



Романенко О. Питання вибору змагальної дисципліни в кікбоксингу, експертна оцінка. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2025. Том 13, № 9. С. 131-142. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i9-018>.

Romanenko O. Pytannia vyboru zmahalnoi dystsypliny v kikkboxynhu, ekspertna otsinka [The issue of choosing a competitive discipline in kickboxing: an expert assessment]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2025. Vol. 13, No 9. S. 131-142. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i9-018>.

УДК 796.83:796.015.132:001.891

DOI: 10.31110/2616-650X-vol13i9-018

Олександр РОМАНЕНКО

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

<https://orcid.org/0009-0008-4340-4677>

alexnovice16@gmail.com

ПИТАННЯ ВИБОРУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ В КІКБОКСИНГУ, ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА

Анотація. Кікбоксинг – популярний вид спорту з різними дисциплінами, що відрізняються рівнем контакту та технічними діями. Зростання конкуренції та нові наукові підходи до тренувального процесу роблять вибір змагальної дисципліни важливим питанням для спортсменів, тренерів та науковців. Метою дослідження є вивчити проблематику вибору змагальних розділів кікбоксингу. Методи дослідження: аналіз наукової літератури та інтернет-ресурсів. Анкетне опитування, про тренувальну та змагальну діяльність, а також про фактори, що впливають на вибір дисципліни 37 тренерів з кікбоксингу, які мали в середньому 12.9 ± 6.8 років досвіду. Дані оброблялися методами математичної статистики. Результати: Більшість опитаних тренерів готує спортсменів до змагань у різних видах єдиноборств окрім кікбоксингу. При цьому 94,6% тренерів виставляють своїх спортсменів у двох і більше розділах кікбоксингу одночасно. Найпопулярнішими дисциплінами є ті в яких дозволені удари в стегно. Серед головних причини заміну розділу тренери вказують — універсальний підхід у тренуванні (51,4%) та прагнення отримати додатковий змагальний досвід (51,4%). Більшість тренерів (59,5%) стикаються з проблемою вибору пріоритетного розділу. Найважливішими факторами при виборі дисципліни, за оцінкою експертів, є: бажання спортсмена (8.52 ± 1.70), рівень розвитку фізичних якостей (8.17 ± 1.26), психологічні якості (8.28 ± 1.83), рівень техніко-тактичної підготовки (8.03 ± 1.72). Найменш важливими факторами є: спеціальне тестування (4.72 ± 2.95) та наукові розробки (5.24 ± 2.67). Факторний аналіз зазначив, що процес вибору змагальної дисципліни у кікбоксингу зумовлений не ізольованими параметрами, а системою взаємопов'язаних чинників. Серед опитаних експертів 70,3% вважають, що необхідно розробити офіційні методичні рекомендації щодо вибору дисципліни. Також дослідження показало, що універсальний підхід до тренувань частіше використовується для дитячо-юнацьких груп, тоді як у спорті вищих досягнень переважає вузька або звужена спеціалізація, на одній двох змагальних дисциплінах. Висновки: Дослідження показало, що вибір змагальної дисципліни у кікбоксингу зумовлений поєднанням індивідуально-мотиваційних, організаційних та методичних чинників. Тренери переважно орієнтуються на особистісні якості спортсменів, тоді як наукові та тестові методики використовуються обмежено. Виявлено тенденцію переходу від універсальної підготовки у дитячо-юнацькому спорті до вузької спеціалізації на етапі вищих досягнень. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням науково обґрунтованих методичних рекомендацій і моделей прогнозування успішності спортсменів різних дисциплін кікбоксингу.

Ключові слова: кікбоксинг; спортивна спеціалізація; вибір дисципліни; тренерська оцінка; змагальна підготовка; методика; спортивне єдиноборство.

Oleksandr ROMANENKO

Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0008-4340-4677>

alexnovice16@gmail.com

THE ISSUE OF CHOOSING A COMPETITIVE DISCIPLINE IN KICKBOXING: AN EXPERT ASSESSMENT

Abstract. Kickboxing is a popular sport with various disciplines that differ in the level of contact and technical actions. The growing competition and new scientific approaches to the training process make the choice of a competitive discipline an important issue for athletes, coaches, and researchers. The aim of this review was to examine the issue of selecting kickboxing disciplines. Research methods: analysis of scientific literature and online resources, and a questionnaire survey on training and competitive activities, as well as factors influencing the choice of discipline, conducted among 37 kickboxing coaches with an average experience of 12.9 ± 6.8 years. The data were processed using statistical methods. Results: Most surveyed coaches train athletes not only for kickboxing but also for other combat sports. At the same time, 94.6% of coaches field their athletes in two or more kickboxing disciplines simultaneously. The most popular disciplines are those that allow leg kicks to the thigh. Among the main reasons for changing disciplines, coaches cited a universal training approach (51.4%) and the desire to gain additional competitive experience (51.4%). More than half of the coaches (59.5%) face the problem of choosing a priority discipline. According to experts, the most important factors influencing the choice of discipline are: the athlete's desire (8.52 ± 1.70), the level of physical fitness (8.17 ± 1.26), psychological qualities (8.28 ± 1.83), and technical-tactical preparedness (8.03 ± 1.72). The least important factors were special testing (4.72 ± 2.95) and scientific developments (5.24 ± 2.67). The factor analysis revealed that the process of selecting a competitive discipline in kickboxing is influenced not by isolated parameters, but by a system of interrelated factors. Among respondents, 70.3% believe that it is necessary to develop official methodological guidelines for discipline selection. The study also revealed that the universal training approach is more commonly used in youth and junior groups, while in elite sports, there is a clear trend toward narrow specialization, focusing on one or two competitive disciplines. Conclusions: The study revealed that the choice of a competitive discipline in kickboxing is determined by a combination of individual motivational, organizational, and methodological factors. Coaches primarily rely on athletes' personal characteristics, while scientific and testing methods are used to a limited extent. A clear trend was identified, transitioning from a universal

training approach in youth sports to a narrow specialization at the elite level. Future research should focus on developing evidence-based methodological guidelines and predictive models to assess the success of athletes across various kickboxing disciplines.

Keywords: kickboxing; sports specialization; discipline selection; coaching assessment; competitive training; methodology; combat sport.

Постановка проблеми. Вивчення наукової літератури та інтернет-ресурсів свідчить, що кікбоксинг надзвичайно популярний вид спортивного єдиноборства в Україні та у Світі [12; 38].

Привабливість для атлетів, в тому числі обумовлена можливістю змагатись у різних дисциплінах, що відрізняються ступенем дозволеної контактності та різноманіттю технічних дій, які історично були розроблені для заохочення до змагань представників різних шкіл єдиноборств [13; 14].

На разі кікбоксинг самостійний вид спорту, де зростає конкуренція та наукове вдосконалення тренувального процесу гостро виставляє питання вибору змагальної дисципліни, як для спортсменів та їх тренерів, так і для науковців які займаються вивченням цього спортивного напрямку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними наукової літератури проблема вибору змагальної дисципліни кікбоксингу відноситься до теми спортивної спеціалізації та тісно пов'язано з питаннями прогнозування та спортивного відбору [8; 16; 41].

