

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

**Цибульський Максим Сергійович**  
студент групи ТДб-1-21-4,0д

**ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТИМУЛЯЦІЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ  
СПОРТСМЕНІВ В КІКБОКСИНГУ**

бакалаврська робота  
здобувача вищої освіти  
першого (бакалаврського) рівня  
зі спеціальності 017 - Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

спорту та фітнесу

\_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 р.

Науковий керівник:

к.н.ф.в., доцент

Руслан Віталійович Кропта

## **ЗМІСТ**

|                                                                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП .....</b>                                                                                                  | <b>4</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА<br/>СТИМУЛЯЦІЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В<br/>КІКБОКСИНГУ .....</b> | <b>6</b>  |
| 1.1. Працездатність спортсмена та її значення у тренувальному<br>процесі.....                                       | 6         |
| 1.2. Механізми виникнення втоми та процеси відновлення в<br>організмі спортсмена .....                              | 14        |
| 1.3. Основні засоби відновлення і стимуляції працездатності у<br>кікбоксингу .....                                  | 19        |
| Висновок до першого розділу .....                                                                                   | 26        |
| <b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ<br/>ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>                                               | <b>27</b> |
| 2.1. Методи дослідження.....                                                                                        | 27        |
| 2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.....                                                                    | 28        |
| 2.1.2. Соціологічні дослідження (анкетування).....                                                                  | 30        |
| 2.1.3. Методи математичної статистики.....                                                                          | 33        |
| 2.2. Організація дослідження.....                                                                                   | 34        |
| <b>РОЗДІЛ 3. ПЕРЕДУМОВИ ПІДВИЩЕННЯ СИЛИ І<br/>ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ..</b>                | <b>36</b> |
| 3.1. Специфічність тренувального впливу, спрямованого на<br>вдосконалення сили кікбоксерів .....                    | 36        |
| 3.2. Специфіка тренувальних впливів, спрямованих на<br>вдосконалення витривалості спортсменів.....                  | 39        |

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.3. Розподіл засобів вдосконалення сили і витривалості в річному циклі підготовки спортсменів..... | 41 |
| 3.4. Обговорення результатів дослідження.....                                                       | 50 |
| Висновок до третього розділу .....                                                                  | 54 |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....                                                                               | 57 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ</b> .....                                               | 58 |
| <b>ДОДАТКИ</b> .....                                                                                | 64 |

## **ВСТУП**

**Актуальність теми.** Сучасний спорт вимагає постійного вдосконалення тренувальних методів, які дозволяють підтримувати високу працездатність протягом змагального періоду. Однією із характеристик спортивної діяльності є відновлення після навантажень та підвищення витривалості спортсменів, що забезпечує їхню готовність до подальших тренувань та змагань.

Кікбоксинг - це вид спорту, який поєднує в собі елементи боксу та ударної техніки ногами, що робить його дуже енерговитратним та фізично складним. Спортсмени, які займаються кікбоксингом, піддаються високим навантаженням, що впливає на їхню фізичну підготовку, рівень витривалості та швидкість відновлення організму. Саме тому актуальність питання ефективного відновлення, підвищення витривалості та оптимізації тренувального процесу в кікбоксингу є беззаперечною.

Також, сучасні дослідження у галузі спортивної науки підтверджують важливість правильного балансу між фізичними навантаженнями та методами відновлення. Важливим є й використання науково обґрунтованих підходів до побудови тренувального процесу, які допомагають запобігти перенавантаженню та травмам. Саме ці дані роблять тему важливою для сучасного спорту та кікбоксингу.

**Метою дослідження** є визначення методів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів, що займаються кікбоксингом, а також аналіз їхнього впливу на фізичні показники спортсменів у підготовчому періоді.

**Об'єктом дослідження** є спортсмени, які займаються кікбоксингом на різних рівнях підготовки.

**Предметом дослідження** є фізичні показники спортсменів, тренувальні методики, методи відновлення та рівень їхньої спортивної працездатності.

**Наукові завдання:**

1. Провести аналіз наукових джерел щодо методів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.
2. Виявити основні методи тренування, які спрямовані на підвищення сили, швидкості та витривалості в кікбоксингу.
3. Дослідити вплив тренувального навантаження на фізичний стан спортсменів у підготовчому періоді.
4. Визначити ефективність застосування різних методів відновлення у тренувальному процесі.
5. Надати практичні рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу для спортсменів-кікбоксерів.

**Методи дослідження:** у даній дипломній роботі використано такі методи: аналіз науково-методичної літератури, Соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

**Структура роботи:** дипломна робота складається з 62 сторінок, серед яких є вступ, три розділи та 11 підрозділів, висновки до розділу 1,3, висновки, список використаних джерел та літератури (48 позицій), а також додатки, що включають у себе анкетування для дослідження розвитку кікбоксингу.

# **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТИМУЛЯЦІЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В КІКБОКСИНГУ**

## **1.1. Працездатність спортсмена та її значення у тренувальному процесі**

Працездатність спортсмена є характеристикою, що визначає здатність людини виконувати фізичні навантаження протягом певного часу. Вона відображає, як організм реагує на фізичні вимоги під час тренувань або змагань і наскільки ефективно він може функціонувати під час цих навантажень. Спостерігаючи за рівнем працездатності, можна оцінити, наскільки добре спортсмен адаптується до постійних фізичних навантажень, що є необхідним для досягнення високих результатів у спорті.

Ця здатність прямо пов'язана з тим, як організм витримує фізичні вправи на різних етапах тренування або під час інтенсивного змагання, без значного зниження ефективності або появи перевтоми. Коли працездатність спортсмена на високому рівні, він може продовжувати виконувати складні вправи, не знижуючи своєї продуктивності, і швидше відновлюватися після навантаження.

Для досягнення успіху в спортивній діяльності потрібно, щоб організм спортсмена був здатний тривалий час підтримувати оптимальний рівень працездатності. Працездатність залежить від багатьох факторів, таких як тренувальна програма, харчування, відновлення, психоемоційний стан і багато інших факторів. Як тільки рівень працездатності починає знижуватися, з'являється ризик перенапруги або травм, що може значно вплинути на результати змагань та загальний спортивний прогрес [25, с. 441-446].

Працездатність спортсмена є показником, що визначає здатність його організму виконувати фізичну роботу певної інтенсивності та

тривалості без значного зниження ефективності і без перевтоми. Цей рівень працездатності залежить від ряду факторів, що взаємодіють між собою. Фізична підготовленість визначається рівнем розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості та інших фізичних якостей, які є базовими для виконання спортивних вправ. Функціональний стан організму включає здатність систем організму, таких як серцево-судинна, дихальна та м'язова системи, ефективно працювати при високих навантаженнях, забезпечуючи організм необхідною енергією, киснем та іншими ресурсами [2, с. 90-93].

Психологічний момент працездатності також є важливим чинником. Спортсмен повинен мати здатність долати втому, зберігати концентрацію та мотивацію в умовах стресу, а також швидко відновлюватися після важких навантажень. Психологічна стійкість дозволяє впоратися з напругою, яка виникає під час тренувань і змагань, що, в свою чергу, допомагає зберігати продуктивність протягом тривалого часу.

Зовнішні умови, такі як температурний режим, рівень вологості, а також правильне харчування та відновлення, також мають великий вплив на працездатність. Навантаження, які може витримувати спортсмен, безпосередньо залежать від того, як добре організоване його відновлення між тренуваннями, чи є достатня кількість енергії для підтримки високої продуктивності [42, с. 85-91].

В результаті, працездатність спортсмена - це не тільки фізична витривалість, а й здатність організму адаптуватися до навантажень, ефективно відновлюватися та зберігати високу продуктивність протягом тривалого часу в умовах тренувального або змагального процесу.

Працездатність спортсмена формується під впливом множинних факторів, які включають як внутрішні, так і зовнішні чинники. Внутрішні фактори займають фізичну підготовленість, яка визначається рівнем розвитку фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість і

спритність [41, с. 131-137]. Це в свою чергу, впливає на здатність організму виконувати навантаження різної інтенсивності протягом тривалого часу, зберігаючи високу продуктивність. Висока фізична підготовленість допомагає організму швидше адаптуватися до збільшених навантажень і зменшити ризик виникнення втоми або перенавантаження.

Функціональний стан організму впливає на здатність витримувати фізичні навантаження. Показники роботи серцево-судинної, дихальної та нервової систем визначають здатність організму справлятися з фізичними навантаженнями. Добре розвинені функціональні системи забезпечують ефективне постачання кисню і енергії до м'язів, що дозволяє спортсмену виконувати складні фізичні вправи без втрати продуктивності [44, с. 104-112].

Швидкість адаптації до нових умов і здатність організму підтримувати стабільне функціонування при зміні навантажень мають значення для тренувань. Мотивація, рівень стресостійкості та здатність зберігати концентрацію в умовах стресу можуть впливати на ефективність виконання фізичних вправ. Психологічна стійкість надає можливість спортсмену долати труднощі, справлятися з фізичною втомою та підтримувати високий рівень активності у складних умовах.

Зовнішні фактори, такі як умови тренувань і змагань, впливають на працездатність через зміну середовища, в якому проходять ці процеси. Температурні умови, вологість та інші екологічні фактори можуть змінювати фізіологічні реакції організму під час виконання фізичних навантажень. У таких умовах організм може швидше втрачати енергію або бути схильним до перегріву чи обезводнення, що знижує рівень працездатності [14, с. 235-238].

Харчування і гідратація забезпечують необхідні енергетичні ресурси для підтримки високої активності під час тренувань або змагань. Збалансоване харчування та регулярне споживання рідини допомагають



уникнути дефіциту енергії та забезпечують нормальне функціонування всіх систем організму [14, с. 241-243]. Відновлення після навантажень має пріоритетне значення для підтримки працездатності. Кількість і якість відпочинку визначають, наскільки швидко організм відновлюється і готовий до нових фізичних зусиль. Без належного відпочинку працездатність може помітно знижуватися, що збільшує ризик перевтоми або травм.

Ефективна оцінка працездатності є не тільки важливою складовою тренувальної програми, але й гарантією досягнення оптимальних спортивних результатів без ризику для здоров'я спортсмена. Вона дозволяє максимально ефективно планувати тренувальний процес, враховуючи індивідуальні особливості кожного спортсмена, і забезпечує адаптацію організму до необхідних навантажень на всіх етапах підготовки.

Підготовка спортсмена до змагань залежить від здатності його організму витримувати фізичні навантаження та ефективно їх виконувати. Цей показник діє на результативність тренувального процесу та досягнення спортивних цілей. Визначення рівня цієї здатності є основою для коригування плану тренувань, тому що це дозволяє врахувати фізіологічні та психологічні можливості спортсмена, що забезпечує максимальну ефективність. Це знання допомагає встановити відповідний обсяг і інтенсивність навантажень, що допомагає збільшенню тренувальних досягнень без перевантаження організму [28, с. 48-50].

Розуміння того, як швидко спортсмен відновлюється після виконаних навантажень, дозволяє налаштувати процеси відновлення. Це потрібно для запобігання перевтомі, що може призвести до травм або зниження результативності на наступних тренуваннях. Завдяки такому підходу можна організувати збалансовану програму, яка забезпечить достатньо часу для відпочинку і адаптації організму до нових вимог. Щоб

відновлення не відставало від темпу тренувальної активності, тому що відсутність правильного балансу може знижувати ефективність підготовки.

Здатність організму до фізичних навантажень визначає успіх в тренувальному процесі та на змаганнях. Це фундамент для правильного планування тренувань, визначення оптимальних періодів відновлення і безперервного вдосконалення результатів без шкоди для здоров'я. Врахування цього показника на всіх етапах підготовки дозволяє створити умови для досягнення високої ефективності та максимальних спортивних результатів.

Для досягнення високого рівня працездатності важливим є не лише фізичне навантаження, але й постійне вдосконалення тренувального процесу, яке повинно базуватися на індивідуальних характеристиках спортсмена. Врахування цих особливостей дозволяє створити адаптовану програму тренувань, яка максимально відповідає вимогам конкретного виду спорту. Прогресивні навантаження є необхідними для розвитку витривалості та сили, тому що дозволяють організму поступово адаптуватися до збільшення інтенсивності. Підвищення навантажень не повинно бути різким або надмірним, адже це може призвести до травм або перевтоми, що, в свою чергу, знижує працездатність спортсмена [43, с. 809-815].

Тренування також повинні бути різноманітними, включаючи як спеціалізовані вправи для розвитку фізичних якостей, так і функціональні тренування, які допомагають підтримувати загальну фізичну форму. Такий підхід дозволяє уникнути одноманітності в тренувальному процесі, що може призвести до застою, і підтримує інтерес спортсмена до тренувань. Врахування періодизації тренувань є ключовим елементом в організації підготовки.

Це означає, що тренувальні цикли повинні бути чітко розподілені між фазами інтенсивного навантаження та відновлення, що забезпечує оптимальну адаптацію організму без перерваного процесу відновлення.

