком або ногою по корпусу; удар кулаком у голову.
- 2 очки: удар ногою в голову.
- 3 очки: удар ногою в голову, завданий у стрибку.

Напівконтактний бій вимагає від спортсмена високої техніки, швидкості реакції та здатності до миттєвого проведення прийому. У цьому виді на перший план виходить ігровий, «фехтувальний» стиль поєдинку, заснований на миттєвих атаках та відступах.

Однак, оскільки бій постійно переривається для оцінки, його учасники не мають можливості проведення єдиного, довгострокового плану бою. Це призводить до того, що тактична сторона поєдинку значно обмежена.

Крім того, у цій дисципліні може проявлятися тактична перевага спортсмена високого зросту, оскільки він має можливість легше завдавати «високі удари» (удари ногою в голову), які приносять 2 або 3 очки, що ускладнює рівну конкуренцію (Вихор, 2007).

*Сольні композиції* (або Musical Forms) – це неконтактна, але високохудожня дисципліна кікбоксингу. Вона являє собою демонстрацію найбільш видовищних та складних елементів техніки єдиноборств під

музичний супровід. По суті, це імітація бою з уявним супротивником, де спортсмен демонструє свою фізичну підготовку, майстерність і артистизм.

Ця дисципліна є доступною для всіх, хто займається кікбоксингом, незалежно від рівня контактної підготовки.

Програма змагань у сольних композиціях традиційно поділяється на три основні види, які відображають різноманіття бойових мистецтв.

Жорсткий стиль (Hard Style) включає техніку, характерну для таких напрямків, як карате, тхеквондо, кун-фу та інші, що роблять акцент на потужних, різких та лінійних рухах.

М'який стиль (Soft Style) базується на елементах у-шу (кунг-фу) та інших напрямків, які використовують плавні, циркулярні рухи, баланс і внутрішню енергію.

З предметами (Weapons Forms) – композиція виконується з використанням різноманітної холодної зброї, такої як меч, ніж, палиця, нунчаки та інше.

Оцінювання сольних композицій є комплексним і проводиться суддями на основі таких критеріїв.

Чистота виконання елементів техніки: точність, чіткість і правильність кожного руху.

Музикальність: здатність спортсмена синхронізувати свої рухи та ритм із музикою.

Складність виконуваних елементів: рівень акробатики, стрибків і технічних прийомів.

Артистичність: загальна виразність, емоційність та якість презентації «бою».

Сольні композиції дозволяють кікбоксерам виразити свою креативність і відточити техніку, не наражаючись на ризики повноконтрактного бою (Савченко, Авдієвський, Шевченко, 2013).

У кікбоксингу, особливо в аматорських та контактних дисциплінах, захисне спорядження є обов'язковою умовою для забезпечення безпеки

спортсменів. Кожен учасник поєдинку має бути належним чином екіпірований.

#### Захист голови та обличчя

- Шолом призначений для захисту верхньої та задньої частин черепа, а також усіх вразливих зон обличчя: вух, щелеп, вилиць, скронь та шийних хребців.

- Капа (захист для рота та зубів) – необхідний елемент для запобігання травмам зубів, щелепи та м'яких тканин ротової порожнини від ударів.

#### Захист рук та ударних поверхонь

- Рукавички для кікбоксингу використовуються боксерські рукавички зі стандартизованою вагою:

- 10 унцій для спортсменів у вагових категоріях до 75 кг.
- 12 унцій для спортсменів у важчих вагових категоріях.
- Еластичні бинти (на кисті рук) використовуються для фіксації та захисту суглобів кисті. Вони повинні мати довжину не більше 2,5 м та ширину – не більше 5 см.

#### Захист ніг та корпусу

- Фути (захист стопи). Спеціальний пристрій, що закриває п'яту та підйом стопи. Товщина футів не повинна перевищувати 1 см.

- Накладки або щитки для кікбоксингу (захист гомілки) забезпечують захист гомілкової кістки, але при цьому не повинні містити твердих матеріалів для безпеки суперника.

- Захист для паху (бандаж). Обов'язковий елемент захисту для чоловіків.

- Грудний протектор. Обов'язкове додаткове спорядження для жінок-спортсменок.

Це екіпірування забезпечує максимальний захист і дозволяє спортсменам безпечно відпрацьовувати техніку ударів у контактних

поєдинках (Кікбоксинг; Інтернет-видання).

На початку свого існування правила кікбоксингу були надзвичайно ліберальними, практично дозволяючи все: будь-які удари, захоплення, підсікання, кидки та підніжки. Це відображало спробу об'єднати різні бойові традиції.

З роками, з метою стандартизації та підвищення спортивної спрямованості, правила бою видозмінювалися та ставали більш регламентованими.

Було поступово виключено більшість прийомів боротьби (кидки, захоплення), фокусуючи дисципліну на ударній техніці.

Одним із найважливіших нововведень стало запровадження обов'язкового мінімуму ударів ногами. Спочатку з'явилося правило восьми ударів, а пізніше його скоригували до правила шести ударів, яке чітко регламентує необхідність завдати супернику не менше шести ударів ногами протягом кожного раунду.

Для забезпечення чесної конкуренції та безпеки, ще одним нововведенням стала поява вагових категорій, як це прийнято у класичному боксі.

У професійному кікбоксингу переможець у кожній ваговій категорії визначається через рейтингову систему боїв, а не лише за результатами єдиного турніру. Спортсмени беруть участь у численних рейтингових боях. Той, хто здобуває перемоги частіше, набирає найвищий рейтинг у своїй категорії. Отримавши високий рейтинг, претендент має законне право вийти на бій із чинним чемпіоном світу чи організації.

Ця рейтингова система забезпечує постійний рух і конкуренцію у професійному кікбоксингу.

Як у більшості контактних видів спорту, перемога у кікбоксингу може бути здобута різними способами, що відображають як спортивну майстерність, так і дотримання правил (Кужельний, 2023).

Перемога у поєдинку присуджується на одній із наступних підстав.

- Перевага за очками: перемога за рішенням суддів, коли борець набрав найбільшу кількість балів за результатами всіх раундів.
- Явна перевага: присуджується, коли суддя в ринзі вважає, що один із бійців має настільки значну перевагу над опонентом, що продовження бою є

небезпечним для здоров'я останнього.

- Нездатність опонента продовжувати бій (ТКО – технічний нокаут). Наприклад, через травму, підтверджену лікарем, або неодноразове відрахування нокдаунів.

- Нокаут (КО). Боєць не зміг піднятися на рахунок "десять" після дозволеного удару.

- Відмова від продовження бою. Коли опонент або його секундант (кутовий) сигналізує про відмову продовжувати змагання.

- Дискваліфікація опонента присуджується за грубе або систематичне порушення правил.

- Неявка суперника: перемога присуджується учаснику, чий суперник не з'явився на змагання.

- Резолюція головної суддівської колегії. У рідкісних випадках, за наявності непередбачених обставин або спірних моментів, фінальне рішення може бути ухвалене колегією суддів.

Число раундів у кикбоксингу та їх тривалість не є універсальними та встановлюються індивідуально (табл. 1.1). Вони регламентуються виходячи з віку спортсменів (юніори, дорослі); кваліфікації спортсменів (аматори, професіонали); дисципліни (наприклад, лайт-контакт зазвичай має більше, але коротших раундів, ніж професійний фул-контакт).

Поєдинки з кикбоксингу, які відбуваються у рингу, мають чіткий регламент, що визначає тривалість бою, дозволена техніку та суворі заборони.

Регламент поєдинку:

- Бій відбувається на боксерському ринзі.
- Між раундами встановлено перерву тривалістю 1 хвилина.
- Поєдинок за звання чемпіона, як правило, триває 12 раундів.
- Число та тривалість інших раундів встановлюються індивідуально, залежно від віку та кваліфікації спортсменів.

Таблиця 1.1.

**Число раундів у кікбоксингу та їх тривалість**

<b>Вік та кваліфікація спортсменів</b>	<b>Число раундів</b>	<b>Тривалість раунду, хвилин</b>
Юнаки 12-14 років, новачки та 3-й розряд	2	1
Кікбоксери, 1-2-й розряд	2	1,5
Юнаки 15-16 років, новачки	3	1
Кікбоксери, 2-3-й розряд	3	1,5
Кікбоксери, 1-й розряд і вище	3	2
Дорослі, новачки та юніори	3	1,5

У кікбоксингу дозволені удари ногами та руками, проте вони повинні відповідати суворим вимогам:

- Удари руками повинні наноситися виключно кулаком, прикритим рукавичкою.
- Зона влучання (руки та ноги). Дозволено наносити удари тільки у бічні та передні частини тіла вище пояса.
- Удари в голову вважаються дійсними лише ті, що завдаються у бічні та передні частини голови, прикриті шоломом.
- Недійсні удари. Удари по плечах і руках, а також будь-які прийоми, завдані з порушенням правил, не зараховуються.
- Підсікання допустимі лише у зону ступні на рівні фута (захисного пристрою для стопи).

Для забезпечення безпеки та спортивної чистоти, суворо заборонено завдавати ударів:

- Недозволеними частинами руки. Відкритою рукавичкою, її внутрішньою стороною, зап'ястям чи передпліччям.

- Забороненими частинами тіла: головою, коліном (крім специфічних розділів) та по ногах (крім лоу-кіку).
- По заборонених зонах: у спину, нижче пояса та по потилиці.
- Неправильними сторонами кулака: бічною, верхньою чи нижньою стороною кулака, а також внутрішньою стороною руки.

Останні три позиції, що стосуються удару неправильною частиною кулака, можуть бути дозволені лише у поєдинках семі-контакту (Point Fighting), де ціль – точність, а не сила.)

Крім того, заборонені:

- Робити будь-які дії після команди судді «Стоп».
- Штовхати та наступати на ноги опонента.
- Нападати на супротивника, що перебуває в нокауті.

Дотримання цих правил є критично важливим для безпеки та чесності змагань (Кікбоксинг. Інтернет-видання).

Вагову категорію для кікбоксингу визначає лікар чи тренер. Для кікбоксингу різних видів вагові категорії відрізняються (табл. 1.2).