Вивчення сучасних наукових підходів до цих питань, вказує на необхідність комплексного вирішення з урахуванням різних сторін підготовленості спортсменів, які забезпечують змагальну успішність в тій чи іншій дисципліні [2; 10; 11; 15].

Всебічно вивчаючи кікбоксинг, науковці не завжди диференціюють його окремі дисципліни, як правило це пов'язано з вивченням спортсменів масових розрядів [3; 6; 39]. Або питань пов'язаних зі здоров'ям та спортивним травматизмом [23; 26; 41; 42].

Аналізуючи елітних та професійних кікбоксерів різних контактних дисциплін науковці зосереджували увагу на групах чинників змагальної успішності, таких як: морфологічні та антропометричні ознаки, рівень фізичної підготовки, фізіологічні показники, психологічні фактори та рівень техніко-тактичної майстерності атлетів [14; 19; 20; 23; 25; 29; 30; 32; 36; 37].

З урахуванням вище наведеного, а також спираючись на доведену дієвість методу експертної оцінки, яку використовують для вирішення широкого кола питань в спортивній науці [4; 5; 7; 9; 14]. Нами був розломлений комплекс анкетних питань, для вивчення експертної думки фахівців.

Мета дослідження. Визначити основні фактори, що впливають на вибір змагальної дисципліни у кікбоксингу, а також проаналізувати тенденції тренувальних стратегій та спеціалізації спортсменів у різних вікових групах на основі експертної оцінки тренерів.

Методи: Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів. Практичний досвід. З метою аналізу практичного досвіду та думок фахівців, щодо вивчення питання вибору змагальної дисципліни, нами проведено анкетне опитування провідних тренерів з кікбоксингу ($n=37$) середній досвід тренерської роботи яких складав (12.9 ± 6.8 років). Серед обраних респондентів 21.6% мали звання Заслуженого тренера України, 27.0% – вищу категорію, 27.0% – першу або другу тренерську категорію, у 24.3% категорія була відсутня. Вибірка включала фахівців з різних регіонів України і різних змагальних напрямів (К-1, фул-контакт, лоу-кік, лайт-контакт). Такий підхід забезпечує узагальнення типових позицій українського тренерського середовища щодо вибору дисципліни.

Водночас зазначено, що розмір вибірки є певним обмеженням дослідження, тому перспективним напрямом подальшої роботи є розширення опитування за рахунок більшої кількості респондентів, включаючи представників міжнародного рівня.

До анкети були включені питання, що до тренувальної та змагальної діяльності кікбоксерів в рамках вибору дисципліни та спеціалізації (Додаток). Результати анкетування мали на меті доповнити дані аналізу наукової та методичної літератури.

Для статистичної обробки результатів використовували базові методи математичної статистики, реалізовані в програмному середовищі Microsoft Excel: розрахунок середнього арифметичного значення (M), стандартного відхилення (SD) та коефіцієнта варіації (CV), що дозволило оцінити ступінь узгодженості експертних оцінок. Для встановлення взаємозв'язків між показниками застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона (r), який дає змогу кількісно оцінити силу й напрям лінійних зв'язків між чинниками. Узагальнення даних здійснювали за допомогою факторного аналізу, що дозволило виокремити латентні компоненти, які об'єднують споріднені змінні у змістові блоки.

Вибір саме базових статистичних процедур зумовлений характером вихідних даних (шкала 1–10), невеликим обсягом вибірки ($n = 37$) та прагненням забезпечити інтерпретаційну зрозумілість результатів. Такий підхід дозволяє описати основні тенденції та взаємозв'язки між чинниками, проте не передбачає глибинного моделювання причинно-наслідкових залежностей. У подальших дослідженнях планується розширити статистичний інструментарій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати вивчення досвіду роботи з різними віковими групами свідчать, що 75,7 % респондентів мають досвід роботи з початковими групами,

97,7% з дитячо-юнацькими групами, 78,4 % з дорослими атлетами та 38,4 % мали досвід підготовки професійних спортсменів.

Хоча для більшості опитаних тренерів кікбоксинг є основним видом спорту 62,5%, іноді на рівні з іншим видом спорту 21,6% (Рис. 1). Лише 29.7% зосереджують свою підготовку лише на кікбоксингу, більшість тренерів готують своїх атлетів до змагань у різних видах сучасних спортивних єдиноборств (Рис. 2.).

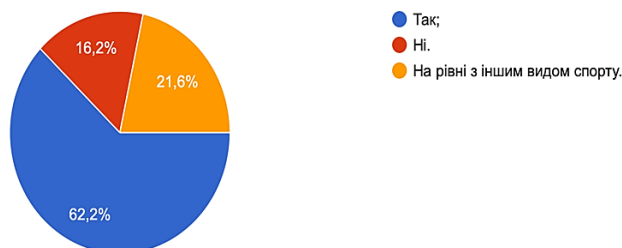


Рис. 1. Сприйняття кікбоксингу як основного виду спорту серед респондентів

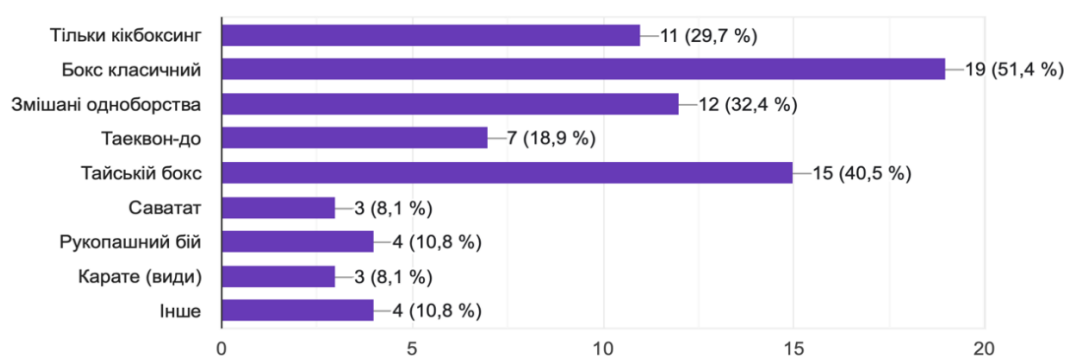


Рис. 2. Розподіл досвіду респондентів, щодо поєднання кікбоксингу з виступами в інших спортивних єдиноборствах

Вивчаючи пріоритети вибору змагальної дисципліни (Рис. 3) бачимо, що найпопулярнішими є розділи з ударом у стегно лоу-кік, К1 та легкі аналоги цих розділів, що підтверджує раніше здобуті дані о популярності цих змагань серед атлетів [1].