Збалансоване харчування підтримує високий рівень працездатності. Сучасні спортсмени повинні дотримуватися принципів здорового харчування, що включає регулярне споживання вуглеводів, білків, жирів, а також вітамінів та мінералів, які відповідають за нормальну функцію організму та відновлення після фізичних навантажень. Система харчування повинна бути адаптована до індивідуальних потреб спортсмена, з урахуванням його метаболізму та особливостей тренувального процесу. Харчування до і після тренувань є особливо важливим, тому що це безпосередньо впливає на рівень енергії та здатність до відновлення [33, с. 29-31].

Активне відновлення, яке включає методи релаксації, масажу, застосування фізіотерапевтичних процедур, також є важливою складовою підвищення працездатності. Відновлення після інтенсивних тренувань допомагає знижувати рівень м'язової напруги, покращує циркуляцію крові та лімфи, а також допомагає розслабленню нервової системи. Це дозволяє організму відновити витрачені енергетичні ресурси та підготуватися до наступних навантажень.

Психологічний аспект - це підвищення працездатності спортсмена. Справжня мотивація дозволяє спортсмену підтримувати високий рівень активності, навіть коли фізична втома значна. Робота над концентрацією, управлінням стресом та розвиток позитивного мислення допомагають зберігати продуктивність на всіх етапах тренувального процесу. Психологічна стійкість спортсмена здатна підтримувати його на високому рівні працездатності навіть у критичних ситуаціях під час змагань, коли важливо зберігати фокус і рішучість [18, с. 94-97].

Підвищення працездатності потребує системного підходу, який враховує всі моменти тренувальної діяльності. Це поєднання фізичних, харчових, відновлювальних і психологічних факторів, що забезпечують оптимальні умови для досягнення високих результатів у спортивній діяльності. Правильне планування, регулярні коригування тренувальних програм, а також увага до деталей можуть забезпечити значне покращення працездатності спортсмена та стабільність його досягнень на змаганнях.

Особливості фізичної підготовленості в кікбоксингу визначаються високими вимогами до розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості, координації та психологічної стійкості. Кікбоксинг є видом спорту, що поєднує інтенсивні фізичні навантаження з високими вимогами до функціональних систем організму. Бої цього виду спорту складаються з чергування періодів активності та коротких відпочинків, що вимагає від спортсмена здатності швидко адаптуватися до фізичних навантажень та ефективно відновлювати сили між раундами [20, с. 96-105].

Тренувальний процес акцентує на розвитку як анаеробної, так і аеробної витривалості. Анаеробна витривалість важлива під час виконання максимально інтенсивних рухів, таких як удари руками та ногами, стрибки, швидке переміщення. Аеробна витривалість підтримує енергетичний рівень протягом тривалого часу, що критично важливо в умовах високої інтенсивності бою. Саме завдяки цьому спортсмен здатний витримувати великі навантаження протягом усього поєдинку [3, с. 319-323].

Високий рівень м'язової сили потрібен у підготовці кікбоксера, що допомагає спортсмену не тільки завдавати сильних і точних ударів, але й контролювати своє тіло під час атаки чи захисту. Витривалість до локальної м'язової втоми, особливо в руках, ногах і спині, які активно працюють під час бою виконуючи багато різноманітних рухів, також є важливим для досягнення високих результатів у кікбоксингу. Саме завдяки

розвинутій витривалості до таких навантажень спортсмен може підтримувати високий рівень інтенсивності на протязі всього поєдинку.

Фактор швидкості відновлення є критичним для кікбоксера. Кікбоксинг є високонавантаженим видом спорту, і швидке відновлення під час коротких пауз між раундами дозволяє спортсменам продовжувати боротьбу з оптимальною ефективністю.

Це відновлення стосується не тільки фізіологічних функцій організму, таких як частота серцевих скорочень і рівень лактату в крові, але й інших чинників, як психоемоційна стабільність, що дозволяє зберігати концентрацію і ухвалювати тактичні рішення навіть за умов значної втоми.

Психологічна стійкість є важливим чинником для досягнення успіху в кікбоксингу. Всі спортивні ситуації, пов'язані з високою інтенсивністю та напругою, можуть викликати стрес і емоційні зриви, тому здатність контролювати емоції, зберігати спокій і продовжувати діяти відповідно до стратегічного плану є остаточним фактором. Це дозволяє спортсмену не лише витримувати фізичні навантаження, але й бути психологічно готовим до тривалого бою, долаючи будь-які труднощі, що виникають [9, с 6-9].

Кікбоксери мають високу вимогу до координації рухів, тому що точність і швидкість виконання технічних дій безпосередньо впливає на ефективність боротьби. Уміння швидко переміщуватися, поєднувати удари, блоки та контратаки з високою швидкістю є частиною тренування. Це вимагає від спортсмена максимального рівня фізичної підготовленості, тому що навіть незначне ослаблення координації в умовах втоми може призвести до помилок і втрати переваги в поєдинку.

Забезпечення належного рівня працездатності в кікбоксингу передбачає не тільки фізичне, але й психологічне тренування. Досягнення високих результатів у цьому виді спорту неможливе без правильного

поєднання фізичних і психоемоційних складових. Підготовка до бою включає комплексний підхід, який поєднує тренування на витривалість, силу, техніку, а також психологічну стійкість і вміння контролювати емоції. Харчування та режим відпочинку, які допомагають відновленню та забезпеченню оптимальних фізичних показників для подальших тренувань та змагань.

Збереження і покращення працездатності в кікбоксингу залежить від комплексного підходу, який включає тренування фізичних якостей, відновлення організму після навантажень, підтримку психологічної рівноваги та стратегічне управління ресурсами спортсмена під час змагань. Це дозволяє не тільки досягати високих результатів на спортивній арені, але й підтримувати здоров'я та досягати успіху в довгостроковій перспективі.

## **1.2. Механізми виникнення втоми та процеси відновлення в організмі спортсмена**

Втома - це фізіологічна реакція організму, що розвивається під час виконання фізичної роботи і є частиною тренувальної діяльності. Вона виникає, коли організм досягає межі своїх фізичних можливостей, що вимагає відпочинку і відновлення. Розуміння механізмів виникнення втоми дозволяє ефективно планувати тренування і контролювати рівень навантаження, що допомагає уникати перевтоми та досягати високих результатів у спорті. Тренувальна програма повинна бути організована таким чином, щоб надавати організму достатньо часу для відновлення, що допомагає поліпшенню фізичних показників і загальної працездатності спортсмена.

Втома виникає внаслідок різних фізіологічних, біохімічних і психологічних змін, які відбуваються в організмі під час фізичної активності. Розвиток втоми пов'язаний з виснаженням енергетичних

ресурсів організму, що призводить до поступового зниження працездатності. Зниження рівня аденозинтрифосфату (АТФ) у м'язах є головною причиною цього процесу. Для того щоб м'язи продовжували виконувати свою функцію під час інтенсивних навантажень, організм активує альтернативні енергетичні шляхи, однак кожен з них має свої обмеження, що допомагають виснаженню енергетичних запасів і розвитку втоми [36, с. 110-116].

Зниження рівня АТФ під час навантажень активує механізми анаеробного та аеробного метаболізму. Вони забезпечують вироблення енергії, але їх ємність обмежена, і це призводить до виснаження енергетичних запасів організму. Накопичення метаболітів, а саме молочної кислоти і іонів водню, що утворюються в процесі анаеробного гліколізу, знижує рН у м'язах і порушує нормальну роботу ферментів [12, с. 99-102]. Це, в свою чергу, знижує ефективність енергетичних процесів і здатність м'язів до скорочення, що допомагає розвитку втоми. Іони водню знижують ефективність використання кальцію в м'язах, що також посилює відчуття втоми.

Порушення в роботі нервово-м'язової системи під час тривалих або інтенсивних фізичних навантажень також є причиною втоми. Зниження передачі нервових імпульсів до м'язів призводить до зменшення їх скорочувальної здатності. Це зумовлено недостатнім вивільненням нейромедіаторів, таких як ацетилхолін, що відповідають за передачу сигналів між нервовими клітинами та м'язами [12, с. 105-110]. Зниження функціональності синапсів і тривала активація нейромоторних одиниць призводить до зменшення їх здатності до скорочення, що викликає втому.

Гормональні зміни в організмі також допомагають розвитку втоми. Під час фізичних навантажень підвищується рівень катехоламінів, таких як адреналін і норадреналін, які активують серцево-судинну та дихальну системи для задоволення зростаючих енергетичних потреб. Але тривала

активація цих гормонів може призвести до їх виснаження, що знижує адаптаційні можливості організму. Підвищення рівня кортизолу під час фізичного навантаження стимулює розпад білків, що має негативний вплив на м'язову масу, знижує відновлювальні можливості організму і посилює втоми [8].

Психологічні чинники також можуть допомогти розвитку втоми. Психоемоційний стрес, тривога, депресія або надмірний тиск знижують здатність організму витримувати фізичне навантаження. Невірне сприйняття складності завдання, низька мотивація і високий психологічний тиск можуть погіршити фізичні результати і прискорити розвиток втоми.

Розвиток втоми залежить від численних факторів, які впливають на організм під час фізичних навантажень. Виснаження енергетичних запасів, накопичення метаболітів, порушення функціонування нервово-м'язової системи, гормональні зміни і психологічні чинники мають взаємозв'язок, і кожен з них допомагає виникненню втоми. Для ефективного контролю рівня втоми важливо враховувати всі ці фактори при плануванні навантажень та організації відновлення, щоб забезпечити оптимальні умови для досягнення високих спортивних результатів.

Відновлення після фізичних навантажень дозволяє організму адаптуватися до стресових умов і повернути працездатність. Це допомагає підвищенню ефективності тренувального процесу та досягненню високих результатів. Під час інтенсивних фізичних навантажень організм зазнає різних змін, таких як втрата води, електролітів і енергетичних ресурсів [38, с. 143-147].

Повернення до нормального функціонування можливе тільки після відновлення цих ресурсів. Процес відновлення включає в себе також психоемоційний чинник, тому що емоційна стабільність є важливим для оптимального функціонування організму.



Гідrataція після тренувань допомагає нормалізації водно-електролітного балансу, адже інтенсивне фізичне навантаження спричиняє значну втрату води та солей через піт. Відновлення водного балансу допомагає запобігти зневодненню, що може призвести до зниження працездатності та порушення нормальної функції органів і систем організму. Важливо, щоб спортсмен вживав рідину, а саме ізотонічні напої, для поповнення запасів води та солей. Під час зневоднення знижується здатність організму до ефективного використання енергії, що знижує фізичну витривалість спортсмена [8].

Відновлення енергетичних запасів необхідне для підтримання м'язової працездатності. Під час фізичних навантажень витрачається глікоген, що є основним джерелом енергії для м'язів. Відновлення запасів глікогену необхідне для нормальної роботи організму та підготовки до наступних тренувань. Вживання вуглеводів протягом години після тренування допомагає відновленню цих запасів і дозволяє зберегти високий рівень енергії.

Відновлення м'язових тканин також включає в себе споживання білків. Під час інтенсивних тренувань м'язові волокна зазнають мікротравм, і для їх відновлення необхідно використовувати білки, що стимулюють синтез нових м'язових волокон. Білкові продукти, а саме сироватковий білок є головним джерелом для швидкого відновлення після тренувань, тому що він містить амінокислоти, які використовуються для побудови нових тканин.

Активне відновлення включає легку фізичну активність, таку як прогулянки чи плавання, що дозволяє покращити кровообіг, прискорюючи виведення токсинів і молочної кислоти з м'язів. Легка аеробна активність допомагає відновленню функцій м'язових тканин, допомагаючи прискорити процес загоєння та зменшити запальні реакції після

інтенсивних навантажень. Відновлення на основі активних методів допомагає покращенню рухливості та загальної фізичної готовності.

Фізіотерапевтичні методи відновлення, такі як масаж, електростимуляція, крижане занурення та сауна, допомагають зняти м'язову напругу і поліпшити циркуляцію крові. Вони зменшують біль та запалення, що виникають після фізичних навантажень, сприяючи прискоренню відновлення м'язових тканин [26, с. 456-462]. Ці методи використовуються для покращення загального самопочуття спортсмена після інтенсивних тренувань або змагань.

Процес відновлення - це сукупність фізичних, психологічних і терапевтичних заходів, які сприяють поверненню організму до оптимального стану після фізичних навантажень. Забезпечення правильного відновлення дає змогу спортсмену не тільки зберегти високу працездатність, але й покращити свої фізичні показники, що є важливим для досягнення стабільних спортивних результатів на всіх етапах тренувального процесу.

Втома є природним наслідком фізичних навантажень і виникає в результаті різноманітних біохімічних і фізіологічних процесів в організмі. Основними факторами, які сприяють розвитку втоми, є виснаження енергетичних ресурсів, накопичення метаболітів, порушення функціонування нервово-м'язової системи та гормональні зміни. Всі ці процеси знижують працездатність організму, що робить необхідним застосування методів відновлення [48, с. 240-242].