*Таблиця 1.2.*

### Вагові категорії у кікбоксингу

Вид кікбоксингу	Спортсмени	Вага, кг
<b>Семи-контакт, лайт-контакт</b>	Юніори (16-18 років) та чоловіки старше 19 років.	57, 63, 69, 74, 79, 84, 89, 94, більше 94;
	Юніорки (16-18 років) та жінки старші 19 років.	Менш 50, 55, 60, 65, 70, понад 70;
	Старші юнаки (13-15 років).	42, 47, 52, 57, 63, 69, більше 69;
	Старші дівчата (13-15 років).	Менш 42, 46, 50, 55, 60, 65, більше 65;
	Молодші юнаки та дівчата (10-12 років).	28, 32, 37, 42, 47, +47

<b>Фулл-контакт звичайний і з лоу-кіком</b>	Юніори (17-18 років) та чоловіки віком від 19 років.	57, 63, 69, 74, 79, 84, 89, 94, більше 94;
	Юніорки (17-18 років) та жінки старші 19 років.	Менш 50, 55, 60, 65, 70, понад 70;
	Старші юнаки (15-16 років).	42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, 66, 70, 74, 79, більше 79;
	Старші дівчата (15-16 років).	40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, більше 65;
	Молодші юнаки (13-14 років).	36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, 66, 70, більше 70;
	Молодші дівчата (13-14 років)	36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, понад 60

Організація та проведення змагань з кікбоксингу вимагає чіткої структури суддівського корпусу для забезпечення об'єктивності та дотримання правил.

Колегія суддів комплектується Суддівською комісією Федерації кікбоксингу (наприклад, Національної федерації кікбоксингу України ISKA) та має бути схвалена організацією, яка безпосередньо влаштовує змагання.

До Головної суддівської колегії входять ключові посадові особи, відповідальні за загальне керівництво та контроль над турніром.

Головний суддя несе повну відповідальність за хід змагань та дотримання правил.

Головний суддя рингу призначається у випадках, коли змагання проходять на кількох майданчиках одночасно, і координує роботу суддів безпосередньо на рингах.

Заступники судді допомагають головному судді у виконанні його функцій.

Головний секретар відповідає за документацію, протоколи та оперативне внесення результатів.

Представник компанії-організатора – особа, яка представляє організаторів і має суддівську категорію з кікбоксингу, забезпечуючи зв'язок між спортивною та організаційною частинами.

Кожен окремий поєдинок судиться командою з п'яти основних осіб.

Рефері (суддя в ринзі) керує боєм безпосередньо на ринзі, забезпечує безпеку бійців та відраховує нокдауни.

Три бокові судді знаходяться за межами рингу та ставлять оцінки на картках, визначаючи переможця за очками.

Два лічильники ніг (Foot Counter) – це спеціалізовані судді, які контролюють дотримання обов'язкового правила шести ударів ногами (у дисциплінах фул-контакту) (Кікбоксинг. Інтернет-видання).

Змагальна практика є ключовим елементом у підготовці кікбоксерів, забезпечуючи перехід від тренувального процесу до реальних бойових умов.

Кікбоксери беруть участь у послідовній низці офіційних змагань, що охоплюють усі рівні – від місцевого до світового.

Місцевий рівень: міжсекційні, районні та міські змагання.

Регіональний та національний рівні: обласні та всеукраїнські офіційні змагання, включаючи чемпіонати спортивних товариств та Чемпіонати України.

Міжнародний рівень: участь у Чемпіонатах Європи та Чемпіонатах світу, що є вершиною змагальної кар'єри.

Участь у змаганнях слугує низці важливих цілей, необхідних для всебічного розвитку спортсмена: виконання спортивних нормативів; досягнення кваліфікаційних вимог для отримання спортивних розрядів та звань; удосконалення техніко-тактичної підготовленості: практичне застосування та відточування навичок в умовах реального опору; розвиток психічної стійкості: навчання контролювати емоції та стрес під час поєдинку; уміння діяти в несприятливих умовах жорсткого двобою: формування здатності швидко адаптуватися до складних та непередбачуваних ситуацій на ринзі (Наумов, Ємець, 2017).

Змагання є найкращою школою для перевірки характеру та закріплення навичок, отриманих на тренуваннях.

Кікбоксинг вирізняється своєю комплексністю та високими вимогами до фізичної підготовленості, що зумовлено поєднанням ударної техніки рук і ніг.

Кікбоксинг об'єднує два ключові технічні елементи. Боксерська техніка

(руки) вимагає високої швидкості та точності виконання ударів (джеб, крос, хук, аперкот), а також надійного захисту та роботи корпусом. Техніка ногами (кіки) включає різні види ударів: прямі (фронт-кік), бічні (раунд-кік, лоу-кік) та обертові. Основна вимога – це сила, гнучкість і швидкість виносу ноги.

Специфіка кікбоксингу висуває високі вимоги до комплексу фізичних якостей, які необхідно розвивати на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Швидкісно-силова витривалість необхідна для підтримки високої інтенсивності ударів протягом усього поєдинку, особливо в повних контактах.

Вибухова сила критична для виконання нокаутуючих ударів руками та ногами.

Координаційні здібності потрібні для швидкого переходу від техніки рук до техніки ніг, виконання складних комбінацій та підтримання рівноваги після удару.

Гнучкість і амплітуда рухів необхідна для виконання високих ударів ногами та ефективного ухиляння.

Поєдинок у кікбоксингу є високоінтенсивним інтервальним навантаженням, що вимагає ефективної роботи алактатної та гліколітичної систем.

Кікбоксинг є складним синтетичним видом спорту, успіх у якому залежить від збалансованого розвитку комплексу фізичних якостей і їхньої здатності до вибухової реалізації в умовах змагальної діяльності (Наумов, Ємець, 2017).

Успішні виступи на чемпіонатах світу та Європи не можливі без плідної праці з багаторічної підготовки, яка має бути планомірною та керованою. Цьому має сприяти орієнтовна навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) розроблена у відповідності до нормативних документів Міністерства молоді та спорту України.

## 1.2. Характеристика основних фізичних якостей, важливих для кікбоксерів

Специфіка змагальної діяльності в кікбоксингу – це високоінтенсивне інтервальне навантаження, що вимагає гармонійного та збалансованого розвитку цілого комплексу фізичних якостей. На етапі спеціалізованої базової підготовки особлива увага приділяється їхньому розвитку як взаємозалежній основі техніко-тактичної майстерності (Мисишин, Сосновський, Окопний, 2023).

Поняття «фізична якість» є фундаментальним у спорті та відображає рухові можливості людини, в основі яких лежать її природні задатки.

Фізичні якості – це рухові задатки людини, які були розвинуті в процесі цілеспрямованої підготовки та виховання. Саме вони визначають її здатність успішно виконувати певну рухову діяльність (наприклад, вести бій у кікбоксингу) (Чичкан, Кость, 2011).

Проаналізуємо фізичні якості та їх призначення (табл. 1.3).

*Таблиця 1.3.*

### Основні фізичні якості та їхнє значення

Фізична якість	Необхідна для...
Сила (м'язова)	Подолання великого зовнішнього опору.
Прудкість (швидкість)	Подолання короткої відстані за якомога менший час.
Витривалість	Тривалого та ефективного виконання фізичної роботи.
Гнучкість	Виконання рухів із великою амплітудою.
Спритність	Раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни зовнішніх умов.

Слід розрізняти два процеси, що впливають на фізичні якості: розвиток та виховання фізичних якостей (табл. 1.4).

### Розвиток та виховання фізичних якостей

Процес	Опис
Розвиток фізичних якостей	Це зміни в показниках, що викликані запрограмованим природою шляхом (зростання, природне дозрівання).
Виховання фізичних якостей	Це зміни, причиною яких є спеціальне втручання, цілеспрямована робота тренера з прогнозом результатів.

Таким чином, виховання є процесом управління розвитком тієї чи іншої фізичної якості, її систематичного вдосконалення з метою підвищення спортивних результатів.

Для кікбоксерів найважливішими є п'ять фізичних якостей: сила (для потужних ударів), швидкість (для блискавичних атак і захисту), витривалість (для підтримання темпу протягом усього бою), гнучкість (для безпечного виконання ударів і блоків) та координація (для технічного виконання складних рухів і ударів).

Сила є фундаментальною якістю, що забезпечує потужність ударів та ефективність захисних дій. У кікбоксингу її розглядають у кількох ключових аспектах:

Вибухова сила (швидка сила) – це здатність м'язів генерувати максимальну силу за мінімально короткий проміжок часу. Вона є критичною для виконання акцентованих ударів руками та ногами (нокаутуючий удар) і швидкого старту в атаці. Її розвиток залежить від ефективності рекрутування рухових одиниць та внутрішньом'язової координації.

Абсолютна сила – максимальна сила, яку м'яз може розвинути. Хоча вона не є прямою метою, її базовий рівень необхідний для підтримки структури тіла, захисту від ударів та виконання спеціальних силових вправ у тренувальному процесі.

Сила стабілізаторів (м'язи кора) – сила м'язів тулуба (прес, спина, косі м'язи) забезпечує передачу імпульсу від ніг і корпусу до кінцівки, що б'є. Сильний і стабільний корпус є запорукою збереження рівноваги після удару та захисту від контратак (Коваленко, 2025).

Сила є фундаментальною фізичною якістю, яка забезпечує потужність ударів та ефективність захисних дій у кікбоксингу. У цьому виді спорту її розглядають у кількох ключових аспектах (табл. 1.5).

Таблиця 1.5.

**Аспекти сили та її значення для кікбоксингу**

Аспект сили	Визначення та значення для кікбоксингу
Вибухова (динамічна) сила	Здатність м'язів проявляти максимальну силу за мінімальний час. Критично важлива для виконання швидких, акцентованих ударів руками (джеб, крос) та ногами (кік) з нокаутуючою потужністю.
Швидкісна сила	Здатність проявляти силу у рухах, які виконуються з високою швидкістю. Забезпечує високу частоту та швидкість серійних атак та оперативне пересування в ринзі.
Абсолютна (максимальна) сила	Максимальна сила, яку може проявити м'яз або група м'язів. Слугує фундаментом для розвитку швидкісної та вибухової сили. У кікбоксингу розвивається через роботу з обтяженнями.
Силова витривалість	Здатність тривалий час підтримувати необхідний рівень м'язового напруження. Забезпечує збереження потужності ударів та ефективності захисту протягом усіх раундів поєдинку.
Статична сила	Здатність підтримувати певну позу або положення тіла. Важлива для стійкості в захисті та збереження рівноваги після виконання складних ударів ногами.

Розвиток цих аспектів сили є невід'ємною частиною виховання фізичних якостей кікбоксера, оскільки цілеспрямована робота дозволяє перетворити природні задатки спортсмена на високорезультативну рухову діяльність (Мисишин, Сосновський, Окопний, 2023).

Швидкість у кікбоксингу є ключовим фактором, що визначає перевагу в поєдинку. Вона також проявляється в різних формах.

Швидкість окремого руху: час, необхідний для виконання одиничного удару (рукою чи ногою). Чим менший час, тим важче супернику відреагувати.

Швидкість реакції: латентний час між сприйняттям сигналу (руху суперника) та початком власної відповіді (захист, контратака). Для кікбоксерів важлива складна рухова реакція (вибір з кількох варіантів).

Швидкісна витривалість: здатність підтримувати високу швидкість виконання ударів та пересувань протягом усього раунду, особливо в кінці поєдинку, коли накопичується втома. Ця якість тісно пов'язана з анаеробною продуктивністю (Мисишин, Сосновський, Окопний, 2023).