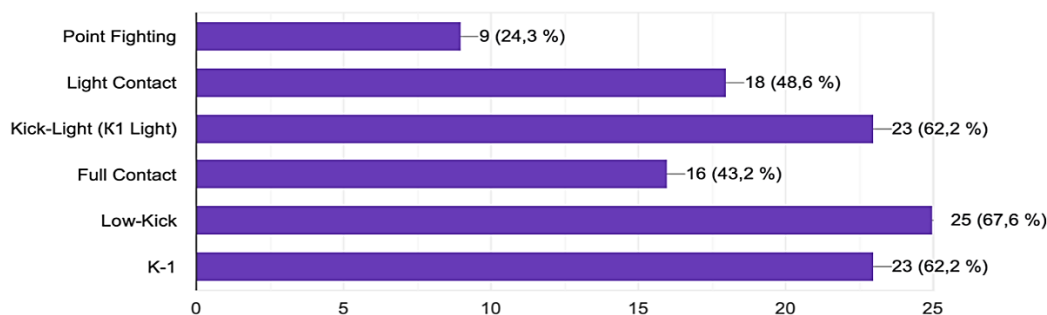


Рис. 3. Розподіл вибору змагальної спеціалізації тренерів з кікбоксингу (на основі частоти вибору дисциплін)

Переважає більшість тренерів 94,6%, за можливості, у своїй практиці виставляє атлетів у двох та більше розділах кікбоксингу одночасно.

На питання «Чи зіштовхувались Ви з проблемою вибору (пріоритету) того чи іншого розділу для виступу Ваших атлетів», більшість респондентів (59,5%) відповіли «так».

Серед причин зміну розділу атлетами респонденти обрали наступні:

- Наш тренувальний процес спрямована на універсальний підхід 51,4 %
- Із більшої перспективи виступу у іншому розділі, для атлета 40,5%
- Виключно із-за вікових обмежень 18,9%
- Із-за недостатньої кількості змагань (або суперників) в необхідному розділі 27%
- Для отримання додаткового змагального досвіду 51,4%
- Як виняток із правил 2,7%
- Змагаємось тільки в одному, (двох) вибраних розділах з самого початку 13,5%

Далі тренерам було запропоновано, обрати від 1 (мінімальний вплив) до 10 (максимальний вплив) рівень вагомості тих чи інших чинників, що впливають на вибір змагальної дисципліни. Які представлені у загальному результаті (Табл. 1).

Таблиця 1.

Вагомість чинників, при виборі змагальної дисципліни, оцінка експертів

Чинники, що впливають на вибір змагального розділу	Середнє значення	Коеф. вар. (%)
Антропометричні характеристики	6,52±2,05	31,40%
Рівень Техніко-технічної підготовки	8,03±1,72	21,42%
Рівень розвитку фізичних якостей.	8,17±1,26	15,36%
Психологічні якості (мотивація, воля, стрес стійкість, увага та ін.)	8,28±1,83	22,12%
Вікові особливості	6,66±2,48	37,30%
Бажання самого спортсмена	8,52±1,7	20,00%
Матеріальна база клубу	5,28±3,16	59,92%
Кваліфікація Вас як тренера в цій дисципліні (досвід, освіта та ін.)	7,38±2,23	30,17%
Традиції Вашої команди, клубу.	6,03±2,97	49,22%
Доступність змагань у цьому розділі	6,83±2,79	40,88%
Кар'єрні перспективи спортсмена	7,90±2,13	26,94%
Спеціальне тестування (або інша методика)	4,72±2,95	62,46%
Наукові розробки або рекомендації	5,24±2,67	50,90%
Психофізіологічні характеристик	7,72±2,03	26,33%
Гендерні особливості	5,07±3,16	62,37%
Наближеність розділу до Вашого основного (суміжного) виду спорту. Якщо кікбоксинг не основний.	7,24±2,85	39,33%

Для нашої експертної групи тренерів, найважливішими при виборі змагальної дисципліни для атлета, стали наступні чинники (оцінка > 8): бажання спортсмена (8.52±1,70), рівень розвитку фізичних якостей (8.17±1,26), психологічні якості (8,28±1,83) та рівень техніко-технічної підготовки (8,03±1,72).

До важливих чинників (середня оцінка в межах 7–8 балів), експерти віднесли : кар'єрні перспективи спортсмена (7,9±2,13), психофізіологічні характеристики (7,72±2,03) наближеність розділу до основного виду спорту (7,24±2,85), тренерська кваліфікація (7,38±2,23)

Чинники середньої важливості (середня оцінка в межах 6–7 балів) мають дещо нижчу оцінку, що може вказувати на їх менший пріоритет: доступність змагань (6,83±2,79), вікові особливості (6,66±2,48) та антропометричні показники (6,52±2,05), традиції команди (6,03±2,97)

Найменш важливі чинники (оцінка до 6): Матеріальна база клубу (5,28±3,16), наукові розробки (5,24±2,67), гендерні особливості (5,07±3,16), спеціальне тестування (4,72±2,95) – ці фактори отримали найнижчі оцінки, що може свідчити про їх низьку значущість у процесі вибору змагального розділу. Особливо помітно, що Спеціальне тестування має найменший вплив, що може вказувати на відсутність або низьку довіру до об'єктивних методик.

Отримані результати узгоджуються з даними попередніх праць, присвячених аналізу факторів, що визначають ефективність змагальної діяльності та вибір спеціалізації у бойових видах спорту.

Зокрема, психологічні чинники – мотивація, воля, стрес стійкість та увага – визначалися як ключові у працях [25, 30], що збігається з високими оцінками цих показників у нашому дослідженні.

Висока узгодженість думок тренерів щодо значення рівня техніко-тактичної та фізичної підготовленості підтверджує висновки [17, 41], які підкреслюють роль комплексного розвитку фізичних і технічних якостей кікбоксерів.

На пряме питання більшість експертів 70,3% вважає необхідним розробку офіційних методичних рекомендацій щодо вибору змагальної дисципліни в кікбоксингу, при цьому лише 8,1% вважають це недоцільним та 21,6% не надали конкретну відповідь.

Аналіз за коефіцієнтом варіації (KB) показує, наскільки однотайними були думки опитаних щодо важливості кожного чинника.

Найбільш узгоджені думки (KB менше 25%): рівень розвитку фізичних якостей (15,36%), бажання самого спортсмена (20,00%), рівень техніко-технічної підготовки (21,42%), психологічні якості (22,12%). Це ті чинники, важливість яких майже не викликає сумнівів у більшості опитаних їх можна вважати ключовими орієнтирами тренерського вибору.

Середня узгодженість (КВ 25-40%): Сюди потрапляють психофізіологічні характеристики (26,33%), кар'єрні перспективи (26,94%), кваліфікація тренера (30,17%), астрометричні дані (31,40%). Це важливі чинники, але їх значущість оцінюється менш одноставно.

Найменш узгоджені думки (КВ понад 40%): спеціальне тестування (62,46%), гендерні особливості (62,37%), матеріальна база клубу (59,92%), наукові розробки (50,90%), традиції команди (49,22%). Дуже високий коефіцієнт варіації показує значну розбіжність у думках. Це свідчить про відсутність єдиної позиції щодо ролі науково-методичних та організаційних умов у виборі розділу.

Така розбіжність може бути пояснена відмінностями у досвіді, ресурсному забезпеченні клубів та тренерських філософіях. Тому ці фактори доцільно розглядати не як «слабкі», а як дискусійні, тобто такі, що потребують подальшого вивчення і стандартизації в системі підготовки кікбоксерів.