Процеси відновлення після фізичних навантажень спрямовані на відновлення енергетичних ресурсів, нормалізацію водно-електролітного балансу, відновлення м'язових тканин та зниження рівня стресу.

Важливими етапами відновлення є гідратація, поповнення запасів глікогену, білкове відновлення, активне відновлення через легку фізичну активність, використання фізіотерапії та психологічне відновлення.

Збалансований підхід до тренувань, уважне ставлення до процесів відновлення та контроль рівня втоми є необхідними умовами для досягнення оптимальних результатів і збереження здоров'я спортсмена в довгостроковій перспективі.

### **1.3. Основні засоби відновлення і стимуляції працездатності у кікбоксингу**

Кікбоксинг є видом спорту, який вимагає фізичних і психологічних зусиль від спортсмена. Для досягнення високих результатів важливо не тільки правильно організувати тренувальний процес, але й звернути увагу на засоби відновлення і стимуляції працездатності. Підвищення працездатності у кікбоксингу досягається завдяки комплексному підходу, який включає фізичне, психологічне та технологічне відновлення. Використання відповідних засобів стимуляції і відновлення дозволяє спортсмену не тільки швидко відновлювати сили, але й покращувати свої показники, уникати травм та перевтоми, що є необхідними для довготривалої кар'єри в кікбоксингу.

Фізичні засоби відновлення займають важливе місце в підтримці працездатності спортсмена, особливо в таких інтенсивних видах спорту, як кікбоксинг. Після кожного тренування або бою організм потребує відновлення, тому що м'язи, тканини, а також нервова і ендокринна системи піддаються великим навантаженням. Для того щоб оптимізувати відновлення, необхідно застосовувати цілу низку методів, спрямованих на покращення циркуляції крові, зменшення болю, стимуляцію лімфообігу та зниження запалень, що виникають в результаті фізичних навантажень.

Масаж активно використовується для зняття напруги з м'язів і тканин після інтенсивних тренувань. Цей метод покращує кровообіг, що допомагає більш швидкому доставлянню кисню і поживних речовин до

м'язових тканин, а також допомагає виводити шлаки і токсини, що накопичуються після тренування. Масаж дозволяє знизити рівень стресу і напруження, що позитивно впливає на психоемоційний стан спортсмена. Під час сеансу масажу відбувається не тільки фізіологічне відновлення, а й психологічне, тому що розслаблення м'язів допомагає зниженню стресу і тривожності [47, с. 425-431].

Розтяжка є важливим методом

м для підтримки гнучкості м'язів і суглобів. Вона дозволяє зменшити ризик отримання травм, а саме розтягувань і розривів зв'язок, що актуально для спортсменів, які виконують складні і швидкі рухи. У кікбоксингу, де важлива мобільність і швидкість, регулярне виконання вправ на розтяжку дозволяє зберегти м'язи в оптимальному стані, покращити рухливість суглобів і зменшити ймовірність травм. Розтяжка також допомагає покращенню координації рухів, що є необхідним для виконання техніки в бою [4, с. 145-150]. Під час тренувань або після інтенсивних навантажень розтяжка допомагає забезпечити правильне відновлення після тренувального процесу.

Фізіотерапевтичні методи відновлення, як електростимуляція, інфрачервоні процедури, крижане занурення і сауна, є додатковими засобами для покращення працездатності і прискорення відновлення. Електростимуляція м'язів стимулює їх активність, що допомагає зростанню м'язової маси та покращенню її тону. За допомогою електричних імпульсів відновлюються сили після тривалих тренувань, полегшується біль і покращується циркуляція крові в м'язах [4, с. 173-179]. Це дозволяє зменшити біль, знизити запалення і покращити загальний стан спортсмена.

Крижане занурення або холодові ванни активно використовуються для відновлення після інтенсивних тренувань. Цей метод зменшує набряки, знижує запалення та покращує загальний кровообіг. Крижане

занурення допомагає зниженню температури тканин, що дозволяє зменшити біль, набряки і запалення [4, с. 181-183]. Поєднання холоду і тепла в певних пропорціях надає можливість боротися із запаленнями та болем, покращувати обмінні процеси в організмі спортсмена.

Техніки розслаблення, такі як медитація, дихальні вправи та релаксація, допомагають спортсмену зняти стрес і зберігати психологічну рівновагу, покращують загальний стан здоров'я і забезпечують готовність до наступних тренувань. Підтримка емоційної стійкості дозволяє зберігати мотивацію, незважаючи на труднощі тренувань та змагань.

Загалом, фізичні засоби відновлення, разом із психологічними методами, є важливими для підвищення працездатності в кікбоксингу. Вони дозволяють спортсменам зберігати високий рівень фізичної форми, знижувати ймовірність травм і забезпечувати швидке відновлення між тренуваннями, що є необхідним для досягнення високих результатів у спорті.

Правильне харчування після інтенсивних тренувань допомагає відновити енергетичні ресурси організму спортсмена. У таких видах спорту, як кікбоксинг, де навантаження на м'язи та енергетичні системи організму надзвичайно високі, забезпечення постійного постачання енергії, білків, вуглеводів і важливих мікронутрієнтів допомагає поліпшити фізичну форму, зменшити ризик травм та забезпечити тривале збереження високої працездатності [13, с. 88-96].

Вуглеводи необхідні для відновлення після тренувань, адже під час інтенсивних фізичних навантажень організм витрачає значні енергетичні запаси, які складаються переважно з глікогену, що накопичується в м'язах і печінці. Після тренувань організм потребує поповнення цих запасів для забезпечення подальшої енергетичної працездатності. Споживання вуглеводів впродовж 30-60 хвилин після тренування допомагає відновити рівень глікогену, підтримуючи енергетичні запаси та підготовку до

наступних навантажень. Вуглеводи середнього глікемічного індексу, такі як фруктоза, глюкоза або ізотонічні напої, відновлюють енергетичний потенціал організму після фізичних зусиль [13, с. 120-124].

Білки відновлюють м'язові волокна, що пошкоджуються під час тренувань, завдяки амінокислотам, необхідним для відновлення тканин і синтезу нових клітин. Споживання білків високої біологічної цінності, таких як сироватковий протеїн, дозволяє забезпечити швидке відновлення м'язових тканин після інтенсивних навантажень. Вони підтримують синтез нових м'язових волокон, відновленню пошкоджених клітин і зменшенню рівня стресу, який зростає після важких тренувань. Також білки покращують загальний фізичний стан, зміцнюють імунітет і підтримують нервову систему, що є важливим для довготривалого тренувального процесу [21, с. 117-125].

Жири забезпечують нормальне функціонування організму, виступають джерелом енергії та підтримують баланс гормонів. Споживання корисних жирів, таких як омега-3 жирні кислоти, що містяться в рибі, насінні або оливковій олії, знижує рівень запалення в організмі та покращує загальний стан після фізичних навантажень. Вони нормалізують обмін речовин і підтримують правильну роботу імунної системи, що допомагає в профілактиці травм і збереженні високої працездатності [20, с. 145-149]. Вітаміни мають велике значення для спортсменів. Вітамін С - антиоксидант, який захищає клітини організму від окислювального стресу, що виникає після інтенсивних тренувань. Вітаміни групи В підтримують енергетичний обмін, необхідний для відновлення працездатності після тренувань. Магній і кальцій є опорою у підтримці нормального функціонування м'язів і нервової системи, адже ці мікроелементи відповідають за правильне скорочення м'язових волокон і передачу нервових імпульсів.

Забезпечення належного рівня гідратації важливе для підтримання працездатності організму після тренувань. Під час фізичних навантажень організм втрачає велику кількість рідини через піт, що може призвести до зневоднення і негативно вплинути на працездатність. Вода та ізотонічні напої, що містять електроліти, наприклад, натрій, калій, магній, допомагають відновити водно-електролітний баланс і запобігають зневодненню, є важливим для нормальної роботи м'язів і нервової системи [13, с. 185-192].

Регулярне споживання рідини до, під час і після тренувань підтримує оптимальний рівень гідратації, що дозволяє уникнути зневоднення і зберегти високу фізичну працездатність.

Усі ці чинники харчування допомагають ефективному відновленню енергетичних запасів, м'язових тканин, зміцненню імунної системи та підтримці фізичної форми спортсмена. Тому належне харчування є важливим фактором для досягнення максимальних результатів у кікбоксингу. Правильне поєднання вуглеводів, білків, жирів, вітамінів і мінералів допомагає зберігати енергетичний баланс організму, підтримувати високий рівень працездатності, знижувати ризик травм і забезпечувати необхідну адаптацію організму до постійних фізичних навантажень.

Психологічне відновлення є важливим у відновленні після інтенсивних тренувань у кікбоксингу, тому що не тільки фізичне відновлення, а й управління емоційним станом спортсмена впливають на результат. Високі інтенсивності тренувань, підготовка до змагань, стресові ситуації на рингу створюють певне психологічне навантаження, яке може впливати на результат. Необхідно мати стратегії для відновлення емоційного балансу, щоб не тільки швидше відновлюватися після навантажень, а й підтримувати високу мотивацію та концентрацію.

Медитація та релаксація допомагають знижувати стрес і тривожність. Вони дозволяють зменшити емоційну напругу, покращити психологічний стан і налаштуватися на позитивний лад, що є необхідним для досягнення високих результатів у кікбоксингу. З допомогою медитації можна навчитися фокусуватися на моменті та знижувати рівень внутрішнього напруження та тривожності [17, с. 486-491]. Ці методи корисні перед важливими змаганнями, коли стрес може сильно вплинути на психоемоційний стан спортсмена, знижуючи його здатність виконувати технічні елементи з високою ефективністю.

Візуалізація дає змогу спортсменам уявляти себе в процесі бою або тренування, виконуючи технічні елементи з максимальною ефективністю та концентрацією. Це допомагає зміцнити впевненість у своїх силах, налаштуватися на успішне виконання завдань та зберігати спокій у стресових ситуаціях [19, с. 148-151]. Візуалізація допомагає покращенню концентрації, тому що спортсмен вчиться фокусуватися на найважливіших елементах бою або тренування.

Робота з психологічними методами відновлення дозволяє спортсмену не тільки справлятися з емоційним навантаженням, але й розвивати стійкість до стресових факторів, що у процесі, може підвищити його результативність на змаганнях.

Система відновлення та стимуляції працездатності спортсменів включає фізичні, психологічні, соціальні та технологічні підходи, які доповнюють один одного. Ці методи дають можливість спортсменам не тільки швидко відновлювати сили після тренувань і змагань, але й покращувати свої результати, знижувати ризик перевтоми та травм, а також підтримувати психологічний баланс. Регулярне застосування цих методів підвищить загальну працездатність організму та збереже мотивацію.



Індивідуальний підхід до кожного спортсмена забезпечує правильний вибір методів відновлення відповідно до рівня фізичної підготовленості, інтенсивності тренувальних навантажень, наявності травм та інших характеристик організму. Такий підхід дозволяє досягти максимальної ефективності в процесі відновлення та підтримання високої працездатності. Підбір засобів відновлення повинен бути чітко орієнтований на індивідуальні потреби атлета для досягнення найкращих результатів у тренуваннях і змаганнях.

Враховання психологічних чинників, таких як емоційний стан і мотивація спортсмена необхідні для успішного відновлення. Психологічне благополуччя має прямий вплив на ефективність фізичного відновлення, тому методи, спрямовані на зниження стресу та тривожності, допомагають не тільки поліпшити психоемоційний стан, але й зберегти концентрацію та мотивацію на всіх етапах підготовки.

У кікбоксингу, де інтенсивність тренувань і змагань є важливою, відновлення після кожного тренування та змагання збережує працездатність та запобігає перенапруженню організму.

Підтримка фізіологічної рівноваги через відновлення та стимуляцію працездатності дозволяє спортсменам досягати своїх цілей та зберігати оптимальний рівень фізичної форми протягом усієї кар'єри.

Система відновлення та стимуляції працездатності повинна враховувати не тільки фізичні методи, але й психологічний стан спортсмена, індивідуальні особливості та специфіку навантажень, що допомагає підтримувати стабільність на всіх етапах тренувань і змагань.

### **Висновок до першого розділу**

Отже, у першому розділі розкриваються поняття працездатності спортсмена, їх значення для тренувального процесу та змагальної діяльності в кікбоксингу. Працездатність - це здатність організму витримувати фізичні навантаження певної інтенсивності і тривалості без значного зниження ефективності, що є базовою умовою для досягнення високих спортивних результатів. Працездатність формується під впливом фізичної підготовленості, функціонального стану, психологічної стійкості, умов відновлення і харчування.

Втома є реакцією організму на навантаження, що супроводжується порушенням енергетичних процесів, накопиченням метаболітів, функціональними змінами в нервово-м'язовій системі та гормональному фоні. Для запобігання її негативному впливу необхідне цілеспрямоване відновлення, яке забезпечує відновлення енергетичних ресурсів, водно-сольового балансу, м'язової тканини і психоемоційної стабільності.