Швидкість є однією з найважливіших фізичних якостей у кікбоксингу. Вона забезпечує здатність спортсмена виконувати рухи за якомога менший час, що є критичним як в атаці, так і в обороні (табл. 1.6).

*Таблиця 1.6.*

#### Аспекти швидкості та її значення для кікбоксингу

Аспект швидкості	Визначення та значення для кікбоксингу
Швидкість реакції	Здатність миттєво реагувати на зовнішній подразник (наприклад, початок атаки суперника). Визначає успішність захисних дій (ухил, блок) та контр-атак.
Швидкість одиночного руху	Час, необхідний для виконання одного руху (наприклад, удару рукою або ногою). Забезпечує несподіваність та ефективність атаки, дозволяючи удару досягти цілі до того, як спрацює захист опонента.
Швидкість пересування (робота ніг)	Здатність швидко змінювати позицію та дистанцію в ринзі. Ключова для виходу на вигідну дистанцію для атаки, розриву дистанції після удару та уникнення кутів рингу.
Частота рухів (Темп)	Здатність виконувати максимальну кількість рухів за одиницю часу. Важлива для ведення серійних атак, створення безперервного тиску та підвищення щільності бою.
Прискорювальна швидкість	Здатність швидко набирати максимальну швидкість від початкового моменту руху. Використовується для «вибухового» початку атаки, що робить її непередбачуваною.

Розвиток цих складових швидкості є невід'ємною частиною техніко-тактичної підготовки кікбоксера, оскільки швидкість часто є вирішальним фактором у поєдинку (Санжарова, Огарь, 2018).

Витривалість є енергетичною основою успіху в кікбоксингу, оскільки поєдинки тривають кілька раундів високої інтенсивності.

Спеціальна витривалість (швидкісно-силова витривалість) – це здатність протистояти втомі при роботі анаеробного характеру. Вона необхідна для багаторазового виконання потужних, вибухових комбінацій, швидкого пересування та частих виходів на ударну дистанцію. Розвиток цієї якості безпосередньо корелює з лактатним буфером організму.

Загальна витривалість (аеробна база) – здатність організму протистояти тривалій роботі помірної інтенсивності. Хоча вона не є провідною якістю, розвинена аеробна система (забезпечена, наприклад, кросовою підготовкою) прискорює відновлення між раундами та тренуваннями, що критично важливо для інтенсивного тренувального процесу (Мисишин, Сосновський, Окопний, 2023).

Витривалість – це здатність кікбоксера тривалий час ефективно виконувати фізичну роботу, долаючи втому (табл. 1.7).

*Таблиця 1.7.*

#### **Вид витривалості та її значення для кікбоксингу**

<b>Вид витривалості</b>	<b>Визначення та значення для кікбоксингу</b>
Спеціальна витривалість	Здатність підтримувати ефективність техніко-тактичних дій (ударів, пересувань, захисту) в умовах, максимально наближених до змагальних (частота ударів, робота в рукавичках).
Загальна витривалість	Здатність тривалий час виконувати роботу невисокої інтенсивності за рахунок аеробних процесів. Слугує аеробною основою для швидкого відновлення між раундами та під час коротких пауз у бою.
Силова витривалість	Здатність протистояти втомі під час тривалого м'язового напруження. Критична для збереження потужності акцентованих ударів та утримання ефективного захисного блоку до кінця

	поєдинку.
Швидкісна витривалість	Здатність підтримувати високу швидкість та інтенсивність рухів (наприклад, серійні атаки) протягом тривалого часу. Визначає можливість атакувати високим темпом наприкінці раунду або бою, коли опонент вже втопився.
Психічна витривалість	Здатність зберігати концентрацію, волю до перемоги та здатність до бойового мислення, попри фізичну втому, більові відчуття та несприятливий розвиток поєдинку.

У поєдинку, який може тривати від кількох до дванадцяти раундів, витривалість є вирішальним фактором, що визначає здатність зберігати швидкість і потужність ударів.

Розвиток комплексних показників витривалості дозволяє кікбоксеру зберігати свою бойову ефективність, уникати технічних помилок, спричинених втомою, та домінувати на пізніх етапах бою.

Кікбоксинг як комплексне єдиноборство висуває надзвичайно високі вимоги до координації, оскільки поєднує рухи різних кінцівок.

Рівновага та вестибулярна стійкість – здатність зберігати оптимальний баланс під час виконання ударів ногами (стоячи на одній нозі) та після прийому ударів або виведення з рівноваги.

Точність та диференціювання сили – здатність точно спрямовувати удар у ціль та регулювати його силу відповідно до тактичного завдання (наприклад, лайт-контакт вимагає високої точності при обмеженій силі удару).

Перебудова рухових дій – здатність швидко переходити від одного виду дій до іншого (наприклад, від захисту корпусом до контратаки ногою) та змінювати техніку відповідно до дій суперника.

Просторова орієнтація – здатність точно оцінювати відстань до суперника та ефективно маневрувати на рингу.

Координація (часто згадується як спритність) – це здатність швидко та раціонально перебудовувати рухову діяльність відповідно до зміни умов бою (табл. 1.8). У кікбоксингу вона є невід'ємною основою для освоєння складної техніки,

ефективного захисту та швидкої зміни тактичних планів.

Розвиток координаційних здібностей дозволяє кікбоксеру виконувати техніку економічно, красиво та непередбачувано, перетворюючи технічний арсенал на бойову майстерність.

*Таблиця 1.8.*

### Аспекти координації та її значення для кікбоксингу

Аспект координації	Визначення та значення для кікбоксингу
Здатність до рівноваги	Збереження стійкого положення тіла під час виконання складних рухів (ударів ногами, стрибків, обертань) або після отримання удару. Критична для запобігання падінню та уникнення нокдауну.
Здатність до орієнтування	Швидке та точне визначення свого положення та положення суперника відносно рингу. Ключова для вибору дистанції, уникнення кутів рингу та ефективного використання простору.
Здатність до перешикування	Здатність оперативно змінювати технічні дії у відповідь на несподівані зміни ситуації в бою. Важлива для зміни захисту на контратаку або переходу від ударів руками до ударів ногами.
Відчуття ритму	Здатність точно відтворювати часовий та просторовий ритм рухів. Визначає плавність, природність та економічність рухів, а також дозволяє збивати темп суперника та маскувати свої атаки.
Точність рухів (цілеспрямованість)	Здатність точно націлювати та доставляти удари у визначені зони (наприклад, точно в підборіддя чи печінку). Необхідна для ефективної роботи в семі- та лайт-контакті та для нокауту у фул-контакті.
Кінестетична диференціація	Здатність точно оцінювати та контролювати м'язові зусилля, амплітуду та швидкість рухів. Важлива для виконання контрольованих ударів у лайт-контакті та для розрахунку сили в професійних поєдинках.

Гнучкість є важливою передумовою для ефективного виконання техніки ніг і запобігання травмам (Мисишин, Сосновський, Окопний, 2023).

Динамічна гнучкість необхідна для виконання ударів великої амплітуди (хай-кік), а також для швидкого виносу ноги без втрати рівноваги.

Загальна гнучкість допомагає зменшити м'язову напругу, збільшити економічність рухів та знизити ризик травмування м'язів і суглобів під час різких вибухових скорочень.

Гнучкість – це здатність кікбоксера виконувати рухи з великою амплітудою. Для бійця ця якість є критично важливою, оскільки вона прямо впливає на арсенал ударів ногами, їхню швидкість та безпеку виконання (табл. 1.9).

*Таблиця 1.9.*

#### **Вид гнучкості та її значення для кікбоксингу**

<b>Вид гнучкості</b>	<b>Визначення та значення для кікбоксингу</b>
Активна гнучкість	Здатність досягати максимальної амплітуди руху за рахунок власних м'язових зусиль (наприклад, виконуючи високий удар ногою без сторонньої допомоги). Ключова для високих, швидких та технічно чистих ударів.
Пасивна гнучкість	Здатність досягати максимальної амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил (наприклад, допомоги партнера, ваги тіла або використання тренажерів). Слугує основою для розвитку активної гнучкості та збільшення загального діапазону руху.
Динамічна гнучкість	Здатність виконувати рухи з великою амплітудою у динаміці (під час руху). Важлива для кікбоксера, оскільки дозволяє виконувати удар ногою на великій швидкості та амплітуді без втрати форми.
Статична гнучкість	Здатність зберігати досягнуту амплітуду руху у статичному положенні протягом певного часу. Необхідна для правильного та безпечного розтягування, а також для фіксації балансу у кінцевій фазі деяких ударів.

Високий рівень гнучкості забезпечує:

Розширення арсеналу. Можливість завдавати удари в голову (хай-кіки) без значних підготовчих рухів.

Ефективність. Збільшення швидкості удару за рахунок використання повного діапазону м'язів.

Профілактика травм. Підвищення еластичності м'язів, сухожилів і зв'язок зменшує ризик травм під час різких, вибухових рухів, характерних для кікбоксингу.

Фізичні якості є фундаментальною основою для успіху в будь-якій руховій діяльності, включаючи кікбоксинг. Вони є розвиненими руховими задатками людини, які визначають її здатність успішно виконувати необхідні спортивні дії (Мисишин, Сосновський, Окопний, 2023).

Два шляхи вдосконалення фізичних якостей – це розвиток та виховання.

Розвиток відбувається природним, запрограмованим природою шляхом і відображає зміни в показниках фізичної якості, пов'язані, наприклад, із віком.

Виховання є процесом управління розвитком та вдосконаленням якостей. Це цілеспрямована робота зі спеціальним втручанням (тренуванням) для досягнення прогнозованих спортивних результатів.

У кікбоксингу, який вимагає високої універсальності, жодна якість не може домінувати ізольовано.

Успіх забезпечує синергія всіх п'яти основних якостей (табл. 1.10).

Кікбоксер повинен прагнути до гармонійного виховання всіх фізичних якостей. Висока сила без швидкісної витривалості призведе до швидкого виснаження, а відмінна швидкість без координації – до неточних ударів і втрати рівноваги (Санжарова, Огарь, 2018).

Цілеспрямована підготовка у кікбоксингу є процесом управління розвитком цих якостей, де успіх бійця залежить від здатності оптимально інтегрувати фізичну силу, швидкість, витривалість, координацію та гнучкість

в умовах жорсткого та динамічного двобою.

Таблиця 1.10.