Для кількісного аналізу даних було застосовано кореляційний і факторний аналіз, що дозволило встановити взаємозв'язки між окремими показниками та виявити їх латентну структуру.

За результатами кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона) виявлено низку статистично значущих зв'язків між досліджуваними показниками (рис. 4). Найвищі коефіцієнти кореляції зафіксовано між «спеціальним тестуванням» і «науковими розробками» ($r = 0.81$), «доступністю змагань» і «наближеністю розділу» ($r = 0.73$), а також «традиціями команди» і «доступністю змагань» ($r = 0.68$). Це свідчить про наявність узгодженої системи чинників, що поєднують організаційні, науково-методичні та мотиваційні аспекти тренерської діяльності.

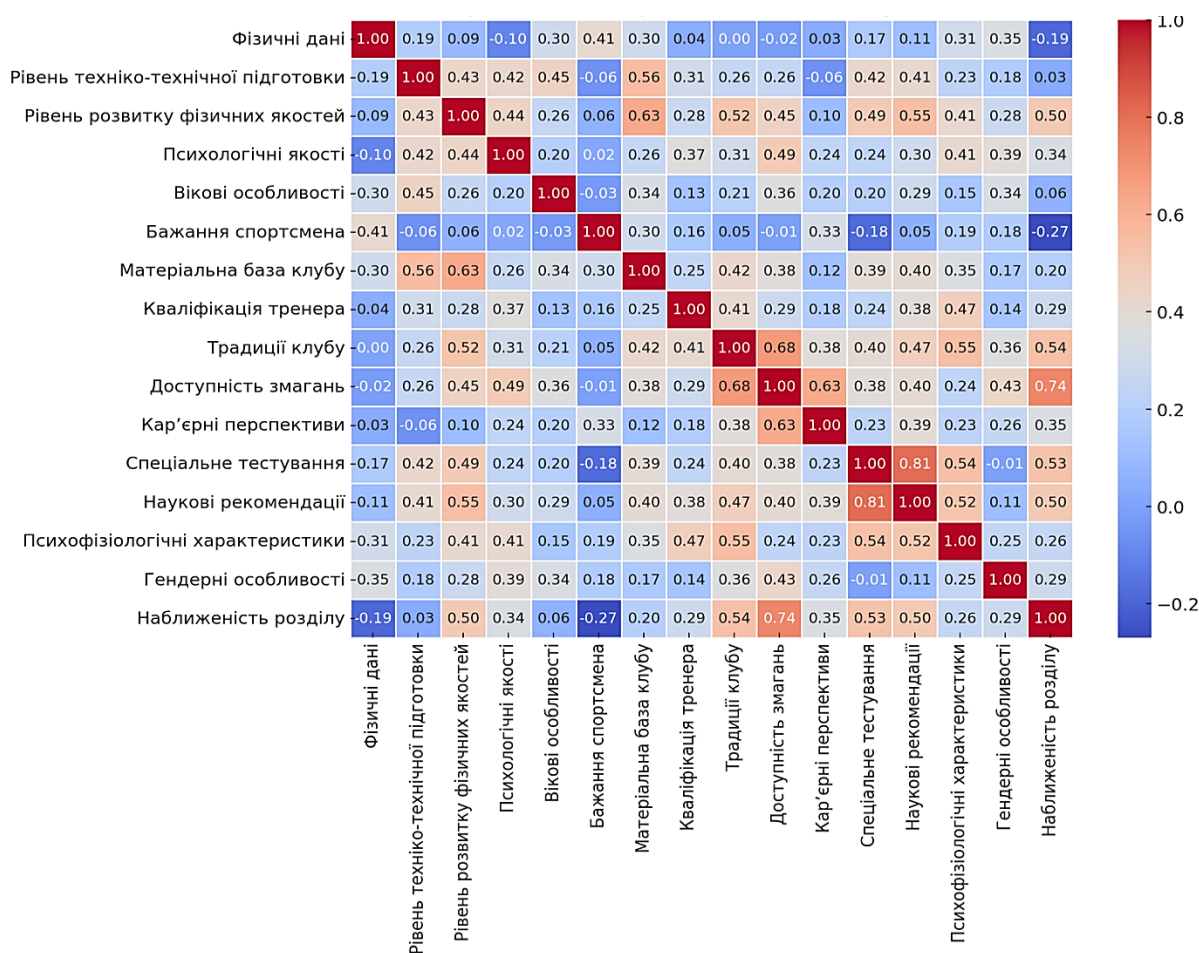


Рис. 4. Кореляційна матриця чинників вибору змагальної дисципліни у кікбоксингу (відтінки червоного кольору позначають силу позитивних зв'язків ($r > 0.5$), синього — слабкі або негативні зв'язки)

У більшості випадків спостерігаються позитивні зв'язки ($r > 0$), що вказує на синергетичний характер впливу показників: зростання рівня методичної або організаційної підтримки супроводжується покращенням підготовки спортсменів і розширенням можливостей змагальної спеціалізації.

На основі факторного аналізу методом головних компонент ($n = 37$; 16 змінних) було виділено три латентні фактори, які сумарно пояснюють понад 70% дисперсії даних:

– Фактор 1 – Організаційно-змагальний (35–40% варіації) включає показники доступності змагань, традицій клубу, наближеності розділу та кар'єрних перспектив спортсмена. Він відображає зовнішні умови, у яких здійснюється підготовка та змагальна діяльність.

– Фактор 2 – Науково-методичний (20–25%) об'єднує змінні спеціальне тестування та наукові рекомендації, що характеризують методичну культуру тренера і його орієнтацію на об'єктивну оцінку підготовленості спортсменів.

– Фактор 3 – Індивідуально-мотиваційний (15–20%) пов'язаний із бажанням спортсмена, фізичними характеристиками та матеріальною базою клубу. Цей блок відображає поєднання особистих і матеріальних ресурсів, що впливають на вибір спеціалізації.

Таким чином, аналіз підтвердив, що процес вибору змагальної дисципліни у кікбоксингу зумовлений не ізольованими параметрами, а системою взаємопов'язаних чинників, де поєднуються організаційні, методичні та індивідуально-мотиваційні компоненти. Отримані результати дозволяють розглядати вибір дисципліни як багатофакторну модель, що відображає сучасні тенденції розвитку тренерської діяльності. Подібний підхід відповідає сучасним теоретичним моделям спортивної підготовки, у яких результативність визначається сукупністю взаємодіючих організаційних, методичних та мотиваційних факторів [18, 44]. Узгоджені результати також спостерігаються у працях українських дослідників [10, 11], де наголошується на необхідності системного підходу до оцінки морфофункціональних, психофізіологічних та техніко-тактичних чинників у підготовці спортсменів єдиноборств. Такий підхід забезпечує комплексне бачення тренувального процесу й обґрунтовує вибір змагальної дисципліни з урахуванням індивідуальних можливостей спортсмена.

Ми розглянули опитування стосовно «широти» спеціалізації, в рамках вікового та кваліфікаційного розподілу. Бачимо, що переважна більшість тренерів згодні з тим, що більш уніфікований підхід притаманний дитячо-юнацьким групам, в той час, як починаючи із більш досвідчених спортсменів та дорослих різної кваліфікації підходи тренерів до уніфікації суттєво відрізняються один від одного. (Рис. 5).