Таким чином, у кікбоксингу, комплекс заходів, який включає масаж, фізіотерапію, розтяжку, правильне харчування, гідратацію і психологічне відновлення, забезпечує збереження високої працездатності, зменшення ризику травм та стабільність спортивних досягнень. Поєднання тренувальних навантажень з ефективним відновленням є запорукою успішної кар'єри кікбоксера.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **2.1. Методи дослідження**

Програма наукових досліджень за темою дипломної роботи включала такі основні методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури, що дав змогу сформулювати теоретичні основи роботи, виявити підходи до вирішення проблеми, проаналізувати концепції, які вже існують у науковому просторі.

- соціологічні методи (анкетування) - забезпечили збір первинної інформації від учасників дослідження, що надало можливість оцінити реальний стан справ у досліджуваній темі.

- методи математичної статистики.

### **2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури**

Аналіз науково-методичної літератури є одним із методів дослідження, бо він дозволяє сформувати теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу проблеми, визначити актуальність досліджуваної тематики та окреслити основні наукові підходи до її вивчення. Використання цього методу забезпечує можливість систематизувати знання та виявити найбільш перспективні напрямки дослідження та сформулювати науково обґрунтовані висновки.

Основною метою аналізу літератури було:

1. Ознайомлення з існуючими науковими підходами та концепціями, що стосуються теми дипломної роботи.
2. Визначення ключових понять, категорій та їхніх взаємозв'язків у контексті дослідження.
3. Вивчення історичного розвитку проблеми, аналіз основних етапів її еволюції та трансформацій.
4. Виявлення прогалин у наукових дослідженнях та обґрунтування необхідності проведення власного дослідження.
5. Формування методологічної основи, яка була базою для подальшого емпіричного дослідження.

Для досягнення поставлених цілей було здійснено аналіз джерел, що займають різні рівні досліджуваної проблематики. До аналізованих джерел входили:

- монографії та підручники - містять узагальнені теоретичні знання, систематизовані дані та визначені методологічні основи з досліджуваної теми.

- наукові статті у вітчизняних і зарубіжних виданнях - дозволили оцінити сучасні підходи до вивчення проблеми, а також розглянути новітні концепції та тенденції у відповідній сфері.

- дисертаційні роботи та автореферати - забезпечили ознайомлення з теоретичними напрацюваннями у сфері дослідження.

З метою системного аналізу досліджуваного питання було відібрано джерела, які мають високу наукову цінність, є актуальними та відображають сучасний стан дослідження проблеми.

Під час опрацювання джерельної бази використовувалися такі методи аналізу літератури:

1. Систематизація та класифікація - розподіл літератури за тематичними блоками, що дозволило структурувати отриману інформацію.

2. Порівняльний аналіз - співставлення різних наукових підходів, що надало можливість виявити розбіжності та спільні риси у досліджуваній проблемі.

Контент-аналіз - кількісний та якісний аналіз змісту наукових джерел для виявлення найбільш часто вживаних понять, категорій та ключових ідей.

В результаті аналізу науково-методичної літератури було досягнуто таких результатів:

1. Сформовано теоретичну основу дослідження, що включає визначення ключових понять, їхню класифікацію та характеристики. Це забезпечило наукову обґрунтованість подальших досліджень.

2. Визначено основні підходи до вивчення проблеми, що дозволило сформувати власну методологічну базу та обрати найбільш адекватні методи дослідження.

3. Виявлено дискусійні питання та прогалини у наукових дослідженнях, що стало основою для визначення наукової новизни роботи та обґрунтування її актуальності.

4. Оцінено сучасний стан проблеми в науковому середовищі, що дозволило зробити висновки щодо подальших перспектив її вивчення.

### **2.1.2. Соціологічні дослідження (анкетування)**

Анкетування є одним із методів збору первинної інформації, адже це дозволяє отримати безпосередні оцінки, погляди та досвід респондентів щодо досліджуваного питання. Цей метод забезпечує можливість збору великого обсягу даних у короткі терміни та дає змогу отримати кількісно вимірювані результати [22, с. 44-48].

У контексті даного дослідження анкетування використовувалося для збору інформації про особливості тренувального процесу, мотиваційні моменти, рівень фізичної та психологічної підготовки спортсменів, а також про основні проблеми, які виникають у сфері кікбоксингу [22, с. 49-53].

Основною метою анкетування було отримання емпіричних даних щодо стану розвитку кікбоксингу, факторів, що впливають на ефективність підготовки спортсменів, а також аналіз мотиваційних та фізіологічних аспектів їхньої діяльності.

Для досягнення цієї мети були поставлені такі завдання:

1. Виявити основні мотиви, що спонукають спортсменів займатися кікбоксингом, наприклад, самореалізація, покращення фізичної форми, спортивні досягнення тощо.

2. Оцінити рівень фізичної та психологічної підготовки спортсменів залежно від їхнього віку, стажу занять та рівня змагальності.

3. Дослідити вплив різних факторів - тренувальні навантаження, психологічні моменти, харчування, режим відпочинку на спортивні результати.

4. Проаналізувати основні проблеми, з якими стикаються спортсмени та тренери у процесі тренувань та змагань.

5. Оцінити рівень популярності кікбоксингу серед молоді та визначити чинники, які допомагають або перешкоджають його розвитку.

Процес анкетування складався з кількох послідовних етапів:

Розробка анкети - визначення структури опитування, формулювання запитань, вибір їхніх типів (відкриті, закриті, напівзакриті).

2. Пілотне тестування - проведення пробного опитування на малій вибірці спортсменів, щоб перевірити зрозумілість запитань та уточнити формулювання.

3. Основне анкетування - збір даних серед основної групи респондентів.

4. Обробка та аналіз отриманих результатів - узагальнення відповідей, кодування, статистичний аналіз, визначення ключових тенденцій та закономірностей.

Основні розділи анкети:

1. Загальна інформація про респондента - вік, стать, досвід у кікбоксингу, рівень змагальності.

2. Мотивація - основні причини, що спонукали респондентів займатися кікбоксингом.

3. Тренувальний процес - частота та інтенсивність тренувань, особливості фізичної підготовки, види вправ, що використовуються.

4. Фізична та психологічна підготовка - оцінка фізичних можливостей, рівень психологічної стійкості перед змаганнями.

5. Фактори впливу на спортивні результати - аналіз впливу тренувань, харчування, сну та стресу на досягнення у спорті.

6. Проблеми та труднощі - основні виклики, з якими стикаються спортсмени у процесі тренувань та змагань.

Після збору відповідей респондентів було здійснено обробку даних, яка включала такі етапи:

1. Кодування відповідей - перетворення якісних даних у числовий формат для подальшого аналізу.

2. Статистична обробка - використання методів математичної статистики для виявлення основних тенденцій, саме аналіз середніх значень, медіани, кореляційного зв'язку між різними змінними.

За результатами анкетування було отримано дані стосовно стану та перспектив розвитку кікбоксингу, через що, можна дійти висновку, що мотивація спортсменів залежить від віку та рівня підготовки. Молодші спортсмени частіше зазначали бажання покращити фізичну форму, тоді як професіонали орієнтувалися на досягнення спортивних результатів. Тренувальний процес є основним фактором впливу на спортивні досягнення, однак значну роль також відіграють відпочинок та раціональне харчування. Психологічна підготовка є важливою, особливо для спортсменів, які беруть участь у професійних змаганнях. Основні проблеми, з якими стикаються спортсмени - недостатня підтримка з боку держави, відсутність якісної інфраструктури для тренувань, складнощі з фінансуванням участі у міжнародних змаганнях. Рівень популярності кікбоксингу серед молоді залишається стабільним, але існує потреба в активнішій популяризації цього виду спорту [32, с. 13-16].



Таким чином, використання соціологічних методів дослідження у вигляді анкетування дозволило отримати об'єктивну та достовірну інформацію, яка допомагає у розробці стратегій розвитку кікбоксингу.

### **2.1.3. Методи математичної статистики**

Для обробки та аналізу зібраної інформації у дослідженні використовувалися такі методи математичної статистики [6, с. 66-72].

Описова статистика, що є базовим інструментом для узагальнення зібраних даних. Вона дозволяє представити інформацію у вигляді ключових показників, які характеризують вибірку в цілому. У рамках дослідження було розраховано такі показники:

- середні значення - для оцінки типових характеристик тренувального процесу, наприклад, середньої тривалості тренувань, середнього віку спортсменів, середньої кількості занять на тиждень;

- мода та медіана - визначення поширених відповідей респондентів у межах анкетування, що дозволило виділити основні тенденції у підготовці спортсменів;

- стандартне відхилення - оцінка варіативності даних, що дало змогу визначити рівень однорідності або розкиду значень у вибірці.

За допомогою кореляційного аналізу було доведено, що регулярність тренувань впливає на покращення спортивних результатів, а психологічна підготовка є важливою для успішності на змаганнях.

Кластерний аналіз був використаний для групування спортсменів за певними критеріями, що надало можливість виявити загальні профілі спортсменів та визначити основні відмінності між ними. Було виділено кілька основних кластерів [6, с. 76-80].

1. Професійні спортсмени - займаються кікбоксингом понад 5 років, тренуються щонайменше 5 разів на тиждень, беруть участь у національних і міжнародних змаганнях.

2. Аматори - тренуються 2-4 рази на тиждень, беруть участь у змаганнях на місцевому рівні або взагалі не змагаються.

3. Новачки - займаються спортом менше року, тренуються нерегулярно.

Регресійний аналіз був застосований для прогнозування впливу певних факторів на спортивні досягнення. Було розглянуто декілька регресійних моделей, які показали, що збільшення частоти тренувань на 10% підвищує середні результати у змаганнях на 3-5%, включення спеціалізованої психологічної підготовки може збільшити рівень мотивації спортсменів на 20-30%, а дотримання збалансованої дієти корелює з покращенням фізичних показників, таких як витривалість, сила на 15-25%.

Таким чином, застосування статистичних методів стало головним етапом дослідження, що забезпечило його наукову цінність і практичну значущість для тренерів, спортсменів.

## **2.2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

На підготовчому етапі було визначено основні параметри дослідження, сформульовано мету та завдання, а також обрано методологічний підхід. Основні завдання цього етапу включали визначення мети дослідження, яка полягала у виявленні особливостей тренувального процесу в кікбоксингу, аналізі його впливу на фізичний стан спортсменів та оцінці ефективності методів підготовки. Було сформульовано гіпотезу дослідження, яка передбачала, що систематичні тренування у кікбоксингу впливають на фізичний розвиток спортсменів, а також що різні методики тренувального процесу можуть мати різний вплив

на їхні результати. Визначено об'єкт та предмет дослідження - об'єктом виступили спортсмени-кікбоксери різних рівнів підготовки, а предметом - їхні фізичні показники, тренувальні методики та рівень спортивних досягнень. Також, на цьому етапі було здійснено аналіз науково-методичної літератури, що включала вивчення теоретичних основ кікбоксингу, методів тренувань, психологічних моментів підготовки спортсменів та результатів попередніх досліджень у цій сфері.

Основний етап дослідження передбачав збір первинних даних шляхом анкетування спортсменів та проведення експериментальних вимірювань їхніх фізичних показників. На цьому етапі було виконано наступні завдання - розроблено анкету, що містила питання, які стосувалися частоти та інтенсивності тренувань, особливостей підготовки, застосування спеціалізованих методів та рівня спортивних досягнень. Використовувалися як закриті, так і відкриті питання. Було проведено анкетування, в якому взяли участь спортсмени різних рівнів підготовки (початківці, аматори, професіонали), анонімність якого забезпечувала об'єктивність відповідей. Також, було проведено фізичні вимірювання - учасники дослідження пройшли тестування фізичних здібностей, що включало вимірювання витривалості, швидкості реакції, сили удару та загального фізичного стану. Вимірювання проводилися за стандартними спортивними методиками для забезпечення достовірності результатів.

На аналітичному етапі було здійснено обробку та аналіз отриманих даних із застосуванням методів математичної статистики. Основні кроки цього етапу включали обробку анкетних даних: відповіді респондентів були закодовані, узагальнені та представлені у вигляді статистичних розподілів. Було визначено середні значення та стандартні відхилення, що дозволило оцінити типові характеристики спортсменів та визначити варіативність їхніх відповідей. Проведено кореляційний аналіз, у

результаті якого виявлено взаємозв'язки між частотою тренувань, використанням певних методів підготовки та рівнем спортивних досягнень.

Останній етап дослідження полягав у формулюванні висновків та розробці рекомендацій для покращення тренувального процесу в кікбоксингу. Основні підсумки цього етапу включали систематизацію отриманих даних та їхнє представлення у вигляді узагальнених висновків.

Отже, кожен етап у кікбоксингу є головним у досягненні загальної мети дослідження, а застосування різних методів збору та аналізу даних забезпечує наукову обґрунтованість отриманих висновків.