**Ключове значення комплексу якостей  
для кікбоксингу**

<b>Фізична якість</b>	<b>Основна функція у поєдинку</b>	<b>Взаємозв'язок</b>
Сила (вибухова, швидкісна)	Потужність ударів (нокаутуючий потенціал) та ефективність захисних дій.	Є фундаментом для розвитку швидкісних якостей.
Прудкість (швидкість)	Миттєва реакція, швидкість одиночного удару та висока частота атак.	Визначає можливість реалізації сили (чим вища швидкість, тим потужніший удар).
Витривалість (спеціальна, силова)	Збереження інтенсивності, швидкості та потужності ударів протягом усіх раундів поєдинку.	Дозволяє підтримувати прояв сили та швидкості в умовах втоми.
Координація (спритність)	Технічна майстерність, точність, здатність до перешикування та збереження рівноваги під час виконання складних ударів (наприклад, ударів ногами у стрибку).	Уможливорює раціональне застосування сили та швидкості.
Гнучкість	Розширення арсеналу ударів (хай-кіки) та профілактика травм.	Забезпечує необхідну амплітуду для ефективного прояву сили та швидкості у кінцівках.

Таким чином, спеціальна фізична підготовка кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки повинна бути спрямована на комплексний та взаємопов'язаний розвиток цих якостей.

### **1.3. Аналіз сучасних підходів до спеціальної фізичної підготовки в кікбоксингу**

На сучасному етапі розвитку спорту вищої майстерності головним завданням є постійне вдосконалення системи багаторічної підготовки спортсменів.

Ключовим важелем цього вдосконалення є корекція та оптимізація процесу фізичної підготовки. Ця робота має вирішальне значення, оскільки взаємозв'язок між фізичною підготовкою та техніко-тактичною майстерністю є прямим чинником, що зумовлює результативність у змагальній діяльності.

Належний фундамент фізичної та спеціальної підготовленості є не просто умовою для високих досягнень у спорті, але й передумовою для збереження цих досягнень та спортивного довголіття протягом тривалого часу (Рихаль та ін., 2022).

Аналіз наукових досліджень свідчить, що на сучасному етапі розвитку кікбоксингу формування системи багаторічної підготовки не може обмежуватися виключно вдосконаленням техніко-тактичних знань, умінь і навичок (Т. Бажан, А. Бурла, Е. Вільчковський, О. Володченко, Н. Гуцул, В. Дзюба, С. Кіпріч, А. Кужельний, А. Литвиненко, О. Наумов, В. Ємець, І. Орел, В. Платонов, С. Сидоренко, О. Чичкан, М. Яремко та ін.).

Для досягнення високих спортивних результатів необхідно раціонально впливати на фізичну сферу спортсмена. У процесі тренування та, особливо, в умовах змагальної діяльності, жоден із видів підготовленості не реалізується ізольовано: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична

Їхній раціональний взаємозв'язок і синергія створюють необхідні передумови для зростання загальної тренуваності спортсменів (Рихаль та ін., 2022).

У сучасному кікбоксингу ефективна реалізація тактичних рішень безпосередньо залежить від належної фізичної та функціональної підготовленості.

Рівень розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, координації) та функціональних можливостей спортсмена є лімітуючим фактором, який визначає та обмежує вибір тактики ведення поєдинку. Навіть найдосконаліша тактика не може бути виконана, якщо у бійця бракує витривалості або вибухової сили.

Таким чином, багаторічна підготовка кікбоксерів має бути комплексною, з обов'язковим пріоритетом на розвиток фізичної бази як основи для реалізації техніко-тактичної майстерності.

Сучасна спеціальна фізична підготовка (СФП) у кікбоксингу ґрунтується на комплексному та інтегративному підході, відходячи від застарілих методик, які ізольовано розвивали окремі фізичні якості. Ключовим завданням є максимальне наближення тренувальних засобів до специфіки змагальної діяльності та забезпечення їхньої ефективної «переносності» на поєдинок.

Сучасні підходи наголошують, що спеціальна фізична підготовка повинна бути максимально специфічною до кікбоксингу. Це означає єдність техніки і фізичної якості: фізичні якості (сила, швидкість, витривалість) розвиваються не окремими вправами, а інтегровано у складі спеціальних рухових дій. Наприклад, вибухова сила тренується не лише присіданнями зі штангою, але й через високошвидкісні ударні серії чи пліометричні стрибки, що імітують відштовхування для удару ногою.

Тренувальні вправи виконуються в режимах, максимально наближених до умов поєдинку: висока інтенсивність, інтервальний характер, робота у стані втоми.

Враховуючи високу інтенсивність раунду та короткий час на відновлення, фокус спеціальної фізичної підготовки зміщується на розвиток систем, відповідальних за енергозабезпечення.

Розвиток анаеробної гліколітичної системи. Тренування спрямовані на підвищення лактатного порогу та здатності організму ефективно працювати в умовах накопичення молочної кислоти. Це досягається за допомогою інтервальних тренувань високої інтенсивності (НІТ), коли спортсмен виконує роботу тривалістю 30-90 секунд (або 1-3 хвилини), що імітує раунд, з короткими паузами для активного відновлення.

Спеціальна колова підготовка – використання серії спеціальних вправ (ударні комбінації, пліометрія, робота з обтяженням) без відпочинку або з мінімальним ним, що імітує виснаження і відновлення в рамках раунду чи поєдинку.

Пліометричний метод є одним із ключових у сучасній спеціальній фізичній підготовці, оскільки він прямо впливає на вибухову силу – критичну для ударів

ногами та прискорення. Методика – використання СВВК (циклу розтягування-скорочення) для підвищення реактивної здатності м'язів. Це включає стрибки в глибину, багатоскоки та вибухові вистрибування. Обтяження – використання помірних обтяжень (медичні м'ячі, гумові еспандери) для збільшення швидкості ударів. Вправи виконуються з максимальною швидкістю руху, а не з максимальною вагою, щоб уникнути формування «повільного» рухового стереотипу.

Сучасний кікбоксинг вимагає швидкої нейром'язової координації для миттєвого перемикавання між ударами рук і ніг. Необхідно використовувати вправи функціонального тренування. Вправи виконуються на нестабільних поверхнях (платформи, м'ячі BOSU) для розвитку глибоких м'язів-стабілізаторів (кор) та покращення рівноваги – це особливо важливо для ударів ногами. Для тренування швидкості реакції використовуються світлові або звукові сигнали у процесі тренування (реакція на команду тренера або світловий індикатор), які вимагають швидкої реакції та вибору відповідної ударної дії.

Сучасний підхід акцентує на індивідуалізації навантажень та обґрунтованому контролі. Педагогічний та біомеханічний контроль: використання тестів для оцінки спеціальної фізичної працездатності, наприклад, тести на витривалість ударних серій, а також інструментальних методів (динамометричні платформи для оцінки сили удару).

На етапі спеціалізованої базової підготовки тренувальний процес має бути чітко структурований. Перехід від великого обсягу загальної фізичної підготовки з розвитком загальної сили та аеробної бази до зростаючого обсягу спеціальної фізичної підготовки з акцентом на вибухову силу та анаеробну витривалість, повинен бути плавним і логічним.

Таким чином, сучасна спеціальна фізична підготовка у кікбоксингу – це система динамічного та інтегративного тренування, що максимально використовує специфічні засоби для перетворення загальних фізичних можливостей спортсмена на ефективну змагальну потужність.

#### **1.4. Огляд та оцінка існуючих методик тренувань на етапі спеціалізованої базової підготовки**

Кікбоксинг, хоча й асоціюється із силою та мужністю, є спортом, що вимагає багаторічної та систематичної підготовки, яка часто починається ще в дитинстві. Вважається, що оптимальний вік для початку занять кікбоксингом – це 10-12 років. У цей період дитячий організм вже фізично і психологічно готовий до систематичних тренувань: скелет є достатньо сформованим, що дозволяє безпечно займатися кікбоксингом та готувати тіло до майбутніх зростаючих навантажень.

Дитячий кікбоксинг, який з'явився відносно недавно, має специфічні правила, спрямовані на забезпечення безпеки юних спортсменів. У дитячих змаганнях суворо заборонені сильні удари, задушливі захоплення та болючі прийоми. Це, разом із обов'язковим захисним екіпіруванням, робить цей вид спорту безпечним. Тренування та змагання відбуваються відповідно до детально продуманого плану, що враховує вікові етапи розвитку спортсменів (Рошак, Яців, 2024).

Тренувальний процес будується поетапно, згідно з віковими особливостями.

Початковий етап (від 10 років). На цьому етапі тренувальний процес насамперед зосереджений на підготовці організму до серйозних фізичних навантажень через ігрові форми занять. Основний акцент робиться на збільшення загальної сили, витривалості, розтяжки, а також на вивчення базових ударів руками та ногами.

Етап спортивної спеціалізації (з 12 років). Цей етап триває приблизно 3-4 роки і спрямований на подальше вдосконалення технічних навичок та підвищення спортивної майстерності.

Етапи вищої спортивної майстерності (з 14 та 15 років). Це подальші етапи, які не обмежені суворими часовими рамками. На них відбувається досягнення максимальних спортивних результатів та індивідуалізація підготовки.

Усе вищезазначене свідчить про необхідність розробки і впровадження навчально-ігрових методів на початковому етапі тренувань. Це дозволяє не лише адаптувати тренувальний процес до індивідуальних особливостей юних спортсменів,

але й забезпечує їх гармонійний фізичний та розумовий розвиток, що відповідає сучасним вимогам і тенденціям у підготовці молодих кікбоксерів (Рошак, Яців, 2024).

Етап спеціалізованої базової підготовки (СБП) є критичним у багаторічному тренуванні кікбоксерів, оскільки саме тут відбувається активна спеціалізація та інтенсивне формування функціонального фундаменту для високих досягнень. Існуючі методики тренувань на цьому етапі можна класифікувати за їхньою спрямованістю, інтеграцією та специфічністю.

Методики, що використовуються на цьому етапі, керуються такими загальними принципами.

Зростання специфічності відбувається суттєве скорочення обсягу загальної фізичної підготовки (ЗФП) і збільшення частки спеціальної фізичної підготовки (СФП), яка має виражений техніко-тактичний характер.

Інтервально-варіативний режим тренування набуває виразно інтервального характеру, імітуючи чергування навантаження та короткого відпочинку, характерного для раундів поєдинку. Це є основою для розвитку спеціальної витривалості.

Акцент на швидкісно-силових якостях. Методики зосереджуються на розвитку вибухової сили та швидкості рухів, використовуючи сенситивні періоди юнацького віку.

Проведемо огляд існуючих методик тренування фізичних якостей.

Методики розвитку швидкісно-силової витривалості. Оскільки кікбоксинг вимагає роботи в умовах кисневого боргу, сучасні методики використовують:

Інтервальний метод високої інтенсивності (НШТ). Це ключовий підхід. Робота (бой з тінню, робота на мішку, спеціальні вправи) виконується з максимальною або субмаксимальною інтенсивністю протягом 1-3 хвилин (тривалість раунду), з короткими паузами, що не забезпечують повного відновлення. Мета – підвищення анаеробної продуктивності та толерантності до лактату.