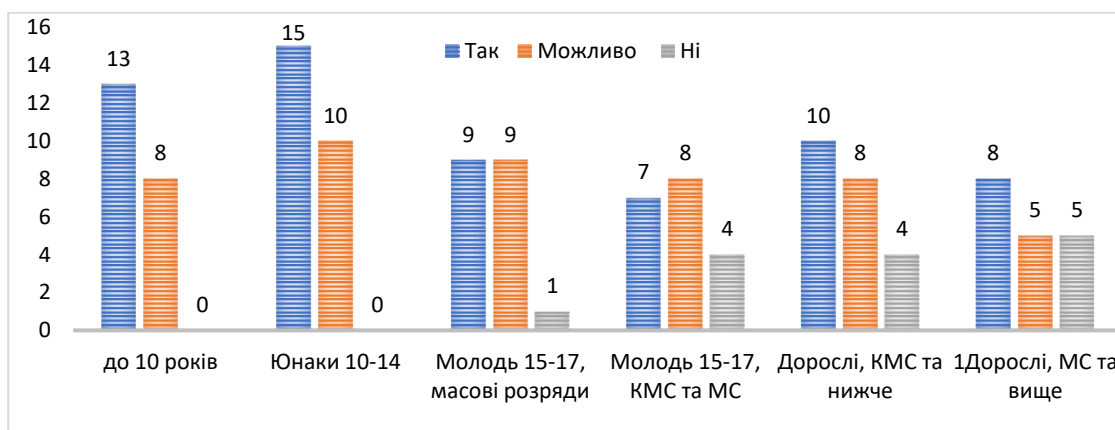


Рис. 5. Розподіл відповідей тренерів щодо використання уніфікованого підходу до тренувального процесу в різних вікових та кваліфікаційних групах

Як видно на наступному графіку (Рис. 6) більшість тренерів бід час побудови тренувального процесу зосереджують свою увагу на звуженій спеціалізації продовж всього спортивного шляху для атлетів, або виділяють її як можливу фіксуючи тренувальний процес на декількох схожих розділах.

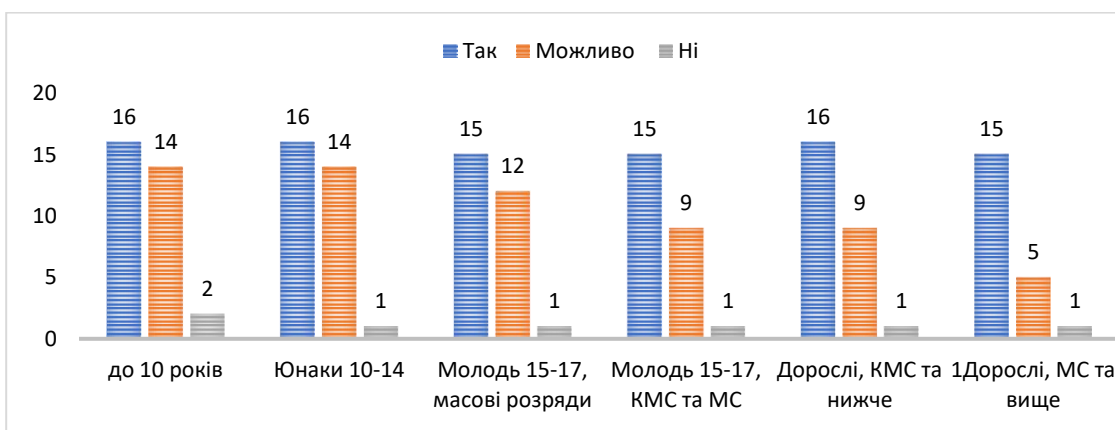


Рис. 6. Розподіл відповідей тренерів щодо використання звуженої спеціалізації протягом спортивної кар'єри спортсменів

Стосовно спеціалізації на одній змагальній дисципліні, думка у тренерів розходиться коли мова іде про дітей та молодь масових розрядів, але з ростом рівня майстерності та переходом у більш дорослий спорт, переважна більшість, зміщує свою увагу на одному змагальному розділі, для максимальної реалізації своїх спортсменів (Рис. 7).

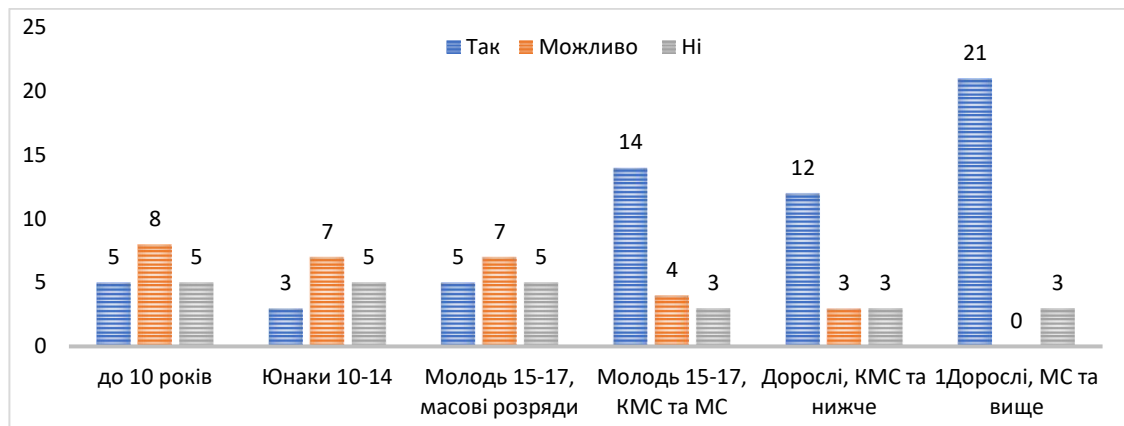


Рис. 7. Зміна підходів тренерів до вузької спеціалізації у залежності від кваліфікації спортсменів

Тож, спираючись на вище наведене, бачимо певні тенденції: найбільш притаманним підходом під час всього спортивного шляху для тренерів є звужена спеціалізація на декількох видах. У дитячо-юнацькому спорті частіше використовують уніфікований підхід, тоді як у спорті вищих досягнень більш актуальною є вузька спеціалізація на одному змагальному розділі, що робиться для максимальної реалізації індивідуального потенціалу спортсмена.

Це узгоджується з результатами низки закордонних досліджень, у яких доведено доцільність мультиспортивного або уніфікованого підходу на початкових етапах підготовки [28, 40], що сприяє гармонійному розвитку рухових якостей і зниженню ризику травм. Натомість у працях, присвячених спортowi вищих досягнень [34], підкреслюється, що вузька спеціалізація на одному напрямі або розділі стає критичною умовою для досягнення максимальної ефективності та реалізації потенціалу спортсмена.