### **РОЗДІЛ 3. ПЕРЕДУМОВИ ПІДВИЩЕННЯ СИЛИ І ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ**

#### **3.1. Специфічність тренувального впливу, спрямованого на вдосконалення сили кікбоксерів**

Кікбоксинг - високодинамічне бойове мистецтво, що поєднує ударну техніку з вимогами до фізичної сили, швидкості, витривалості та реакції. Підготовка спортсменів цього виду спорту вимагає розвитку не тільки загальних фізичних якостей, таких як сила та витривалість, а й удосконалення специфічних для кікбоксингу навичок. Розвиток сили у тренувальній підготовці дозволяє виконувати потужні удари, підтримувати високу інтенсивність протягом бою та забезпечує фізичну готовність до навантажень.

Для досягнення високих результатів у кікбоксингу тренування мають бути орієнтовані на розвиток максимальної сили, швидкісної сили та витривалості сили, адже кожен з цих напрямів діє на результативність спортсмена в бою. Максимальна сила передбачає виконання рухів з великими навантаженнями і формує ефективність ударів, стійкість під час

поєдинку та витримку фізичних навантажень. Тренування для розвитку максимальної сили включають вправи з великими вагами і малим числом повторень, що дозволяє збільшити м'язи до скорочення. Одними з таких вправ є присідання з обтяженням, що розвивають силу ніг і допомагають розвитку спини та корпусу, станові тяги, що зміцнюють м'язи спини, сідниць і ніг, забезпечуючи стабільність під час боротьби в партері, а також жим штанги лежачи, який підтримує розвиток сили верхньої частини тіла, необхідної для ударної техніки. Принципи тренування для розвитку максимальної сили передбачає поступове збільшення навантаження, використання базових вправ з великими вагами та технічних вправ з обтяженням, таких як спаринг з вагами або удари по мішку з додатковим навантаженням [1, с. 9-12].

Швидкісна сила для кікбоксерів визначає ефективність ударів і швидкість реакцій у бою, тому що від уміння генерувати максимальну силу за короткий час залежить результативність атак. Кікбоксери повинні вміти не тільки сильно вдаряти, але й робити це швидко, що вимагає постійних тренувань для розвитку швидкісної сили. Методи тренування - це вибухові присідання, які розвивають здатність швидко переміщати важкі навантаження, пліометричні вправи, стрибки з місця або стрибки на ящик, які покращують швидкість скорочення м'язів і підвищують швидкість удару, а також вправи з гирями для розвитку вибухової сили і швидкості виконання рухів. Швидкісні тренування повинні бути інтегровані з технікою бою, удари по мішках або фокус-мішенях, що допомагає підвищити точність і швидкість ударів [5, с. 201-209].

Витривалість сили дозволяє кікбоксерам підтримувати високу інтенсивність протягом тривалого часу, що впливає на ефективність ударів протягом усього бою, який може тривати кілька раундів. Розвиток витривалості сили забезпечує підтримку фізичної працездатності в умовах інтенсивних зусиль, характерних для боїв. Методи тренування для

витривалості сили включають інтервальні тренування, що чергують періоди високої інтенсивності з періодами відновлення, кругові тренування, де виконуються вправи на різні м'язи без тривалих перерв, а також спеціалізовані вправи на мішках, що поєднують розвиток сили та витривалості, які необхідні для підтримки ефективності ударної техніки під час бою.

Розвиток сили має бути збалансованим і частиною загальної стратегії підготовки до змагань. Сила повинна поєднуватися з іншими фізичними якостями, такими як витривалість, швидкість і координація. В умовах високої інтенсивності і швидкості, котрі змінюються з періодами відновлення, комбінування сили з іншими якостями необхідне для досягнення перемоги. Методи тренувань для вдосконалення сили в кікбоксингу варіюються залежно від періоду підготовки та конкретних цілей. У базовий період основна увага приділяється розвитку загальних силових якостей через класичні силові тренування, а в спеціалізованому періоді акцент робиться на покращенні швидкісної та витривалої сили, що підвищує ефективність ударів і витривалість у бою. В змагальний період тренування зосереджуються на підтримці сили та витривалості для збереження оптимальної форми під час змагань [16, с. 27-30].

Тобто, розвиток сили в підготовці кікбоксерів пов'язаний з бойовою технікою, швидкістю реакцій і здатністю витримувати високі фізичні навантаження. Тренування мають поєднувати класичні силові вправи з технічними, а підвищення сили повинно проходити в рамках загальної підготовки, з урахуванням річного циклу тренувань та змагальної діяльності. Для досягнення максимальних результатів тренування мають містити як силові вправи, так і специфічні тренування для розвитку швидкісної сили, витривалості та гнучкості, які поєднують розвиток фізичної сили з підвищенням швидкості реакцій і технічних навичок.

### **3.2. Специфіка тренувальних впливів, спрямованих на вдосконалення витривалості спортсменів**

Витривалість - це фізична якість, яка дозволяє спортсмену підтримувати інтенсивні навантаження протягом тривалого часу. У кікбоксингу вона визначає успіх, адже бої потребують стійкості до втоми. Збереження техніки, активності, оборони та концентрації у вирішальні моменти поєдинку впливає на результат кікбоксера.

Розвиток витривалості охоплює декілька напрямів. Аеробна форма покращує можливості серцево-судинної системи, що забезпечує підтримку енергії протягом усього бою. Анаеробна складова необхідна для виконання потужних і швидких атак без втрати темпу. Ментальна стійкість дозволяє контролювати емоції та ухвалювати рішення навіть під значним фізичним навантаженням [24, с. 94-98].

Існує загальна та спеціальна витривалість. Перша пов'язана із загальною фізичною підготовкою, а друга стосується бойових навичок - підтримання швидкості ударів, маневреності та ефективності захисту. Високий рівень тренуваності гарантує стабільність роботи у різних фазах поєдинку, незалежно від його тривалості.

Адаптація організму до фізичних навантажень відбувається за рахунок фізіологічних змін. Покращується робота серця, що робить більш ефективніше транспортування кисню до м'язів. Зростає кількість мітохондрій, які відповідають за виробництво енергії, завдяки чому м'язи довше працюють без виснаження. Організм краще використовує енергетичні ресурси, що добре впливає на тривалу активність у бою [37, с. 210-213].

Методи тренувань спрямовані на поступове покращення показників. Бігові навантаження підвищують рівень аеробної витривалості. Інтервальні вправи формують здатність швидко змінювати темп, що дає перевагу під час поєдинку. Пліометричні комплекси покращують вибухову силу, що необхідно для швидких атак і маневреності. Кругові тренування створюють умови, максимально наближені до бою, дозволяючи безперервно виконувати серії ударів і захисних дій [34, с. 129-134].

Практика на рингу має значення не менше, ніж загальна фізична підготовка. Спаринги допомагають адаптувати організм до бойових умов, а також розвивають психологічну витривалість. Впевненість у власних силах, вміння контролювати темп і діяти холоднокровно - це невід'ємні складові ефективності у двобої [34, с. 138-142].

На різних етапах підготовки використовуються різні методи. Спочатку тренування спрямовані на підвищення загальної фізичної форми, пізніше додаються вправи, що наближають спортсмена до бойових навантажень. У змагальний період акцент робиться на підтримці набутого рівня без надмірного перевантаження.

Такий підхід до розвитку витривалості забезпечує стабільність фізичних показників і високу ефективність під час бою. Поєднання аеробних, анаеробних і силових вправ разом із практикою на рингу дозволяє підтримувати необхідний рівень активності до фінального гонгу.



Важливим є і відновлення. Повноцінний сон, правильне харчування, відпочинок між навантаженнями дозволяють уникнути перетренованості. Рациональний баланс між тренуванням та відпочинком дає змогу зберігати високу продуктивність і мінімізувати ризик травм [45, с. 420-426].

Індивідуальний підхід у побудові тренувального процесу дає змогу спортсмену досягти максимальної ефективності. Одні бійці готуються до швидких і вибухових атак, інші до довготривалих виснажливих поєдинків. Врахування фізичних особливостей і стилю бою допомагає створити програму підготовки.

Систематичний розвиток витривалості в комплексі з тактичною та технічною підготовкою формує базу для успішних виступів.

### **3.3. Розподіл засобів вдосконалення сили і витривалості в річному циклі підготовки спортсменів**

У підготовчому процесі спортсменів, які займаються кікбоксингом, ефективна організація річного циклу тренувань є важливим моментом для досягнення високих результатів на змаганнях. Систематизація навантажень, оптимізація режиму відновлення та планування спеціалізованих сесій для вдосконалення сили і витривалості поліпшують фізичні показники. Розподіл засобів вдосконалення сили та витривалості має ґрунтуватися на взаємодії фізичних, тактичних і психологічних компонентів підготовки.

Кікбоксинг характеризується високою динамікою і змінністю інтенсивності навантажень протягом бою. Тому розробка тренувальної програми повинна враховувати не тільки розвиток сили, що забезпечує потужність ударів і стійкість захисту, але й витривалість, яка дозволяє підтримувати високий рівень працездатності протягом всього поєдинку. У річному циклі підготовки розподіл навантажень здійснюється за

принципами періодизації, коли кожен етап циклу має свої завдання, акценти і методи реалізації тренувального впливу [27, с. 8-13].

Планування річного циклу тренувань базується на низці загальноприйнятих принципів, серед яких системність, адаптивність і індивідуалізація. Розподіл засобів вдосконалення сили та витривалості передбачає, що навантаження не є статичними, а змінюються відповідно до стадії підготовки. Так, на початкових етапах циклу акцент робиться на розвиток загальних фізичних якостей, а пізніше - на спеціалізовані показники, які впливають на результати змагань [11, с. 119-123].

Планування циклу здійснюється з використанням макроциклів (річних періодів) і мікроциклів (тижневих або денних блоків), що дозволяє точно регулювати навантаження і забезпечувати поступове зростання фізичних показників. Важливо враховувати періоди відновлення, які забезпечують адаптацію організму до попередніх зусиль і сприяють запобіганню перетренованості [7, с. 31-36].

У річному циклі підготовки спортсменів у кікбоксингу традиційно виділяють три основні етапи - підготовчий, змагальний і відновлювальний. Кожен з цих етапів має свої завдання, що впливають на вибір тренувальних засобів і методик [7, с. 38-42].

На підготовчому етапі основна мета полягає в розвитку загальної фізичної форми і створенні міцної бази для подальшої спеціалізації. Програма підготовки включає вправи на загальний розвиток сили, витривалості, швидкості і координації. Акцент робиться на загальнофізичних тренуваннях, серед яких аеробні навантаження, силові тренування з використанням базових вправ і елементи пліометрії. Фокус цього етапу полягає в тому, щоб забезпечити високу адаптивність організму до фізичних навантажень, підготувати м'язову систему до інтенсивних змагань і розвинути фундаментальні фізичні показники. На цьому етапі застосовуються такі методи [35, с. 99-104].

Аеробні тренування - регулярні пробіжки, плавання, їзда на велосипеді покращують роботу серцево-судинної системи, збільшують об'єм легеневої вентиляції і підвищують загальну витривалість. Тренування проводяться на середньому темпі протягом тривалого часу з невеликими перервами.

Силові тренування - базові вправи, як-от присідання, станові тяги, жими лежачи формують базову м'язову масу і покращують загальну силу. Важливо контролювати правильну техніку виконання вправ, щоб запобігти травмам.

Пліометричні вправи - стрибки на ящик, вибухові присідання, стрибки з місця спрямовані на розвиток вибухової потужності, що дозволяє спортсмену ефективно використовувати набуту силу в бойових діях.

Спеціальні тренування - вправи на мішках, робота з фокус-мішенями і легкі спаринги поєднують фізичну підготовку з удосконаленням техніки. Такі сесії дозволяють спортсмену адаптувати загальнофізичні здобутки до умов реального бою.

Основним завданням цього етапу є поступове збільшення обсягів і інтенсивності тренувань для формування міцної фізичної бази.

Програма розробляється з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, його початкової підготовленості та потенціалу для адаптації до високих навантажень. Підготовчий етап триває від 6 до 9 місяців, протягом яких спортсмен набуває якості, необхідні для переходу до наступного етапу [39, с. 133-136].

Змагальний етап орієнтований на оптимізацію результатів і досягнення максимальної ефективності на змаганнях. Протягом цього періоду тренувальний процес коригується таким чином, щоб підтримувати набуті показники сили і витривалості на високому рівні, зменшуючи

обсяги загальних навантажень і акцентуючи увагу на спеціалізованих вправах. Програма змагального етапу включає [39, с. 137-140].

Інтервальні тренування з високою інтенсивністю, які дозволяють підтримувати високий рівень анаеробної витривалості. Такий підхід забезпечує швидкий перехід між спалахами максимальної активності і короткими періодами відновлення, що імітує умови бою.

Спеціальні тренування на рингу - спаринги, робота з мішками, комбіновані вправи, які відтворюють умови змагань і дозволяють адаптувати технічну підготовку до реальних сценаріїв.