Колове тренування (спеціалізоване). Використання 5-8 спеціальних вправ (пліометрія, вправи з гумою, удари по лапах) в одному колі без відпочинку. Це ефективно інтегрує силове та витривалісне навантаження. Оцінка: високоефективні

для розвитку спеціальної витривалості, але вимагають ретельного дозування обсягу для запобігання перетренованості та травмам.

Методики розвитку вибухової сили. На етапі СБП впроваджуються спеціалізовані засоби для перетворення загальної сили у вибухову.

Пліометричний метод – активне використання стрибків у глибину, багатоскоків, вистрибувань на підвищення. Мета – зменшення часу контакту з опорою та підвищення реактивної здатності м'язів.

Динамічні вправи з обтяженням: виконання класичних силових вправ (наприклад, присідання) з помірною вагою (40%-60% від максимуму), але з максимальним прискоренням у концентричній фазі. Ці методи є найбільш специфічними для ударних єдиноборств. Їхня ефективність залежить від правильної техніки виконання та достатнього відновлення між підходами (для роботи на потужність, а не на витривалість).

Методики розвитку координації та швидкості реакції. Сучасні підходи акцентують на інтеграції координації з технікою та навантаженням. Спеціальні координаційні дрилі. Робота на сходах, фішках, на нестабільних поверхнях (для розвитку м'язів-стабілізаторів). Сенсорно-моторне тренування: використання завдань із вибором реакції (удари, захист у відповідь на непередбачувані сигнали, світлові індикатори, голосові команди тренера). Ці методи необхідні для швидкого перемикавання між техніками рук і ніг, але їх часто недостатньо інтегрують у тренувальний процес, обмежуючись лише класичними біговими дрільями.

Хоча загальна спрямованість сучасних методик є правильною (від СФП до інтеграції), існують певні недоліки.

Методики часто є універсальними, без належного врахування індивідуальних відмінностей спортсменів (паспортний vs біологічний вік, індивідуальна швидкість адаптації, провідна система енергозабезпечення).

Іноді тренери надають перевагу виключно концентричній (долаючій) силі, недостатньо розвиваючи ексцентричну (поступну) силу, яка критично важлива для гальмування рухів, стабілізації та запобігання травмам під час ударів.

Існує недостатньо науково обґрунтованих критеріїв, які б чітко показували,

наскільки покращення результатів у спеціальних тестах (наприклад, пліометричних) корелює з реальним збільшенням ефективності в умовах змагального поєдинку.

Сучасні методики на етапі СБП є логічними та інтенсивними, але для досягнення максимального ефекту необхідно поглибити їхню індивідуалізацію на основі наукового контролю та забезпечити більш тісну інтеграцію силової, швидкісної та техніко-тактичної підготовки, зосереджуючись на спеціальній витривалості ударних дій.

Ефективність удосконалення спеціальної фізичної підготовки (СФП) на етапі спеціалізованої базової підготовки (СБП) визначається не лише підбором вправ, а й раціональною організацією та педагогічним управлінням тренувальним процесом. Організаційно-педагогічні засади забезпечують систематичність, послідовність та адекватність навантажень віковим та функціональним можливостям кікбоксерів (Долбишева, Мустяца, Чухловіна, 2024).

Раціональна організація тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки виражається у структурі циклів.

#### *Мезоцикли (середньострокові цикли)*

На етапі спеціалізованої базової підготовки мезоцикли зазвичай будуються за блочним або хвилеподібним типом (3-4 тижні). Найпоширенішою є схема 3:1 (три тижні наростання інтенсивності/обсягу СФП, один тиждень активного відновлення/зниження навантаження), що забезпечує необхідну адаптацію організму.

#### *Мікроцикли (ижневі цикли)*

Мікроцикл є основним організаційним елементом, де відбувається чергування тренувань з різною спрямованістю для розвитку провідних якостей без їхнього антагонізму. Типовий мікроцикл спеціалізованої базової підготовки кікбоксерів включає:

Дні максимальної інтенсивності: тренування швидкісно-силової спрямованості (пліометрія, вибухова сила, швидкість удару).

Дні об'ємної роботи: тренування спеціальної витривалості (інтервальні раунди, кругові тренування, спаринги).

Дні відновлення: активне відновлення, аеробні навантаження низької

інтенсивності (кроси, плавання) та робота над гнучкістю.

Ключовим елементом організації спеціалізованої базової підготовки є постійний контроль за реакцією організму на навантаження (Долбишева, Мустяца, Чухловіна, 2024).

#### *Динаміка навантаження*

На етапі спеціалізованої базової підготовки загальний обсяг фізичної підготовки стабілізується або навіть трохи знижується порівняно з попереднім етапом, тоді як інтенсивність зростає і стає провідним фактором тренувального впливу. Частка спеціальної фізичної підготовки збільшується до 70% – 80% від загального часу, приділеного фізичним вправам.

#### *Методи педагогічного контролю*

Педагогічний контроль необхідний для оцінки ефективності перенесення фізичних якостей у технічну майстерність. Використовуються такі методи.

Тестування швидкісно-силових якостей: оцінка динаміки (стрибок у довжину з місця, біг на 30 м зі старту, швидкість удару на динамометрі) (Долбишева, Мустяца, Чухловіна, 2024).

Функціональні проби: тестування спеціальної витривалості (наприклад, оцінка кількості та якості ударів, виконаних за фіксований час у стані втоми, або у повторних раундах).

Суб'єктивна оцінка: ведення щоденників самоконтролю спортсмена, оцінка тренером техніки виконання вправ на тлі втоми.

Правильне поєднання педагогічних принципів та раціональної організації циклів дозволяє оптимально використовувати біологічні ресурси юних спортсменів, закладаючи міцну основу для подальшого зростання спортивної майстерності в кікбоксингу.

## Висновки до розділу 1

На підставі теоретичного аналізу науково-методичної літератури, присвяченої специфіці кікбоксингу та теорії спортивного тренування, можна зробити такі ключові висновки щодо спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Кікбоксинг є синтетичним і високоінтенсивним видом спорту, що вимагає гармонійного поєднання боксерської техніки та техніки ударів ногами. Змагальна діяльність має чітко виражений інтервальний та анаеробний характер, що висуває пріоритетні вимоги до розвитку анаеробної продуктивності та швидкісно-силової витривалості.

Ключовими фізичними якостями, які визначають спортивний результат у кікбоксингу, є вибухова сила (для акцентованих ударів), швидкісно-силова витривалість (для підтримки інтенсивності протягом раунду), координаційні здібності (для швидкого перемикання між техніками рук і ніг) та сила м'язів-стабілізаторів (кора), необхідна для ефективної передачі імпульсу удару.

Етап спеціалізованої базової підготовки є критичним періодом у багаторічному тренуванні, оскільки збігається із сенситивними періодами для розвитку вибухової сили та швидкості у юних спортсменів. На цьому етапі відбувається перехід від загальної до активної спеціалізованої підготовки, що вимагає максимального використання біологічних резервів організму.

Сучасні підходи до СФП кікбоксерів ґрунтуються на принципі специфічності та інтеграції. Провідними методами є інтервальний метод високої інтенсивності (НІТ), спеціалізоване кругове тренування та пліометричні вправи, які забезпечують максимальне наближення тренувальних умов до змагальних.

Біомеханічні та фізіологічні дослідження доводять, що удосконалення СФП на СБП має бути спрямоване на підвищення градієнта сили, оптимізацію кінематичного ланцюга удару та зростання толерантності до

лактату (анаеробної витривалості). Педагогічні та організаційні засади вимагають посилення індивідуалізації та систематичного контролю за динамікою навантажень.

Аналіз показує, що хоча теоретичні основи етапу спеціалізованої базової підготовки у кікбоксингу добре розроблені, існуючі методики часто є недостатньо індивідуалізованими та не завжди повною мірою враховують комплексні біомеханічні та енергетичні вимоги етапу спеціалізованої базової підготовки. Це обґрунтовує необхідність розробки та експериментальної перевірки удосконаленої методики спеціалізованої базової підготовки, спрямованої на більш ефективну реалізацію швидкісно-силового потенціалу кікбоксерів.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ

#### 2.1. Методи, організація, етапи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані такі методи дослідження.

Аналіз науково-методичної літератури використовувався для теоретичного обґрунтування теми та розробки експериментальної методики.

Педагогічне спостереження використовувалося для фіксації особливостей тренувального процесу, реакції спортсменів на навантаження та оцінки техніки виконання спеціальних вправ.

Педагогічне тестування проводилося для кількісної оцінки рівня розвитку провідних фізичних якостей (СФП) до та після експерименту.

Педагогічний експеримент був організований як основний метод для перевірки ефективності розробленої методики.

Методи математичної статистики використовувалися для обробки отриманих даних, визначення вірогідності змін (з використанням t-критерію Стьюдента) та розрахунку середніх значень і стандартних відхилень.

Дослідження проводилося на базі спортивного клубу «LEGION FIT&FIGHT» міста Київ і охопило 24 кікбоксерів чоловічої статі, які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки (14-16 років, стаж занять 3-5 років).

Шляхом рандомізації було сформовано дві рівноцінні групи. Контрольна група (КГ, n=12 осіб) тренувалася за традиційною (загальноприйнятою) методикою ДЮСШ «Кікбоксинг». Експериментальна група (ЕГ, n=12 осіб) тренувалася за розробленою експериментальною методикою, що передбачає посилений акцент на інтегративні швидкісно-силові та анаеробні вправи.

Дослідження тривало 6 місяців з лютого 2025 р. по липень 2025 р. що відповідає двом повним мезоциклам підготовчого періоду.

Дослідження було проведено у три етапи.

1. Перший етап (констатувальний) (грудень 2024 р. – січень 2025 р.): проведення аналізу літератури, визначення проблеми та початкове (констатувальне) тестування обох груп для визначення вихідного рівня спеціальної фізичної підготовки і підтвердження їхньої однорідності.

2. Другий етап (формувальний) (лютий 2025 р. – липень 2025 р.): проведення педагогічного експерименту протягом 6 місяців, протягом якого експериментальна група тренувалася за удосконаленою методикою, а контрольна група – за традиційною.

3. Третій етап (контрольний) (вересень 2025 р. – жовтень 2025 р.): проведення підсумкового (контрольного) тестування обох груп, порівняння отриманих результатів та статистична обробка даних для оцінки ефективності експериментальної методики. Оформлення кваліфікаційної роботи.

## **2.2. Обґрунтування та розробка експериментальної методики тренувань**

Розроблена експериментальна методика спрямована на удосконалення спеціальної фізичної підготовки (СФП) кікбоксерів віком 14-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки (СБП). Обґрунтування базується на теоретичному аналізі (розділ 1) та визначенні провідних фізичних якостей для кікбоксингу: швидкісно-силова витривалість та вибухова сила.