Висновки й перспективи подальших досліджень: Отримані результати вказують, що процес вибору змагальної дисципліни у кікбоксингу є багатофакторним і відображає взаємодію трьох основних компонентів – індивідуально-мотиваційного, організаційно-змагального та науково-методичного. Тренери найчастіше орієнтуються на суб'єктивні критерії – бажання спортсмена, його фізичні, психологічні та техніко-тактичні якості, що підкреслює провідну роль особистісних чинників і практичного досвіду у тренерських рішеннях. Натомість об'єктивні інструменти, такі як спеціальне тестування чи використання наукових рекомендацій, залишаються недостатньо інтегрованими у тренувальний процес, що свідчить про наявність розриву між наукою і практикою. Виявлена тенденція переходу від універсальної підготовки на етапі дитячо-юнацького спорту до вузької спеціалізації у дорослому віці підтверджує закономірності довготривалої спортивної еволюції. Високий рівень підтримки ідеї створення офіційних методичних рекомендацій демонструє готовність тренерської спільноти до впровадження системного, науково обґрунтованого підходу до спеціалізації спортсменів. Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому аналізі взаємозв'язків між психофізіологічними, морфологічними та техніко-тактичними показниками, розробленні інтегрованих моделей прогнозування змагальної успішності, а також у формуванні валідних методик і цифрових інструментів для об'єктивного вибору оптимальної дисципліни в кікбоксингу.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Дослідження не отримувало зовнішнього фінансування.

Доступність даних. Дані можуть бути надані за обґрунтованим запитом відповідному автору.

Використання засобів штучного інтелекту (ШІ). Під час підготовки цієї роботи автори використовували ChatGPT для поліпшення якості мови та перевірка граматики.

Список використаних джерел

1. Ашанін В. С., Литвиненко А. Н. Специфічні особливості структури техніко-тактичного арсеналу неолімпійських єдиноборств ударного типу та шляхи його вдосконалення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 1. С. 11–15.

2. Борисова О., Подрігало О., Подрігало Л. Обґрунтування та аналіз концептуальної моделі прогнозу успішності спортсменів єдиноборств на етапах базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 1. С. 3–8.
3. Гуцул Н., Рихаль В., Скирта О. Шляхи розвитку спеціальної витривалості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8. С. 127–133.
4. Джуринаський П. Б., Ковальова Т. М. Методи експертних оцінок в управлінні фізичною культурою і спортом. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2023. С. 27–32. https://doi.org/10.59694/ped_sciences.2023.04.027
5. Кашуба В., Івченко В. З досвіду використання методу експертних оцінок щодо ідентифікації оптимального способу переміщення стрілка під час стрільби у русі. *Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізичної терапії та ерготерапії: актуальні проблеми, інноваційні проекти та тренди*: матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю. Київ, 2021. С. 42–45. URL: <https://uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>
6. Коробейніков Г. В., Жирнов О. В., Коробейнікова Л. Г., Вольський Д. С., Міщенко В. С., Дудник О. К., Іващенко О. О. Нейродинамічні функції та статокінетична стійкість кваліфікованих кікбоксерів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2018. Вип. 154(1). С. 90–94.
7. Михальський В., Піддубна В., Алексєєв А. Вплив змін правил змагань на спортивний поєдинок таеквондистів. *Єдиноборства*. 2025. № 3(37). С. 17–23. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-3.03>
8. Олешко В. Г. *Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту*: монографія. Київ: ЦУЛ, 2016. 284 с.
9. Переплотчиков Д. О. Методика діагностики рівня професійної готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до організації діяльності ДЮСШ. *Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 63–66.
10. Подрігало Л. В., Подрігало О. О., Ши К., Го С. Обґрунтування алгоритму прогнозування успішності та зростання спортивної майстерності спортсменів кікбоксингу та спортивних танців на етапах базової підготовки. *Матеріали конференції*. 2022.
11. Подрігало О. О. Обґрунтування методики прогнозування успішності в єдиноборствах (на прикладі кікбоксингу). *Молодь та олімпійський рух*: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених. Київ, 2020.
12. Романенко О. Ю. Загальна характеристика контактних розділів кікбоксингу. XVII Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух». Київ, 2024.
13. Романенко О., Подрігало Л. Бібліометричний аналіз проблеми наукового супроводу кікбоксингу (аналіз ресурсів бази Scopus). *Єдиноборства*. 2025. № 2(36). С. 69–77. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-2.08>
14. Скирта О., Лошицька Т., Володченко О. Порівняльний аналіз особливостей техніко-тактичних дій рингових розділів Лоу-кік і К-1 кікбоксингу «ІСКА». *InterConf*. 2020. Вип. 1(31). С. 216–222.
15. Сушко Б. О. *Прогнозування та відбір в системі підготовки бійців змішаних єдиноборств ММА: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра*. НУФВСУ, Київ, 2024.
16. Шинкарук О. А. *Відбір спортсменів та орієнтація їх підготовки у процесі багаторічного вдосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту)*. Київ: Олімпійська література, 2011. 320 с.
17. Ambroży T., Rydzik Ł., Klimek A. T., Mucha D., Kopiczko A. Effect of CrossFit training on physical fitness of kickboxers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 9. P. 5464. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095464>
18. Browne P., Hall E. C., Jackson R. C. Methodological considerations for furthering the understanding of sport through integrative analytics. *Sports Medicine Open*. 2021. Vol. 7, No. 1. Article 63. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00313-x>
19. Devonport T. J. Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2006. Vol. 5 (CSSI). P. 99.
20. Franchini E., Cormack S., Takito M. Y. Effects of High-Intensity Interval Training on Olympic Combat Sports Athletes' Performance and Physiological Adaptation: A Systematic Review. *Frontiers in Physiology*. 2019. Vol. 10. Article 1614. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01614>
21. Hammouda O., Chtourou H., Gmada N., Franchini E. Effects of high-intensity intermittent training on aerobic capacity and psychophysiological responses in kickboxers. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2014. Vol. 28, No. 10. P. 2899–2906. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000465>
22. Hölbling D. Kinematic analysis of the double side kick in pointfighting, kickboxing. *Journal of Sports Sciences*. 2017. Vol. 35(4). P. 317–324.
23. Hylchuk Y. Physical and mental health components condition in the life quality of students who regularly practice kickboxing and yoga. *Physical Activity Review*. 2017. Vol. 5. P. 37–43.
24. Korobeynikov G. V., Korobeynikova L. G., Iermakov S. S. Multifactorial assessment of psychophysiological states in combat sports athletes. *Physical Education of Students*. 2020. Vol. 24, No. 2. P. 75–81. <https://doi.org/10.15561/20755279.2020.0208>
25. Krupalija E. та ін. Structural analysis of the situational efficiency in the kickboxing disciplines full contact and low kick. *Homo Sporticus*. 2010. Vol. 12(2). P. 36–40.
26. Krupalija E., Blažević S., Torlaković A. The influence of the morphological characteristics on the efficiency of the technical elements performance in kickboxing disciplines full contact and low kick in real fights. *Acta Kinesiologica*. 2011. Vol. 5(1). P. 43–46.
27. Lystad R. P. Injuries to professional and amateur kickboxing contestants: a 15-year retrospective cohort study. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. 2015. Vol. 3(11). 2325967115612416.