Швидкісно-силові вправи - акцент на розвиток вибухової сили і швидкості реакції. Використовуються вправи з ваговими навантаженнями, пліометрія та тренування з гирями, що дозволяють зберігати необхідний рівень потужності навіть при зниженні загальної витривалості.

Цей період важливий не тільки для підтримки високого рівня підготовки, а й для оптимізації тренувальних навантажень з метою досягнення піку працездатності в день змагань. Програма змагального етапу розробляється з урахуванням індивідуального ритму спортсмена, характеристик суперників та специфіки змагань. Тривалість цього етапу може змінюватися в залежності від календаря змагань, але зазвичай триває від 3 до 4 місяців.

Перехідний або відновлювальний етап організовується після завершення змагального періоду і має на меті відновлення організму, зниження навантаження і підготовку до нового циклу тренувань. Протягом цього періоду акцент робиться на легких тренуваннях, активному відпочинку і відновленні фізичних ресурсів. Програма перехідного етапу включає [40, с. 310-321].

Легкі кардіотренування - прогулянки, плавання, їзда на велосипеді у низькому темпі підтримують загальну активність, але без надмірного навантаження.

Розтяжка і гімнастика - вправи для поліпшення гнучкості, корекції постави і зниження м'язового напруження.

Відновлювальні процедури - масаж, криотерапія, сауна, спеціальні комплекси вправ для розвантаження опорно-рухового апарату сприяють швидшому поверненню організму до оптимального стану.

Цей етап має важливе значення для підготовки нового циклу тренувань, адже забезпечує повноцінне відновлення фізіологічних функцій організму і дозволяє знизити ризик травматизму при відновленні навантажень. Тривалість перехідного етапу зазвичай становить від 3 до 6 тижнів, проте може варіюватися залежно від індивідуальних особливостей спортсмена та інтенсивності попередніх змагань [31, с. 72-76].

Організація річного циклу підготовки вимагає детального планування розподілу тренувальних засобів, що спрямовані на розвиток сили та витривалості. Загальна стратегія полягає у збалансованому поєднанні вправ, спрямованих на покращення різних фізичних якостей, з урахуванням вимог конкретних змагань і стану спортсмена. Розробка річного плану передбачає оцінку фізичного стану спортсмена, аналіз попередніх результатів і визначення основних цілей на рік. Річний план розбивається на кілька макроциклів, кожен з яких має визначені завдання.

Протягом циклу необхідно проводити аналіз ефективності тренувального процесу та вносити корективи в програму. Зміна умов, появлення нових методик тренувань або зміна змагального календаря - все це впливає на потреби спортсмена і вимагає адаптації плану. Використання періодичних тестувань і контрольних змагань дозволяє визначити, які моменти програми потребують корекції, і дозволяє одразу реагувати на зміни в стані організму [23].

Розподіл тренувальних засобів у кікбоксингу для спортсменів з різним рівнем підготовки має на меті оптимізацію фізичних, технічних та психологічних аспектів підготовки.

Для спортсменів з високим рівнем підготовки акцент робиться на складніші інтервальні тренування, високі навантаження та детальний моніторинг стану організму. Для початківців тренування більш фокусуються на розвитку загальної витривалості, базових технічних навичок та відновленні між тренуваннями. У таблиці 1 можна побачити основні етапи підготовки для обох категорій спортсменів.

Таблиця 1.3.

### Основні етапи підготовки обох категорій спортсменів

| Етап підготовки               | Програма для спортсмена з високим рівнем підготовки                                                                                                     | Програма для спортсмена-початківця                                                                            |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Перший етап підготовки        | Силові тренування вправи з власною вагою або з невеликим додатковим навантаженням для зміцнення м'язів, необхідних для технічних елементів кікбоксингу. | Аеробні тренування: пробіжки, їзда на велосипеді 3 рази на тиждень по 30-40 хвилин для розвитку витривалості. |
|                               | Кардіо-тренування для розвитку загальної витривалості.                                                                                                  | Силові тренування - вправи з власною вагою, наприклад, віджимання, присідання для зміцнення основних м'язів.  |
| Змагальний етап               | Інтервальні тренування з високою інтенсивністю для розвитку вибухової сили, швидкості та витривалості.                                                  | Інтервальні тренування для розвитку витривалості та швидкості 2-3 рази на тиждень.                            |
|                               | Технічні тренування - удари по мішках, спаринги для вдосконалення техніки.                                                                              | Технічні тренування - удари по мішках, легкі спаринги для вдосконалення техніки.                              |
|                               | Відновлення - час для відновлення між тренуваннями, особливо важливий перед змаганнями.                                                                 | Відновлення - коротші, менш інтенсивні сесії, переважно розтяжка і йога.                                      |
| Перед змаганнями              | Зменшення навантажень - збереження фізичної активності, адаптація організму до вимог змагань.                                                           | Зменшення навантажень - відновлювальні сесії з кардіо та розтяжки для зниження фізичного стресу.              |
|                               | Психологічний супровід - методи для зниження стресу, підвищення концентрації та впевненості.                                                            | Психологічне відновлення: - методи релаксації та зниження стресу для досягнення емоційної рівноваги.          |
| Перехідний етап після змагань | Відновлення фізичних сил - легкі кардіо-сесії, розтяжка, масаж, йога для зниження напруження в м'язах.                                                  | Відновлення - легкі кардіо-сесії та відновлювальні процедури, наприклад, масаж, йога.                         |
|                               | Психологічний супровід - психологічне відновлення та адаптація до наступного етапу підготовки.                                                          | Психологічне відновлення - допомога в емоційному відновленні після                                            |

|                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                 |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                                                                             | інтенсивного змагального етапу.                                                                                                 |
| Моніторинг і корекція програми | Технології моніторингу - вимірювання частоти серцевих скорочень, рівня лактату, варіабельності серцевого ритму для коригування навантажень. | Технології моніторингу - базовий моніторинг фізичних показників, наприклад, пульс, відчуття в м'язах, для корекції навантажень. |

Складено на основі джерела [10, с. 12-31].

Роль відновлення в річному циклі тренувань полягає в тому, що окрім активних тренувальних сесій слід приділяти увагу відновленню. Баланс між навантаженням і відпочинком дозволяє уникнути перевтоми, перетренованості та знижує ризик травм. Відновлювальні процедури включають пасивні методи, наприклад, сон, відпочинок, масаж, криотерапія і активні - легкі кардіо-сесії, йога, розтяжка. Регулярний моніторинг показників організму дає змогу вчасно виявляти ознаки перевтоми і коригувати тренувальну програму. Для спортсменів, які беруть участь у змаганнях, особливу увагу приділяють останнім тижням перед змаганнями, коли навантаження знижуються для досягнення оптимального стану [46, с. 158-162].

Контроль та корекція тренувального процесу передбачають впровадження систем контролю за фізичним станом спортсмена. Використання сучасних технологій, наприклад, моніторинг частоти серцевих скорочень, вимірювання рівня лактату, аналіз варіабельності серцевого ритму дозволяє оперативно реагувати на зміни в організмі. Регулярні тестування і аналіз показників дають можливість коригувати обсяги і інтенсивність тренувань. Контроль також охоплює психологічний супровід, який допомагає підтримувати концентрацію і знижувати рівень стресу в періоди високої навантаженості. Взаємодія між тренером і спортсменом є важливою для своєчасної корекції програми. На основі зібраних даних проводиться корекція мікро- і мезоциклів, що дозволяє адаптувати тренувальний процес до поточного рівня фізичної готовності

спортсмена та умов змагань. Такий підхід допомагає поступово збільшувати результати і мінімізує ризик травмування [46, с. 163-166].

Психологічний супровід як складова розподілу навантажень у підготовці кікбоксера є важливим для розвитку психологічної стійкості, концентрації і управління стресом. В рамках річного циклу передбачено проведення сесій з психологічного супроводу, включаючи методи візуалізації, релаксації та когнітивно-поведінкові тренування. Ці заходи допомагають зберігати оптимальний настрій під час змагального етапу і сприяють кращому відновленню під час перехідного періоду. Психологічний супровід інтегрується з фізичними тренуваннями: під час інтенсивних спарингових сесій або симуляцій поєдинків проводяться консультації, що знижують рівень тривожності і підвищують впевненість у власних силах. Система зворотного зв'язку, що включає аналіз фізичних і психологічних показників, дає можливість тренеру оперативно коригувати програму підготовки [15, с. 165-169].

Інноваційні підходи в організації тренувального процесу дозволяють удосконалити методи розподілу тренувальних засобів. Використання спеціалізованих програм для аналізу біометричних даних, сенсорних систем для моніторингу фізичної активності та інтегрованих тренувальних платформ дає змогу точніше планувати і коригувати навантаження. Ці інструменти дозволяють створювати індивідуальні тренувальні програми, що підвищує ефективність підготовки і знижує ризик перевантаження. Застосування відеоаналізу і систем зворотного зв'язку дає можливість оцінити технічну складову виконання вправ і вдосконалити бойову майстерність. Інноваційні підходи дозволяють відслідковувати зміни в показниках витривалості і оперативно коригувати програму з урахуванням досягнутих результатів [30]

Для тренерів і спортсменів на основі сучасних методик планування річного циклу підготовки можна надати низку практичних рекомендацій.



Планування тренувального процесу заздалегідь дозволяє врахувати всі етапи підготовки і встановити чіткі цілі для кожного періоду. Використання систем моніторингу дає змогу відстежувати біометричні дані і коригувати тренувальні сесії. Індивідуалізація тренувального процесу враховує фізичні і психологічні особливості спортсмена, щоб уникнути перевтоми і забезпечити оптимальне навантаження [30]. Включення відновлювальних заходів забезпечує збалансований розподіл навантажень із включенням відпочинку, відновлювальних процедур і психологічного супроводу. Регулярне тестування і аналіз результатів дозволяє оцінити ефективність тренувального процесу і визначити зони для покращення.

Використання сучасних технологій в моніторингу і аналізі даних робить тренувальний процес точнішим і ефективнішим.

Приклад організації річного циклу підготовки спортсмена високої кваліфікації починається з базового етапу, що триває 7–8 місяців. Протягом цього періоду проводяться інтенсивні силові тренування, аеробні сесії, пліометричні комплекси та вправи для вибухової сили. На змагальному етапі (3-4 місяці) програма корегується: зменшуються обсяги тренувань, збільшується частота спеціальних сесій, проводяться тренування з високою інтенсивністю, що імітують умови поєдинків. В останні тижні перед змаганнями навантаження зменшуються для досягнення пікового стану. Після змагань організовується перехідний етап (3-4 тижні), акцентуючи увагу на відновленні фізичних ресурсів.

Цикл підготовки для початківця триває 10-12 місяців. На початковому етапі основна увага приділяється загальній фізичній підготовці через легкі силові вправи і кардіо-сесії. По мірі зростання рівня підготовленості тренування поступово збільшуються: додаються вправи з ваговими навантаженнями, інтервальні тренування, починається робота над технікою кікбоксингу. На змагальному етапі, що триває 2-3 місяці,

основну частину складають спеціальні сесії, де відпрацьовуються технічні комбінації і проводяться легкі спаринги. Після змагань проводиться перехідний етап (4-6 тижнів), що допомагає відновити організм, закріпити набуті фізичні якості і підготуватися до наступного циклу тренувань.

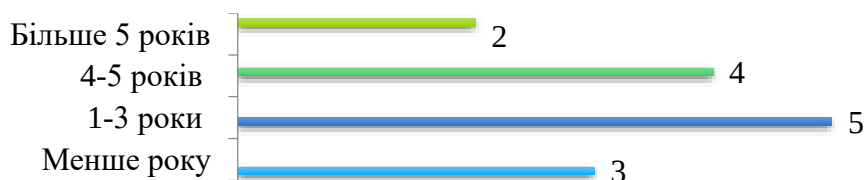
Отже, розподіл засобів вдосконалення сили і витривалості в річному циклі потребує ретельного планування і гнучкого підходу. Систематизація тренувального процесу з розподілом на базовий, змагальний і відновлювальний етапи дозволяє забезпечити поступове зростання фізичних показників і досягнення оптимальних результатів. Використання сучасних технологій моніторингу і аналізу дозволяє оперативно коригувати програму, а індивідуалізація підходу сприяє максимальному використанню потенціалу кожного спортсмена.

### 3.4. Обговорення результатів дослідження

Опитування охопило респондентів у віковому діапазоні від 18 до 46 років, що забезпечує достатню репрезентативність вибірки для аналізу особливостей тренувального процесу серед як молодих, так і досвідчених спортсменів. Найбільшу частку становили респонденти віком 20–30 років (рис. 3.1).