Методика максимально використовує спеціально-підготовчі вправи, які імітують біомеханічну та енергетичну структуру змагальної діяльності, забезпечуючи високий коефіцієнт перенесення тренувального ефекту на поєдинок.

Враховуючи, що етап спеціалізованої базової підготовки збігається із сенситивним періодом для розвитку анаеробної продуктивності, методика

включає значну частку інтервальних навантажень високої інтенсивності (НІТ), спрямованих на:

1. Збільшення потужності алактатної системи (для вибухових атак).
2. Підвищення лактатного порогу гліколітичної системи (для витривалості протягом раунду).

Методика передбачає використання динамічних і пліометричних засобів з обмеженим або спеціалізованим обтяженням, спрямованих на збільшення швидкості наростання сили (градієнта сили), що є суттю вибухової сили.

Експериментальна методика (ЕГ) включала додаткові спеціалізовані тренування (2-3 рази на тиждень), які замінили частину загально-розвивальних та аеробних вправ у контрольній групі (табл. 2.1).

*Таблиця 2.1.*

#### **Основні компоненти експериментальної методики**

<b>Компонент СФП</b>	<b>Завдання</b>	<b>Методи та засоби</b>
Швидкісно-силова витривалість	Підтримка високої потужності в умовах втоми.	Спеціалізоване НІТ: виконання ударних комбінацій на мішках та лапах серіями 1 хв. роботи / 30 с активного відпочинку. Багаторазові повторення раундів (3-5 раундів), що перевищують змагальний час.
Вибухова сила	Збільшення швидкості удару та відштовхування.	Пліометрія: стрибки в глибину з подальшим вибуховим вистрибуванням, багатоскоки на 10-15 м. Метання медичного м'яча (3-5 кг) вибухово від грудей та з-за голови.
Спеціальна сила (корпус)	Стабілізація тулуба та передача імпульсу.	Функціональні вправи: віджимання з плеском, присідання з вистрибуванням і легким обтяженням (жилет 5 кг), робота на нестабільних поверхнях.
Координація та реакція	Швидке перемикання техніки.	Сенсорно-моторні дрилі: ударні комбінації у відповідь на світлові або звукові сигнали (непередбачувані). Вправи на баланс на одній нозі під час нанесення удару.

Протягом 6 місяців тренування в експериментальній групі базувалися на 4-тижневому мезоциклі з домінуванням інтенсивності (схема 3:1). Спеціалізовані тренування інтегрувалися таким чином (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

**Структура мікроциклу  
в експериментальній групі**

<b>День тижня</b>	<b>Спрямованість тренування</b>	<b>Акцент спеціальної фізичної підготовки (ЕГ)</b>
Понеділок	Загальна силова та технічна робота	Вибухова сила ніг (пліометрія)
Вівторок	Спеціально-підготовча робота	Швидкісно-силова витривалість (НІТ, ударні серії)
Середа	Активний відпочинок / відновлення	Гнучкість, аеробний крос (низька інтенсивність)
Четвер	Спеціальна силова (корпус)	Спеціальна сила та координація (медбол, стабілізація)
П'ятниця	Ігрова / швидкість реакції	Швидкість удару (робота на лапах, сенсорні дрилі)
Субота	Техніко-тактична робота / спаринги	Контроль СФП у втомі
Неділя	Відпочинок	

Для оцінки ефективності розробленої методики використовувалися тести, що відображають провідні для кікбоксингу якості (табл. 2.3).

Успіх експерименту буде підтверджено статистично значущим ( $p < 0,05$ ) покращенням результатів експериментальної групи порівняно з контрольною групою за цими спеціалізованими тестами після 6 місяців тренувань.

Таблиця 2.3.

**Критерії оцінки ефективності  
(тести)**

<b>Фізична якість</b>	<b>Тест</b>	<b>Критерій оцінки</b>
Вибухова сила ніг	Стрибок у довжину з місця	Дальність (см)
Швидкість	Біг на 30 метрів (зі старту)	Час (с)
Швидкісно-силова витривалість	Тест спеціальної ударної витривалості (кількість максимально потужних ударів по мішку за 30 с)	Кількість ударів
Вибухова сила корпусу	Метання медичного м'яча (3 кг) з грудей	Дальність (м)

### **2.3. Аналіз та інтерпретація результатів педагогічного експерименту**

Педагогічний експеримент тривав 6 місяців і був спрямований на перевірку гіпотези про ефективність удосконаленої методики спеціальної фізичної підготовки (СФП) у кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Аналіз результатів проводився шляхом порівняння середніх значень показників тестування у контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групах до та після формувального етапу (табл. 2.4; табл. 2.5).

Статистична значущість відмінностей оцінювалася за допомогою t-критерію Стьюдента.

Показники вибухової сили ніг («Стрибок у довжину з місця») та швидкості («Біг на 30 м) в ЕГ зросли значно більше, ніж у КГ (5,5% проти 2,4%; 4,0% проти 1,5%). Статистична значущість ( $p < 0,01$ ) приросту в ЕГ свідчить, що пліометричні та динамічні вправи, включені в експериментальну методику, ефективніше розвивають механізми вибухового відштовхування, що є

критичним для стартового прискорення та потужності ударів ногами.

Таблиця 2.4.

**Результати тестування швидкісно-силових якостей**

Тест	Група	До експерим. ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	Після експерим. ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	Приріст (%)	t-критерій Стьюдента	Достовірність (p)
Стрибок у довжину з місця (см)	КГ	220,5±4,1	225,8±4,5	2,4	1,98	p>0,05
	ЕГ	221,0±4,0	233,1±4,2	5,5	3,55	p<0,01
Біг на 30 метрів (с)	КГ	4,55±0,08	4,48±0,07	1,5	2,11	p>0,05
	ЕГ	4,54±0,09	4,36±0,06	4,0	3,89	p<0,01

Таблиця 2.5.

**Результати тестування спеціальної витривалості та сили корпусу**

Тест	Група	До експерим. ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	Після експерим. ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	Приріст (%)	t-критерій Стьюдента	Достовірність (p)
Спец. ударна витривалість (уд/30 сек)	КГ	48,3±3,2	50,9±3,0	5,4	2,05	p>0,05
	ЕГ	48,5±3,1	55,7±2,8	14,8	4,91	p<0,001
Метання мед. м'яча (3 кг), (м)	КГ	11,5±0,4	12,1±0,5	5,2	2,15	p>0,05
	ЕГ	11,4±0,5	13,5±0,6	18,4	4,10	p<0,01

Спеціальна ударна витривалість – це найважливіший показник, що інтегрально відображає анаеробну продуктивність. Експериментальна група продемонструвала майже триразову перевагу у прирості порівняно з

контрольною групою (14,8% проти 5,4%). Висока статистична значущість ( $p < 0,001$ ) підтверджує, що спеціалізоване НПТ та багаторазові серійні вправи, включені в методику, ефективно розвивають толерантність до лактату та здатність підтримувати високу швидкість та потужність удару в умовах втоми.

Вибухова сила корпусу (метання м'яча): значний приріст в експериментальній групі (18,4%) свідчить про ефективність включення функціональних вправ на стабілізацію та передачу сили (медбол, вибухові віджимання). Це критично для забезпечення потужності ударів руками та ногами, оскільки корпус є ланкою передачі імпульсу.

Перевага експериментальної методики: всі ключові показники спеціальної фізичної підготовки в експериментальній групі показали статистично значуще покращення ( $p < 0,01$  та  $p < 0,001$ ) порівняно з контрольною групою. У той час як в контрольній групі зміни були незначними і, за винятком загальної тенденції, не досягли рівня статистичної достовірності.

Отримані дані підтверджують гіпотезу дослідження: удосконалена методика спеціальної фізичної підготовки, що базується на інтеграції вибухових пліометричних та високоінтенсивних анаеробних засобів, є більш ефективною для розвитку провідних фізичних якостей кікбоксерів 14-16 років на етапі спеціальної базової підготовки, ніж традиційна методика.

#### **2.4. Практичні рекомендації щодо застосування розробленої методики для підвищення спортивних результатів**

На основі результатів педагогічного експерименту та підтвердженої ефективності удосконаленої методики, розроблені такі практичні рекомендації для тренерів кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки (14-16 років). Ці рекомендації спрямовані на інтеграцію вибухових та анаеробних засобів для максимального розвитку спеціальної фізичної підготовки (СФП).

*Принцип пріоритетності: фокус на вибуховій силі*

Тренування СФП має бути спрямоване на розвиток градієнта сили, а не

лише абсолютної сили. Пліометричні Вправи (2 рази на тиждень) виконувати на початку основної частини тренування, коли спортсмен ще не втомлений, щоб забезпечити максимальну швидкість рухів. Засоби: стрибки в глибину (з висоти 30-50 см) з подальшим миттєвим вистрибуванням вгору або вперед (для розвитку реактивної сили ніг). Багатоскоки на 10-15 метрів з акцентом на мінімальний час контакту з опорою. Дозування: низький обсяг (не більше 30-40 стрибкових контактів за тренування) і тривалий відпочинок (1:6 – 1:10 між підходами), що забезпечує роботу на потужність, а не на витривалість.

Динамічні вправи з обтяженням. Використання легких або помірних обтяжень (медичні м'ячі 3-5 кг, жилети, гумові еспандери). Вправи виконувати з максимальною швидкістю руху (наприклад, метання медболу, присідання з вистрибуванням).

#### *Методика розвитку спеціальної витривалості (НІТ)*

Для підвищення толерантності до лактату та підтримки високої потужності удару до кінця раунду необхідно використовувати інтервальні тренування високої інтенсивності (НІТ), максимально імітуючи поєдинок.

Інтервальні серії на мішках/лапах. Робота 45-60 секунд з максимальною ударною потужністю, відпочинок 15-30 секунд (активний, наприклад, легке пересування). Виконувати серіями по 8-12 повторень за підхід. Повторити 2-3 таких підходи з 3-5 хвилинами відпочинку між ними. Мета: привчання організму до роботи в умовах анаеробного стресу та швидкого відновлення алактатної системи.

Багаторазові раунди. Проведення тренувальних раундів тривалістю 3 хвилини з відпочинком 30-60 секунд між ними (коротше, ніж на змаганнях). Це забезпечує тренування швидко-силової витривалості в умовах, близьких до змагальних.

#### *Інтеграція координації та стабілізації*

Удосконалення спеціальної фізичної підготовки неможливе без покращення нейром'язового контролю.

Функціональний тренінг корпусу. Включити вправи на стабілізацію

(планки, антиротаційні вправи) та вибухову силу корпусу (кидки медболу з обертанням) у 2-3 тренування мікроциклу. Мета: зміцнення ядра для ефективної передачі енергії від ніг до ударної кінцівки і збереження рівноваги після удару ногою.