28. Myer G. D., Jayanthi N., DiFiori J. P., Faigenbaum A. D., Kiefer A. W., Logerstedt D., Micheli L. J. Sport Specialization, Part I: Does Early Sports Specialization Increase Negative Outcomes and Reduce the Opportunity for Success in Young Athletes?. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*. 2015. Vol. 7, No. 5. P. 437–442. <https://doi.org/10.1177/1941738115598747>
29. Ouergui I. Time-motion analysis of elite male kickboxing competition. *Journal of Strength & Conditioning Research*. 2014. Vol. 28(12). P. 3537–3543.
30. Ouergui I., Benyoussef A., Houcine N., Abdelmalek S., Franchini E., Gmada N., Bouhlel E., Bouassida A. Physiological Responses and Time-Motion Analysis of Kickboxing: Differences Between Full Contact, Light Contact, and Point Fighting Contests. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2021. Vol. 35(9). P. 2558–2563. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003190>
31. Ouergui I., Davis P., Houcine N., Marzouki H., Zaouali M., Franchini E., Bouhlel E. Hormonal, physiological, and physical performance during simulated kickboxing combat: Differences between winners and losers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2016. Vol. 11(4). P. 425–431.
32. Ouergui I., Hssin N., Franchini E., Gmada N., Bouhlel E. Technical and tactical analysis of high level kickboxing matches. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2013. Vol. 13(2). P. 294–309.
33. Ouergui I., Zazryn, T. R., Finch, C. F., & McCrory, P. (2003). A 16 year study of injuries to professional boxers in the state of Victoria, Australia. *British journal of sports medicine*, 37(4), 321–324.
34. Pandya N. K., Fabricant P. D., Myer G. D. Pitfalls of Pediatric and Adolescent Sports Specialization. *JPOSNA: Journal of the Pediatric Orthopaedic Society of North America*. 2021. Vol. 3, No. 3. URL: <https://www.jposna.com/article/S2768-2765%2824%2900833-2/fulltext>
35. Podrigalo L. V., Volodchenko O. A., Zukow W., Cieslicka M. Comparative analysis of psychophysiological features of taekwondo athletes of different age groups. *Physical Education of Students*. 2021. Vol. 25, No. 1. P. 45–52. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0107>
36. Podrigalo L., Ke S., Cynarski W. J., Perevoznyk V., Paievskiy V., Volodchenko O., Kanunova L. Comparative analysis of physical development and body composition of kickboxing athletes with different training experience. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2023. Vol. 27(3). P. 145–152.
37. Rydzik Ł. and el. Evaluation of the Body Composition and Selected Physiological Variables of the Skin Surface Depending on Technical and Tactical Skills of Kickboxing Athletes in K1 Style. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18(21). 11625.
38. Rydzik Ł., Kopańska M., Wąsacz W., Ouergui I., Obmiński Z., Pałka T., Szczygielski J. Brain punch: K-1 fights affect brain wave activity in professional kickboxers. *Sports Medicine*. 2024. Vol. 54(12). P. 3169–3179.
39. Slimani M., Chaabène H., Miarka B., Franchini E., Chamari K., Cheour F. Kickboxing review: Anthropometric, psychophysiological and activity profiles and injury epidemiology. *Biology of Sport*. 2017. Vol. 34, No. 2. P. 185–196. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2017.65338>
40. Sugimoto D., Jayanthi N., Myer G. D. *Youth Sport Specialization: Current Concepts and Clinical Guides*. ResearchGate Preprint. 2024. URL: https://www.researchgate.net/publication/379211990>Youth_Sport_Specialization_Current_Concepts_and_Clinical_Guides
41. Tabben M., Sioud R., Haddad M., Franchini E., Chaouachi A., Coquart J. B. Physiological and perceived exertion responses during international kickboxing competition. *Asian Journal of Sports Medicine*. 2018. Vol. 9, No. 1. e60591. <https://doi.org/10.5812/asjasm.60591>
42. Tanriverdi F. and el. Kickboxing sport as a new cause of traumatic brain injury-mediated hypopituitarism. *Clinical Endocrinology*. 2007. Vol. 66(3). P. 360–366.
43. Tropin Y., Podrigalo L., Boychenko N., Podrihalo O., Volodchenko O., Volskyi D., Roztorhui M. Analyzing predictive approaches in martial arts research. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. Vol. 27(4). P. 321–330.
44. Yang P., Zeng D., Huang H. Factors influencing sports performance: A multi-dimensional analysis of coaching quality, athlete well-being, training intensity, and nutrition with self-efficacy mediation and cultural values moderation. *Heliyon*. 2024. Vol. 10, No. 2. Article e25482. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25482>
45. Zazryn T. R., Finch C. F., McCrory P. A 16 year study of injuries to professional boxers in the state of Victoria, Australia. *British Journal of Sports Medicine*. 2003. Vol. 37(4). P. 321–324.

References

1. Ashanin V. S., Lytvynenko A. N. Spetsyfichni osoblyvosti struktury tekhniko-taktychnoho arsenalu neolimpiiskykh yedynoborstv udarnoho typu ta shliakhy yoho vdoskonalennia [Specific features of the structure of the technical and tactical arsenal of non-Olympic martial arts of the striking type and ways of its improvement]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. 2015. № 1. S. 11–15. (in Ukrainian).
2. Borysova O., Podrihalo O., Podrihalo L. Obgruntuvannia ta analiz kontseptual'noi modeli prohnozu uspishnosti sportsmeniv iedynoborstv na etapakh bazovoi pidhotovky [Substantiation and analysis of the conceptual model of prediction of success of martial arts athletes at the stages of basic training]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu - Theory and methods of physical education and sports*, 2021. № 1. S. 3–8. (in Ukrainian).
3. Hutsul N., Rykhal V., Skyrta O. Shliakhy rozvytku spetsialnoi vytryvalosti kibbokseriv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Ways of developing special endurance of kickboxers at the stage of specialized basic training]. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii – Physical culture, sports and health of the nation*. 2019. Vyp. 8. S. 127–133. (in Ukrainian).
4. Dzhurynskyi P. B., Kovalova T. M. Metody ekspertnykh otsinok v upravlinni fizychnoiu kulturoiu i sportom [Methods of expert assessments in the management of physical culture and sports]. *Naukovi zapysky. Serii: Pedagogichni nauky –*