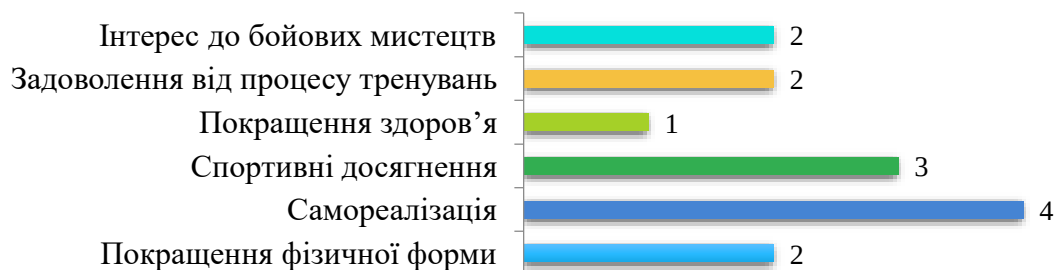


Більшість опитаних мають досвід тренувань від 2 до 5 років. Це свідчить про сформовану мотивацію, базову фізичну підготовку та достатній рівень обізнаності щодо потреби у засобах відновлення. Також частина респондентів має стаж понад 5 років, що дозволяє простежити сталість тренувального режиму (рис. 3.2).



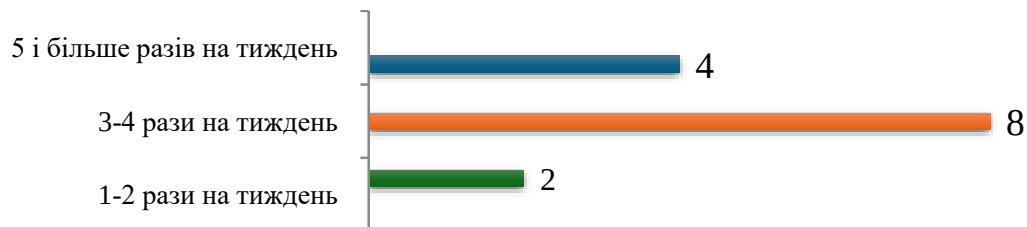
*Досвід тренувань*

Щодо мотивації, більшість опитаних зазначили, що їх основними стимулами для занять кікбоксингом є самореалізація, підтримка фізичної форми та досягнення спортивних результатів (рис. 3.3). Це свідчить про високий рівень внутрішньої мотивації, що є важливим чинником для сталого прогресу у спорті.

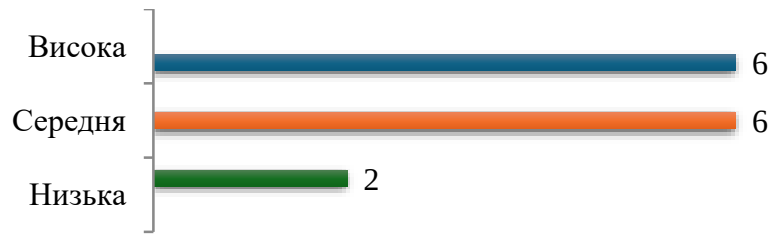


*Основні мотиви для занять кікбоксингом*

Аналіз тренувального процесу показав, що переважна більшість спортсменів тренуються 3–5 разів на тиждень із середньою або високою інтенсивністю (рис. 3.4, 3.5). Основу тренувань складають силові, швидко-силові вправи, а також техніко-тактична підготовка, що відповідає специфіці кікбоксингу як виду спорту.

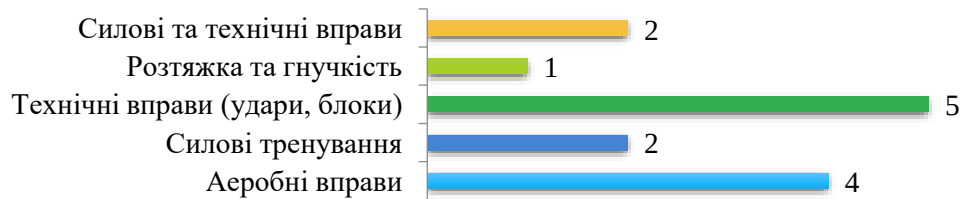


*Частота тренувань*



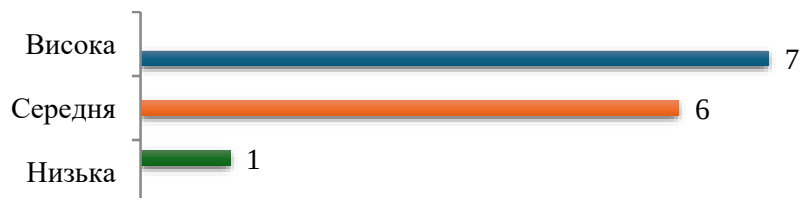
*Інтенсивність тренувань*

Найчастіше використовуються силові, швидкісно-силові та техніко-тактичні вправи (рис. 3.6).



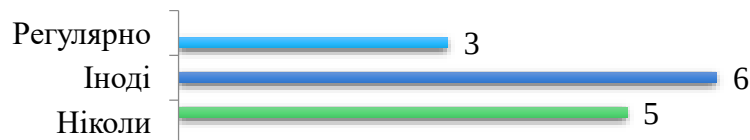
*Види вправ, що переважають у тренуваннях*

Більшість спортсменів оцінили свій рівень фізичної підготовки як «високий» або «вище середнього». Це свідчить про достатній функціональний рівень і готовність до змагального навантаження (рис. 3.7).



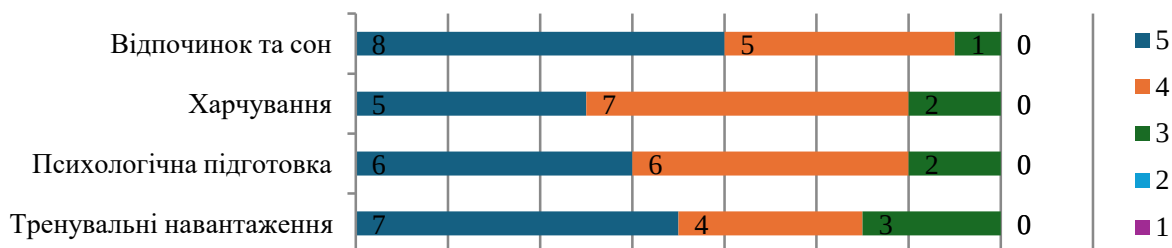
*Рівень фізичної підготовки*

Більшість спортсменів не працює регулярно з фахівцями з психології. Це свідчить про недооцінку психологічної складової, що потребує корекції в тренувальних програмах (рис. 3.8).



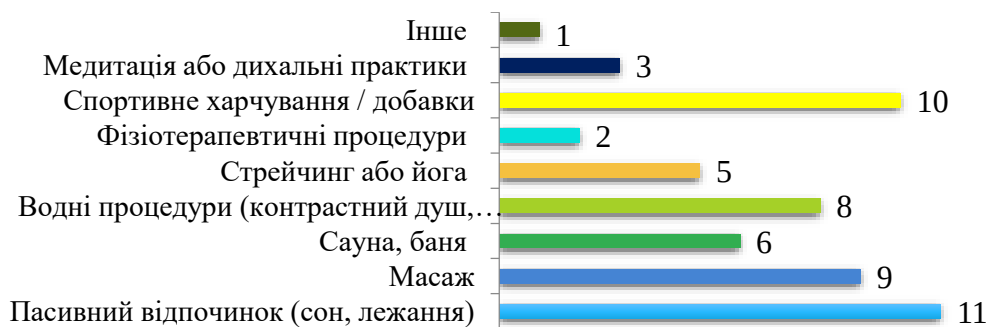
*Робота з психологом*

Респонденти високо оцінили важливість дисципліни, режиму сну, харчування та тренерської підтримки. Це вказує на усвідомлення ролі комплексного підходу до підготовки (рис. 3.9).



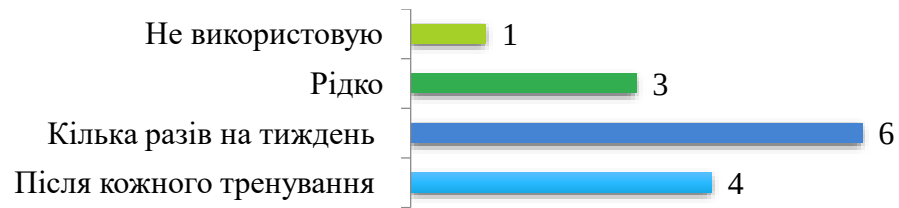
### *Фактори досягнення результатів*

Щодо засобів відновлення, найбільш популярними серед спортсменів виявилися такі методи як розтяжка, масаж, сауна, сон та правильне харчування (рис. 3.10). Однак лише близько третини опитаних використовують ці засоби регулярно. Крім того, не всі спортсмени отримували кваліфіковані рекомендації щодо відновлення від тренера або фахівця, що вказує на потребу в поліпшенні інформаційного забезпечення тренувального процесу.



### *Засоби відновлення після тренувань*

Лише частина респондентів використовує відновлення після кожного тренування. Це свідчить про недостатню системність і потребу в навчанні спортсменів методикам відновлення. Більшість відзначила масаж, якісний сон та водні процедури як найбільш дієві. (рис. 3.11, 3.12).



### *Частота використання засобів відновлення*



### *Найбільш ефективні засоби відновлення*

Більшість опитаних не отримувала чітких рекомендацій. Це підкреслює необхідність активного залучення тренерів і спортивних лікарів у планування відновлювального процесу (рис. 3.13).



*3.13. Рекомендації щодо відновлення від тренера або фахівця*

Отримані дані підтверджують актуальність комплексного підходу до тренувального процесу, що включає не лише фізичну підготовку, але й обов'язкове використання ефективних засобів відновлення, психологічну підтримку та індивідуалізований підхід. Виявлена потреба у впровадженні систематичного інформування спортсменів про методики відновлення свідчить про необхідність посилення ролі тренера як консультанта не лише в технічному, а й у відновлювальному напрямку.

## Висновок до третього розділу

У третьому розділі були розглянуті передумови підвищення сили і витривалості спортсменів у підготовчому періоді, що є важливою частиною для тренувального процесу кікбоксерів. Визначено, що ефективна підготовка базується на розвитку максимальної сили, швидкісної сили та витривалості сили. Основним завданням тренувального процесу є застосування вправ для підвищення фізичних показників, зокрема присідань із обтяженням, станової тяги, жиму штанги лежачи, вибухових присідань, пліометричних вправ, тренувань із гирями, інтервальних і кругових тренувань. Особлива увага приділяється витривалості, оскільки цей показник є критичним для підтримання високої інтенсивності ударів і рухової активності протягом поєдинку. Розглянуто методи розвитку загальної, спеціальної та підвищеної витривалості, включаючи аеробні та анаеробні тренування, інтервальні бігові сесії, роботу на мішках, спаринги та кругові тренування. Витривалість розглянуто як комплексний показник, що включає фізичну, тактичну та ментальну підготовку спортсменів.

Розподіл засобів розвитку сили та витривалості в річному циклі підготовки включає три етапи - підготовчий, змагальний і перехідний. У підготовчому періоді акцент робиться на розвитку загальних фізичних якостей, що формують базу для спеціалізованої підготовки. Змагальний період орієнтований на підтримку досягнутого рівня сили та витривалості з акцентом на спеціалізовані тренування, що імітують реальні умови поєдинку. Перехідний період передбачає зниження навантажень, відновлення організму та підготовку до нового тренувального циклу. Значну увагу приділено питанням адаптації навантажень до фізичних можливостей спортсмена, індивідуалізації тренувальних програм і моніторингу фізичних показників. Підкреслено необхідність поєднання

силових та витривалих тренувань із сучасними методами контролю за станом організму, що включає аналіз серцевого ритму, рівня лактату та функціональної підготовленості спортсмена.

Окремо розглянуто значення відновлення у процесі підготовки кікбоксерів. Визначено, що ефективний тренувальний процес потребує збалансованого поєднання навантажень та відпочинку, що включає як пасивні методи - це сон, масаж, криотерапія, так і активні методи - кардіонавантаження, розтяжка, йога. Відновлення є критичним для запобігання перетренованості та підтримання стабільного фізичного стану спортсмена.

Отже, підвищення сили і витривалості спортсменів у кікбоксингу є комплексним процесом, який передбачає застосування різноманітних методик тренування, періодизацію навантажень та інтеграцію сучасних підходів до підготовки. Раціональне поєднання силових і витривалих тренувань, контроль за станом організму та ефективне відновлення дозволяють забезпечити стабільний прогрес спортсменів та їхню готовність до змагальної діяльності.

Отримані результати анкетування свідчать про високу мотивацію спортсменів до занять кікбоксингом та належний рівень фізичної підготовленості. Разом з тим, виявлено низку проблем, що стосуються нерегулярного застосування засобів відновлення, недостатньої уваги до психологічної складової та обмеженої інформованості спортсменів щодо ефективних методик відновлення. Це підкреслює необхідність інтеграції системи відновлення у тренувальний процес кікбоксерів з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена.



## ВИСНОВКИ

Отже, у ході роботи було розглянуто особливості підготовки спортсменів у кікбоксингу, саме вплив тренувальних навантажень на фізичний стан спортсменів та методи їхнього відновлення. Аналіз науково-методичної літератури допоміг виявити основні підходи до стимуляції працездатності, які використовуються у сучасному спорті, та визначити найбільш ефективні методи, які можуть бути застосовані в кікбоксингу.