Сенсорно-моторні вправи. Використовувати сигнали (голос, свисток, світловий індикатор) для стимулювання швидкості реакції вибору та негайної контратаки. Наприклад, після сигналу спортсмен повинен миттєво виконати удар, визначений тренером.

#### *Організація та контроль*

Не поєднувати максимальну пліометрію з максимальним НШТ в один день. Необхідно забезпечити повне відновлення ЦНС для якісної роботи.

Регулярно (раз на 6-8 тижнів) проводити контрольне тестування за спеціалізованими показниками («Стрибок з місця», «Біг 30 м», «Спеціальна ударна витривалість»). Це дозволяє оперативно коригувати тренувальне навантаження.

Тренер має прагнути до того, щоб приріст спеціальної фізичної підготовки за 6 місяців був не менше 5% у вибуховій силі та 10% у спеціальній ударній витривалості, як це було досягнуто в експериментальній групі.

Застосування цих рекомендацій дозволить цілеспрямовано використати ресурси організму кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, забезпечуючи значне підвищення спеціальної фізичної готовності та, як наслідок, покращення спортивних результатів у змагальній діяльності.

## Висновки до розділу 2

На підставі спланованого педагогічного експерименту, проведеного аналізу даних та розробки практичних рекомендацій, можна зробити такі ключові висновки щодо методики удосконалення спеціальної фізичної підготовки (СФП) кікбоксерів.

Дослідження ґрунтувалося на комплексному використанні наукових методів, включаючи педагогічне тестування (для кількісної оцінки провідних якостей), педагогічний експеримент (для перевірки гіпотези) та методи математичної статистики (для забезпечення вірогідності результатів). Експеримент тривав 6 місяців і охопив 24 кікбоксерів віком 14-16 років (етап спеціалізованої базової підготовки), розділених на контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи.

Методика спеціальної фізичної підготовки для експериментальної групи була спеціально розроблена та обґрунтована з урахуванням біомеханічних та фізіологічних потреб кікбоксингу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Її ключові відмінності від традиційної методики полягали у пріоритетному використанні вибухових динамічних засобів (пліометрія, метання медболу) для розвитку швидкості наростання сили та інтервального тренування високої інтенсивності (НІТ), яке моделює змагальні раунди для цілеспрямованого розвитку анаеробної потужності та спеціальної ударної витривалості.

Встановлено високу ефективність експериментальної методики. Результати підсумкового тестування виявили статистично значущу перевагу експериментальної групи над контрольною за всіма провідними показниками спеціальної фізичної підготовки.

Показники вибухової сили ніг («Стрибок у довжину з місця») та швидкості («Біг на 30 м») в експериментальній групі зросли на 5,5% та 4,0% відповідно, що є статистично достовірним ( $p < 0,01$ ), на відміну від контрольної групи.

Найбільш суттєве покращення досягнуто у сфері спеціальної

витривалості («Тест на ударну витривалість»), де приріст в експериментальній групі склав 14,8% ( $p < 0,001$ ), що підтверджує успішну адаптацію організму до роботи в умовах високого лактатного боргу.

Приріст сили корпусу («Метання медболу») в експериментальній групі на 18,4% засвідчив ефективність функціонального тренінгу для стабілізації та передачі потужності удару.

Отримані дані повністю підтверджують гіпотезу про те, що удосконалена методика спеціальної фізичної підготовки, інтегрована у тренувальний процес кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, є більш ефективною у розвитку провідних фізичних якостей, ніж традиційні підходи.

На основі експериментально підтверджених даних сформульовано конкретні практичні рекомендації для тренерів, які включають раціональне дозування пліометричних вправ (робота на потужність, а не на обсяг), застосування НШТ з короткими інтервалами відпочинку та акцент на контролі спеціальних тестів для моніторингу ефективності тренувань.

Таким чином, розроблена методика може бути успішно впроваджена у практику підготовки кікбоксерів віком 14-16 років для підвищення їхнього рівня спеціальної фізичної підготовки, що є необхідною передумовою для зростання спортивних результатів.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було присвячене теоретичному обґрунтуванню та експериментальній перевірці ефективності удосконаленої методики спеціальної фізичної підготовки (СФП) кікбоксерів віком 14-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки (СБП). В результаті виконаної роботи були отримані такі основні висновки.

1. Проаналізовано науково-методичну літературу з питань спеціальної фізичної підготовки в кікбоксингу.

Кікбоксинг є синтетичним і високоінтенсивним видом спорту, що вимагає гармонійного поєднання боксерської техніки та техніки ударів ногами. Змагальна діяльність має чітко виражений інтервальний та анаеробний характер, що висуває пріоритетні вимоги до розвитку анаеробної продуктивності та швидко-силової витривалості.

Аналіз показує, що хоча теоретичні основи етапу спеціалізованої базової підготовки у кікбоксингу добре розроблені, існуючі методики часто є недостатньо індивідуалізованими та не завжди повною мірою враховують комплексні біомеханічні та енергетичні вимоги етапу спеціалізованої базової підготовки. Це обґрунтовує необхідність розробки та експериментальної перевірки удосконаленої методики спеціалізованої базової підготовки, спрямованої на більш ефективну реалізацію швидко-силового потенціалу кікбоксерів.

2. Виявлено основні фізичні якості, які є критично важливими для кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

На основі аналізу специфіки кікбоксингу встановлено, що провідними фізичними якостями, які критично впливають на спортивний результат, є швидко-силова витривалість, вибухова сила та координаційні здібності. Фізіологічні та біомеханічні дослідження підтвердили необхідність зосередження на анаеробних механізмах енергозабезпечення та на оптимізації кінематичного ланцюга удару для мінімізації втрат імпульсу.

Етап спеціалізованої базової підготовки (14-16 років) є сенситивним періодом для розвитку вибухової сили та анаеробної потужності. Цей період вимагає переходу до пріоритетного використання спеціалізованих засобів тренування, оскільки обсяг загально-підготовчих вправ повинен суттєво скорочуватися.

3. Розроблено експериментальну методику тренувань, спрямовану на комплексний розвиток спеціальної фізичної підготовки.

Розроблена методика базується на принципі інтеграції та максимальної специфічності. Її ключовою відмінністю є включення цілеспрямованого тренування вибухових динамічних засобів (пліометрія, функціональні вправи з медболом) для збільшення градієнта сили та інтервального тренування високої інтенсивності (НІТ) з короткими інтервалами відпочинку для підвищення толерантності до лактату та спеціальної ударної витривалості.

4. Проведено педагогічний експеримент з оцінкою динаміки фізичних показників в експериментальній та контрольній групах.

У ході педагогічного експерименту (тривалість 6 місяців, 24 спортсмени) встановлено статистично значущу перевагу експериментальної групи (ЕГ) над контрольною групою (КГ) за всіма провідними показниками спеціальної фізичної підготовки.

Приріст вибухової сили («Стрибок з місця») в експериментальній групі склав 5,5% (проти 2,4% у контрольній групі) ( $p < 0,01$ ).

Приріст спеціальної ударної витривалості («Кількість ударів за 30 с») в експериментальній групі досяг 14,8% проти 5,4% у контрольній групі, ( $p < 0,001$ ). Це доводить, що удосконалена методика ефективно розвиває здатність спортсменів підтримувати високу ударну потужність у стані втоми.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що удосконалена методика спеціальної фізичної підготовки, інтегрована у тренувальний процес кікбоксерів 14-16 років, є більш ефективною для розвитку спеціальної фізичної підготовленості порівняно з традиційними підходами.

5. Сформульовано практичні рекомендації для тренерів щодо

впровадження запропонованої методики.

Розроблені практичні рекомендації можуть бути безпосередньо впроваджені в роботу тренерів для цілеспрямованого підвищення спеціальної фізичної підготовки. Рекомендації акцентують на необхідності чергування вибухових навантажень з достатнім відновленням та застосування режимів НІТ, що максимально моделюють змагальну діяльність.

Таким чином, завдання дослідження виконані, мета досягнута, а результати мають практичну значущість для оптимізації тренувального процесу кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бажан Т. Б. Теоретичні основи формування техніко-тактичної майстерності у кікбоксингу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 9. С. 47-52.
2. Базилевич В. М. Психологічна підготовка спортсменів: теорія і практика. Київ: Ніка-Центр, 2021. 176 с.
3. Бичков А. Теоретичні та практичні аспекти підготовки боксерів-юніорів на етапі початкового спортивного вдосконалення. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. С. 63-65. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>
4. Благий О. Л. Скринінг фізичного стану юнаків 15-17 років в процесі фізичного виховання: монографія. Благий О. Л., Ярмак О. М. Біла Церква: БНАУ, 2019. 162 с.
5. Бублик О. А. Модель мікроциклу підготовки кікбоксерів на етапі базової спеціалізації. *Спортивна наука України*. 2021. № 3. С. 36-40.
6. Бурла А. О., Бурла О. М., Скачедуб Н. Б., Гончаренко В. І. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.
7. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичної підготовки спортсменів: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2020. 364 с.
8. Володченко О. А., Жадан А. Б. Федутенко В. В. Педагогічна оцінка (аналіз) процесу технічної підготовки спортсменів у кікбоксингу ISKA (Міжнародної спортивної кікбоксерської асоціації). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №*

15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт*: зб. наукових праць За ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Випуск 1 (54)15. С. 19-23. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/15222>

9. Володченко О. А. Обґрунтування комплексної методики прогнозування змагальної успішності в кікбоксингу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2018. 21 с.

10. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.

11. Гуцул Н. З, Савчин М. П. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2017. Випуск 3(84). С. 143-146.

12. Гуцул Н. З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Львів, 2019. 251 с.

13. Гуцул Н. З., Окопний А. М., Сосновський Д. Д., Котельник А. М., Мисишин П. О. (2022). Indicators of the effectiveness of the competitive activity of boxers, taking into account different manners of fighting. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 10 (155), С. 61-64. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).15)

14. Дзюба В. М. Спеціальна витривалість як чинник ефективності змагальної діяльності кікбоксерів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 1. С. 25-30.

15. Донець О. В. Система контролю спеціальної працездатності спортсменів-єдиноборців (бокс, кікбоксинг) на етапі безпосередньої

підготовки до змагань: дисертація канд. наук з фіз. виховання та наук: 24.00.01. Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 190 с.

16. Долбишева Н. Г., Мусяца С. Є., Чухловіна В. В. Блок-схеми з дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки» (методичні рекомендації для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр спеціальності 017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта). Дніпро, 2024. 36 с.  
<http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-1.2-012-2024.pdf>

17. Дмитрук О. Ю. Швидкісно-силова підготовка спортсменів-єдиноборців. *Молодий вчений*. 2019. № 12 (76). С. 142-145.

18. Енциклопедія сучасної України. Кікбоксинг.  
<https://esu.com.ua/article-6819>

19. Ільїн В. І. Теорія і методика спортивної підготовки: навчальний посібник. Київ: Ліра-К, 2021. 278 с.

20. Історія розвитку кікбоксингу у світі, СРСР, Україні та в СНД.  
URL: <http://kickboxua.blogspot.com>

21. Кікбоксинг. 20 років в Україні та колишньому СРСР. Український міжнародний ілюстрований спортивний журнал. *Світ бойових мистецтв*, 2007. 12 с.

22. Кіпріч С. В. Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі: дис... д.фіз.вих. Київ, 2019. 439 с.

23. Коваленко П. В. Теоретико-методичні засади побудови тренувального процесу кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної конф. з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: ДЗ «Луганський нац. ун-т ім. Тараса Шевченка». 2025. С. 125-129.  
URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>

24. Костюкевич В. М. Теорія і методика фізичного виховання. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

25. Круцевич Т. Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2001. № 1 С. 64-69.

26. Кужельний А. В. Кікбоксинг: теоретичні і техніко-тактичні основи. Навчально-методичний посібник. Чернігів: Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2023. 72 с. <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/10091/1/Кікбоксинг%20теоретичні%20і%20техніко-тактичні%20основи.pdf>

27. Кужельний А. В., Кужельний С. А. Методика і організація тренувального процесу у кікбоксингу. Навчально-методичний посібник. Чернігів: Нац ун-т «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2023. 84 с. <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/10090/1/Методика%20і%20організація%20тренувального%20процесу%20у.pdf>

28. Литвиненко А. М., Олійник Д. С. Кікбоксинг ВТКА. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Республіканський науково-методичний кабінет ВГО «Українська спортивна аматорська асоціація ВТКА з традиційного карате, кікбоксингу та усіх стилів». Київ, 2014. 85 с. [https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy\\_navchalni/2019/kikboksing-vtka.pdf](https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/kikboksing-vtka.pdf)

29. Майданюк О. В., Остьянов В. Н. Контроль спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів різних вагових категорій. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*, 2011. №1. С. 44-49.

30. Мартинюк Ю., Джим В. (2023). Порівняльний аналіз показників загальної фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів різних манер ведення поединку. *Єдиноборства*, № (4 (30)), С. 79-88. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.04>

31. Мартинюк Ю. Є. Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих боксерів протягом річного макроциклу з урахуванням різних манер ведення двобою. Дис. ... доктора філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт. Харківська державна академія фізичної культури,

Харків, 2024. 251 с.

32. Масленніков С., Вострокнутов Л., Цимбалюк Ж., Шип Н., Кирпенко В., Яровий М. Особливості організації спортивних тренувань боксерів-розрядників у період дії воєнного стану. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. Випуск 28(2). С. 92-102.

33. Мисишин, П., Сосновський, Д., & Окопний, А. (2023). Удосконалення спеціальної фізичної підготовки боксерів-професіоналів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Молода спортивна наука України*, № 1, С. 65-68.

34. Наумов О. В., Ємець В. В. Навчальна програма «Кікбоксинг» для розвитку дітей та молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. № 4. С. 44-53.

35. Національна федерація кікбоксингу України ВАКО. URL: <http://www.nkfu-wako.org.ua>

36. Никитенко А., Бусол В., Нікітенко С., Шуберт В., Ільницький І., Бусол В. Удосконалення швидкісно-силових характеристик ударів боксерів у спуртах різної тривалості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021. Випуск 12(144). С. 101-107.

37. Орел І. О., Гамма Т. В., Гірак А. М., Ногас А. О., Гуцман С. В. Розвиток кікбоксингу ВАКО як олімпійського виду спорту в Україні. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. *Rehabilitation & amp; Recreation*. 2022. №9, С. 193-199. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795>

38. Остьянов В. Н., Гриб А. І., Копачко О. В. Змагальна діяльність боксерів важких і легких вагових категорій. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №12. С. 94-98.

39. Павленко В. О. Сучасні технології підготовки в обраному виді

спорту. Підручник. В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко. Харків, 2020. 550 с. URL: <https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/25508/83.pdf>

40. Палатний А. Л. Планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості на різних етапах багаторічної підготовки боксерів: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2011. 19 с.

41. Пашков І. М., Пелєвіна О. С. Методичні особливості побудови тренувального процесу у юних спортсменів в кікбоксингу. *Єдиноборства*. 2016. № 2. С. 48-50.

42. Підвищення спортивної майстерності: методичні вказівки. Уклад.: С.Ф. Гасанова, Є.О. Наумець, І.О. Россипчук. Київ: КНУБА-Талком, 2023. 34 с.

43. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія і її практичне застосування. Київ: Олімпійська література, 2019. 584 с.

44. Рошак О., Яців Я. Дослідження переваг навчально-ігрових методів при формуванні фізичної готовності спортсменів 10-12 років у кікбоксингу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3К(176)), 2024. 409-413.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).90](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).90)

45. Рихаль В. І., Мадяр-Фазекаш Е. О., Гук Г. І., Кашевко В. Ф. Аналіз основних підходів до спеціальної фізичної підготовки фехтувальників-рапіристів в тренувальному процесі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 12 (158). С. 117-121. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).26)*

46. Санжарова Н. М., Огарь Г. О. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. *Єдиноборства*. 2018. С. 70-80
47. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
48. Сергієнко Л. П. Психологічна підготовка спортсменів-єдиноборців: методичні аспекти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 4. С. 59-64.
49. Сидоренко С. В. Індивідуалізація тактичної підготовки у кікбоксингу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021. № 8. С. 73-78.
50. Скірта О., Лошицька Т., Володченко О. Дослідження розвитку спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі 55 спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 124-128.
51. Старіков В., Бугайов М., Полянничко О. (2025). Сучасні тенденції та напрямки наукових досліджень у боксі. *Єдиноборства*, (3(37), 2025. С. 24-29. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-3.04>
52. Тімченко К., Ворона В. Особливості навчально-тренувального процесу юних боксерів. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали I всеукраїнської науково-практичної конференції*. Відповід. ред. Д. В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 170-174.
53. Тищенко В. О., Солоха А. С. Характерні особливості розвитку сили у кікбоксерів на початковому етапі спортивної підготовки. *Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and Sports*. 2018. № 2. С. 129-134.
54. Тьорло О. І., Червоношاپка М. О., Шутка Г. І., Голубева О. Т., Сопіла Ю. М., Якимишин І. Д. Кікбоксинг як ефективний засіб рухової активності курсантів-жінок закладів вищої освіти МВС України. *Науковий*

часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 5 (150). С. 106-109. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).22)

55. Тупеев Ю. В., Бойко В. Ф. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Х.: ХХІІІ, 2010. № 8. С. 96-100.

56. Чичкан О. А., Кость М. М. Фізичне виховання у схемах. Навчально-методичний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. 104 с. [https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4478/1/fiz\\_vyhov\\_kost.PDF](https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4478/1/fiz_vyhov_kost.PDF)

57. Шевченко О. В., Яремка І. М., Авдієвський А. С. Методика розвитку технічних умінь та навичок боксерів на етапі попередньої базової підготовки. Дніпро.: Видавництво ПДАФКіС, 2017. 35 с. URL: <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-36-P1-17.pdf>

58. Шевченко о. В., Черноколенко А. В., Авдієвський А. С. Формування індивідуального стилю боксера. Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Теорія методика обраного виду спорту». Дніпро. Видавництво ПДАФКіС, 2018. 38 с.

59. Шинкаръов С. І., Шинкаръова О. Д., Полулященко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges. Abstracts of the 53th International scientific and practical conference.* Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. Pp. 85-89. URL: <https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland060623-1.pdf>

60. Шинкаръова О. Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. ІІ Міжнародної науково-практичної конференції «Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку». Луганський національний університет імені Тараса

Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188. URL: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDI9sV>

61. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І., Дубовой О. В. Методичні рекомендації щодо виконання кваліфікаційної роботи для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 40 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10969>

62. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Науково-педагогічна практика в закладах фахової вищої освіти. Методичні рекомендації для здобувачів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» освітньої програми «Спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти. Полтава: Видавництво: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 35 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11043>

63. Шинкарьов С. І., Корнієнко К. А. Силова та швидкісно-силова підготовка – основа тренувань юного важкоатлета. European congress of scientific achievements. Proceedings of the 10th International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing. Barcelona, Spain. 7-9 October, 2024. Pp. 164-168. URL: <https://sci-conf.com.ua/x-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-european-congress-of-scientific-achievements-7-9-10-2024-barselona-ispaniya-arhiv/>

64. Шинкарьов С. І., Гордієнко П. Ю., Янович І. В., Андрєєв М. О. Оптимізація тренувального процесу: класифікація та завдання різних типів занять у спортивній підготовці. *Фізичне виховання та спорт*. Запорізький національний університет. Запоріжжя. Видавничий дім «Гельветика», 2025, №1. С. 462-470. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-60> URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/issue/view/225>

65. Шинкарьов С. І., Брусак О. М. Система спортивного тренування: принципи, методи та шляхи вдосконалення. *Фізична культура і спорт*:

сучасні аспекти та тенденції розвитку. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. С. 207-210. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>

66. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, НУФВСУ. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

67. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008. 276 с.

68. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с. <https://eprints.zu.edu.ua/40571/1/fizk.pdf>

69. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кикбоксерів на етапі попередньої базової підготовки. Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту. Львів, 2001. 18 с.

70. Ярмак О. М. Аналіз сучасних систем оцінки рівня фізичного здоров'я юнаків. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. №1. С. 158-161.

71. Яровий М. В., Вострокнутов Л. Д., Цимбалюк Ж. О., Руденко А. В., Шутєєв В. В. Удосконалення витривалості боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Єдиноборства*. 2023 №3(29). С. 133-144. DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.11>

72. Bompa T. O. Periodization training: Theory and methodology (5th ed.). Human Kinetics. 2009; 342 p.

73. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training . T. Bompa, G. Haff. *Champaign: Human Kinetics*, 2019. 496 p.

74. Moran A. *The Psychology of Concentration in Sport Performers: A Cognitive Analysis*. London: Routledge, 2021. 210 p.

75. Tota Ł., Wiecha S., Marchewka A. Application of Tactical Analysis and Video Feedback in Combat Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 6. P. 3088. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19063088>

76. Lee J., Choi Y. Use of Smart Wearable Technology in Combat Sports: A Review. *Sports Technology*. 2021. Vol. 14, No. 1. P. 1-10. DOI: <https://doi.org/10.1080/19346182.2020.1864372>

## ДОДАТКИ

Додаток А

## СЕРТИФІКАТ

участі у VI Регіональній науково-практичній інтернет-конференції з  
Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 року) «Фізична культура і спорт:  
сучасні аспекти та тенденції розвитку»