Відновлення після інтенсивних тренувань є складовою частиною підготовки спортсменів. Використання комплексного підходу до відновлення, який охоплює різні фізіотерапевтичні методи, масаж, збалансоване харчування та психологічну підтримку, підвищує рівень витривалості та працездатності спортсменів. Спортсмени, які застосовували комбінацію активного відпочинку, масажу та спеціальних відновлювальних вправ, показували кращі результати у порівнянні з тими, хто покладался тільки на пасивний відпочинок.

Також, було проаналізовано рівень фізичної підготовки спортсменів у різні періоди тренувального циклу. Індивідуальний підхід до вибору методів відновлення дозволяє покращити спортивні результати та мінімізувати ризик перенавантаження і травматизму. Спортсмени, які застосовували спеціалізовані методики відновлення, мали вищі показники сили, витривалості та швидкості реакції.

Соціологічні методи дослідження, такі як анкетування та опитування спортсменів, дозволили з'ясувати, що більшість кікбоксерів достатньо приділяють уваги до відновлення після боїв, що позитивно відображається на їхній працездатності і загальному стані здоров'я. Дослідження також показало, що професійні спортсмени частіше використовують науково обґрунтовані методи відновлення, тоді як любителі та молодші спортсмени

переважно покладаються на традиційні підходи, такі як тривалий сон і пасивний відпочинок.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані у спортивній практиці для вдосконалення методів підготовки кікбоксерів. Запропоновані рекомендації допоможуть оптимізувати тренувальний процес, запобігти травматизму та підвищити загальний рівень підготовки спортсменів.

Таким чином, проведене дослідження показує, що застосування методів відновлення у тренувальному процесі кікбоксерів надає можливість підвищити їхню працездатність та спортивні результати. Використання активного відновлення, правильного харчування та індивідуального підходу до тренувальних навантажень є головними чинниками успіху у цьому виді спорту.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Володченко О. А. Обґрунтування комплексної методики прогнозування змагальної успішності в кікбоксингу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Харків, 2018. 21 с.
2. Вольський Д. С. Система контролю техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки: дис. ... д-ра філософії: 017 Фізична культура і спорт. Київ, 2021. 231 с.

3. Вихор В. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Луцьк, 2012. № 3 (19). С. 319-323.

4. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. Київ: Науковий світ, 2007. 212 с.

5. 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.

6. Денисова Л. В., Хмельницька І. В., Яхренко Л. А. Виміри та методи математичної статистики у фізичній освіті і спорті: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2008. 127 с.

7. 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, 2015. 190 с.

8. Історія розвитку кікбоксингу у світі, СРСР, Україні та в СНД. URL: <http://kickboxua.blogspot.com> (дата звернення: 13.03.2025).

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

10. Козенко С. М., Дякін Я. О., Лігай Д. Д. Стійки, пересування. удари руками, ногами, захисні та контркуючі дії: метод. розробка для проведення практичних занять з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» з курсантами Національної академії внутрішніх справ. Київ, 2019. 47 с.

11. Коробейніков Г. В., Дуднік О. К. Особливості функціональних станів спортсменів. *Вісник Дніпропетровського університету. Біологія. Екологія*, 2008. Вип. 16. Т. 1. С. 119-123.

12. Костюкевич В. М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібн. Вінниця «Планер», 2007. 273 с.

13. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.

14. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. та ін. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ: Національний університет фізичної культури і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

15. Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Дудник О. К. Аксютін В. В. Вікові особливості стресостійкості у єдиноборців високої кваліфікації. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. № 118 (1). С. 165-169.

16. Коробейніков Г. В., Аксютин В. В., Коробейнікова Л. Г., Чернозуб А. А., Вольський Д. С. Психофізіологічний стан у боксерів із різним стилем ведення поєдинку. *Український журнал медицини, біології та спорту. Фізичне виховання і спорт*, 2017. № 6 (9). С. 27-30.

17. Коробейніков Г. В., Вольський Д. С., Жирнов О. В., Чернозуб А. А. Аналіз біомеханічних показників рухових дій кваліфікованих кікбоксерів. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 2020. № 3 (25). С. 486-491.

18. Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Вольський Д. С. Оцінка психофізіологічного стану кваліфікованих кікбоксерів із різною постуральною стійкістю. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2019. № 4. С. 94-97.

19. Лизогуб В. С. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність. *Фізіологічний Журнал*, 2010. № 56 (1). С. 148-151.

20. Лапшина Г. Г., Гуцул Н. З., Котельник А. М., Рихаль В. І. Основні підходи до урахування індивідуальних особливостей в підготовці кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу. *Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. статей. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2018. № 2. С. 96-105.

21. Маліков М. В., Сватсьєв А. В., Богдановська Н. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті. Навчальний посібник для студентів ВНЗ. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.

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

23. Національна федерація кікбоксингу України ВАКО. URL: <http://www.nkfu-wako.org.ua> (дата звернення: 13.03.2025).

24. Ост'янов 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.

25. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. Київ: Олімпійська література, 2015. С. 441-446.

26. Платонова С. М., Бубка С. Н. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.

27. Пашкевич С. А., Крюков Е. В. Методика фізичної рекреації студентів, що займаються у секції кікбоксингу. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2016. № 3. С. 8-13.

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

29. Подрігало Л. В. Володченко О. А. Порівняльний аналіз біомеханічних аспектів кікбоксу та інших єдиноборств. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, 2016. № 1 (139). С. 145-149.

30. Проблеми кікбоксингу. URL: <https://dreamtame.com/news/article/> (дата звернення: 13.03.2025).

31. Санжарова Н. М., Огарь Г. О. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. *Єдиноборства*, 2018. С. 70-80.

32. Скирта О. С. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Олімпійський та професійний спорт. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.

33. Спортивні єдиноборства. Кікбоксинг. Методичні вказівки до практичних занять і самостійної роботи студентів з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: В. В. Гагарін. Харків: ХНАМГ, 2011. 63 с.

34. 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.

35. Тропін Ю. М., Романенко В. В., Мирошниченко Є. С., Джерелій В. В., Володченко О. А. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). *Єдиноборства*, 2023. № 3 (29). С. 98-117.

36. Хильчук Ю. Класифікація базових елементів техніки рухів кікбоксерів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*, 2016. № 3 (35). С. 110-116.

37. Червоношапка М. О., Музика Б. Ю. Кмицяк М. В. Аналіз спеціальних методик вдосконалення силових та часових показників ударних прийомів у єдиноборствах. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств*, 2016. № 10. С. 210-213.

38. Шиян Б. М., Приступа С. Н. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОМІО, 1996. 220 с.

39. Яровий М. В., Вострокнутов Л. Д., Цимбалюк Ж. О., Руденко А. В., Шутеев В. В. Удосконалення витривалості боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Єдиноборства*, 2023. № 3 (29). С. 133-144.

40. Frank W., Dick O. B. E. Sports Training Principles: An Introduction to Sports Science. Edition 6. Bloomsbury Publishing, 2014. 432 p.

41. Jackson K., Edginton-Bigelow K., Cooper C., Merriman H. A Group Kickboxing Program for Balance, Mobility, and Quality of Life in Individuals With Multiple Sclerosis: *A Pilot Study. J Neurol Phys Ther*, 2012. № 36 (3). P. 131-137.

42. Ljubisavljević M., Amanović D., Bunčić V., Simić D. Differences in morphological characteristics and functional abilities with elite and subelite kick boxers. *Sport Sci*, 2015. № 4 (1). P. 85-91.

43. Loosemore M., Knowles C., Whyte G. Amateur boxing and risk of chronic traumatic brain injury: systematic review of observational studies, 2007. № 335 (7624). P. 809-815.

44. Lystad R. P. Injuries to professional and amateur kickboxing contestants: A 15-year retrospective cohort study. *Orthop J Sports Med*, 2015. № 3 (11). P. 104-112.

45. Moran A. Cognitive psychology in sport: progress and prospects. *Psychology of Sport and Exercise*, 2009. № 10 (4). P. 420-426.
46. Moreira A., Arsati F., Lima-Arsati Y. Bosco de Oliveira Franchini, Emerson de Araújo, Vera Cavalcanti. Effect of a kickboxing match on salivary cortisol and immunoglobulin: *A Perceptual and Motor Skills*, 2010. № 111 (1). P. 158-166.
47. Ouergui I., Davis Ph., Houcine N., Marzouki H., Zaouali M., Franchini E., Gmada N., Bouhlel E. Hormonal, Physiological, and Physical Performance During Simulated Kickboxing Combat: Differences Between Winners and Losers International. *Journal of Sports Physiology and Performance*, 2016. № 11 (4). P. 425-431.
48. Zabukovec R., Tiidus P. M. Physiological and anthropometric profile of elite kickboxers. *J Strength Cond Res*, 1995. № 9. P. 240-242.

## **ДОДАТКИ**

### **Додаток А**

#### **Анкетування для дослідження розвитку кікбоксингу**

#### **Інструкція**



Шановний учасники! Дякуємо, що погодились взяти участь у нашому дослідженні. Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти проблеми та особливості тренувального процесу в кікбоксингу. Всі відповіді будуть анонімними.

## ПИТАННЯ АНКЕТИ

### 1. Загальна інформація

#### 1.1. Ваш вік:

А. 18-25.

Б. 26-35.

В. 36-45.

Г. 46 і більше.

#### 1.2. Ваша стать:

А. Чоловіча.

Б. Жіноча.

#### 1.3. Скільки років ви займаєтесь кікбоксингом?

А. Менше року.

Б. 1-3 роки.

В. 4-5 років.

Г. Більше 5 років

#### 1.4. Ваш рівень змагальності:

А. Початковий

Б. Середній

В. Просунутий

Г. Професійний

2. Мотивація

2.1. Які з наведених мотивів є основними для вас у кікбоксингу?  
(можна обрати кілька варіантів)

А. Покращення фізичної форми.

Б. Самореалізація.

В. Спортивні досягнення.

Г. Покращення здоров'я.

Д. Задоволення від процесу тренувань.

Е. Інше (уточніть): \_\_\_\_\_.

3. Тренувальний процес

3.1. Як часто ви займаєтесь тренуваннями?

А. 1-2 рази на тиждень.

Б. 3-4 рази на тиждень.

В. 5 і більше разів на тиждень.

3.2. Як оцінюєте інтенсивність ваших тренувань?

А. Низька.

Б. Середня.

В. Висока.

3.3. Які види вправ переважають у вашому тренувальному процесі?

А. Аеробні вправи (біг, кардіо).

Б. Силові тренування.

В. Технічні вправи (удари, блоки).

Г. Розтяжка та гнучкість.

Е. Інше (уточніть): \_\_\_\_\_.

4. Фізична та психологічна підготовка

.1. Як ви оцінюєте свій рівень фізичної підготовки?

А. Низький.

Б. Середній.

В. Високий.

4.2. Як ви оцінюєте свою психологічну стійкість під час змагань?

А. Низька.

Б. Середня.

В. Висока.

4.3. Як часто ви працюєте з психологом або тренером на розвиток психологічних навичок?

А. Ніколи.

Б. Іноді.

В. Регулярно.

5. Фактори, що впливають на спортивні результати

5.1. Наскільки важливими для вас є наступні фактори для досягнення результатів у кікбоксингу? (оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 - не важливо, дуже важливо)

А. Тренувальні навантаження: 1,2,3,4,5.

Б. Психологічна підготовка: 1,2,3,4,5.

В. Харчування: 1,2,3,4,5.

Г. Відпочинок та сон: 1,2,3,4,5.

5.2. Які інші фактори ви вважаєте важливими для досягнення успіху в спорті? \_\_\_\_\_.

Засоби відновлення

Які засоби відновлення ви використовуєте після тренувань? *(можна обрати кілька варіантів)*

(кількість респондентів, які обрали кожен варіант):

А. Пасивний відпочинок (сон, лежання)

Б. Масаж

В. Сауна, баня

Г. Водні процедури (контрастний душ, ванни)

Д. Стрейчинг або йога

Е. Фізіотерапевтичні процедури

Є. Спортивне харчування / добавки

Ж. Медитація або дихальні практики

З. Інше (уточніть):

6.2. Як часто ви застосовуєте засоби відновлення?

А. Після кожного тренування

Б. Кілька разів на тиждень

В. Рідко

Г. Не використовую

6.3. Які засоби відновлення ви вважаєте найбільш ефективними?

- А. Сон та пасивний відпочинок
- Б. Масаж
- В. Контрастний душ або ванна
- Г. Сауна / баня
- Д. Спортивне харчування (протеїни, амінокислоти тощо)
- Е. Вправи на розтягування (стрейчинг, йога)
- Є. Медитація / дихальні вправи
- Ж. Інше (уточніть):

**Дякуємо за вашу участь у дослідженні!**