- Scientific notes. Series: Pedagogical sciences.* 2023. S. 27–32. https://doi.org/10.59694/ped_sciences.2023.04.027 (in Ukrainian).
5. Kashuba V., Ivchenko V. Z dosvidu vykorystannia metodu ekspertnykh otsinok shchodo identyfikatsii optymalnoho sposobu peremishchennia strilka pid chas strilby u rusi [From the experience of using the method of expert assessments to identify the optimal way of moving the shooter during shooting in motion]. *Biomechanika sportu, ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti, fizychnoi terapiï ta erhoterapiï: aktualni problemy, innovatsiini proiekty ta trendy – Biomechanics of sports, recreational motor activity, physical therapy and occupational therapy: current problems, innovative projects and trends.* Kyiv, 2021. S. 42–45. URL: <https://uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciï-ta-seminary> (in Ukrainian).
 6. Korobeinikov H. V., Zhyrnov O. V., Korobeinikova L. H., Volskyi D. S., Mishchenko V. S., Dudnyk O. K., Ivashchenko O. O. Neirodynamichni funktsii ta statokinetichna stiikist kvalifikovanykh kikkbokseriv [Neurodynamic functions and statokinetic stability of qualified kickboxers]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports.* 2018. Vyp. 154(1). S. 90–94. (in Ukrainian).
 7. Mykhalskyi V., Piddubna V., Aleksieiev A. Vplyv zmin pravyl zmahan na sportyvnyi poiedynok taekvondystiv [The impact of changes in competition rules on the sports duel of taekwondoists]. *Yedynoborstva – Martial arts.* 2025. № 3(37). S. 17–23. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-3.03> (in Ukrainian).
 8. Oleshko V. H. Modeliuvannia, vidbir ta oriiientatsiia pidhotovky sportsmeniv u sylovykh vydakh sportu [Modeling, selection and orientation of training of athletes in power sports]. Kyiv: TsUL, 2016. 284 s. (in Ukrainian).
 9. Pereplotchykov D. O. Metodyka diahnostryky rivnia profesiinoï hotovnosti maibutnykh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu do orhanizatsii diialnosti DYuSSH [Methodology for diagnosing the level of professional readiness of future specialists in physical education and sports for organizing the activities of youth sports schools]. *Pedahohika, psykholohiia i medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports.* 2010. № 3. S. 63–66. (in Ukrainian).
 10. Podrihalo L. V., Podrihalo O. O., Shy K., Ho S. Obgruntuvannia alhorytmu prohnozuvannia uspishnosti ta zrostantia sportyvnoi maisternosti sportsmeniv kikkboksynhu ta sportyvnykh tantsiv na etapakh bazovoï pidhotovky [Justification of the algorithm for predicting the success and growth of sportsmanship of kickboxing and sports dance athletes at the stages of basic training]. *Materialy konferentsii – Conference materials.* 2022. (in Ukrainian).
 11. Podrihalo O. O. Obgruntuvannia metodyky prohnozuvannia uspishnosti v odnoborstvakh (na prykladi kikkboksynhu) [Justification of the methodology for predicting success in martial arts (using the example of kickboxing)]. *Molod ta olimpiiskyi rukh – Youth and the Olympic Movement.* Kyiv, 2020. (in Ukrainian).
 12. Romanenko O. Yu. Zahalna kharakterystyka kontaktnykh rozdiliv kikkboksynhu [General characteristics of kickboxing contact sections]. *Molod ta olimpiiskyi rukh – Youth and the Olympic Movement.* Kyiv, 2024. (in Ukrainian).
 13. Romanenko O., Podrihalo L. Bibliometrychnyi analiz problemy naukovoï suprovodu kikkboksynhu (analiz resursiv bazy Scopus) [Bibliometric analysis of the problem of scientific support for kickboxing (analysis of Scopus database resources)]. *Yedynoborstva – Martial Arts.* 2025. № 2(36). S. 69–77. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-2.08> (in Ukrainian).
 14. Skyrta O., Loshytska T., Volodchenko O. Porivnialnyi analiz osoblyvostei tekhniko-taktychnykh diï rynhovykh rozdiliv Lou-kik i K-1 kikkboksynhu «ICKA» [Comparative analysis of the features of technical and tactical actions of the ring sections of Low-kick and K-1 kickboxing "ICKA"]. *InterConf.* 2020. Vyp. 1(31). S. 216–222. (in Ukrainian).
 15. Sushko B. O. Prohnozuvannia ta vidbir v systemi pidhotovky biitsiv zmishanykh yedynoborstv MMA: kvalifikatsiina robota na zdobuttia osvithnoho stupenia mahistra [Forecasting and selection in the system of training mixed martial arts fighters MMA: qualifying work for obtaining a master's degree]. NUFVSU, Kyiv, 2024. (in Ukrainian).
 16. Shynkaruk O. A. Vidbir sportsmeniv ta oriiientatsiia yikh pidhotovky u protsesi bahatorichnoho vdoskonalennia (na materialy olimpiiskykh vydiv sportu) [Selection of athletes and orientation of their training in the process of long-term improvement (based on the material of Olympic sports)]. Kyiv: Olimpiiska literatura, 2011. 320 s. (in Ukrainian).
 17. Ambroży T., Rydzik Ł., Klimek A. T., Mucha D., Kopiczko A. Effect of CrossFit training on physical fitness of kickboxers. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2022. Vol. 19, No. 9. P. 5464. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095464>
 18. Browne P., Hall E. C., Jackson R. C. Methodological considerations for furthering the understanding of sport through integrative analytics. *Sports Medicine Open.* 2021. Vol. 7, No. 1. Article 63. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00313-x>
 19. Devonport T. J. Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *Journal of Sports Science & Medicine.* 2006. Vol. 5 (CSSI). P. 99.
 20. Franchini E., Cormack S., Takito M. Y. Effects of High-Intensity Interval Training on Olympic Combat Sports Athletes' Performance and Physiological Adaptation: A Systematic Review. *Frontiers in Physiology.* 2019. Vol. 10. Article 1614. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01614>
 21. Hammouda O., Chtourou H., Gmada N., Franchini E. Effects of high-intensity intermittent training on aerobic capacity and psychophysiological responses in kickboxers. *Journal of Strength and Conditioning Research.* 2014. Vol. 28, No. 10. P. 2899–2906. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000465>
 22. Höbling D. Kinematic analysis of the double side kick in pointfighting, kickboxing. *Journal of Sports Sciences.* 2017. Vol. 35(4). P. 317–324.
 23. Hylchuk Y. Physical and mental health components condition in the life quality of students who regularly practice kickboxing and yoga. *Physical Activity Review.* 2017. Vol. 5. P. 37–43.
 24. Korobeynikov G. V., Korobeynikova L. G., Iermakov S. S. Multifactorial assessment of psychophysiological states in combat sports athletes. *Physical Education of Students.* 2020. Vol. 24, No. 2. P. 75–81. <https://doi.org/10.15561/20755279.2020.0208>
 25. Krupalija E. ta in. Structural analysis of the situational efficiency in the kickboxing disciplines full contact and low kick. *Homo Sporticus.* 2010. Vol. 12(2). P. 36–40.

26. Krupalija E., Blažević S., Torlaković A. The influence of the morphological characteristics on the efficiency of the technical elements performance in kickboxing disciplines full contact and low kick in real fights. *Acta Kinesiologica*. 2011. Vol. 5(1). P. 43–46.
27. Lystad R. P. Injuries to professional and amateur kickboxing contestants: a 15-year retrospective cohort study. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. 2015. Vol. 3(11). 2325967115612416.
28. Myer G. D., Jayanthi N., DiFiori J. P., Faigenbaum A. D., Kiefer A. W., Logerstedt D., Micheli L. J. Sport Specialization, Part I: Does Early Sports Specialization Increase Negative Outcomes and Reduce the Opportunity for Success in Young Athletes?. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*. 2015. Vol. 7, No. 5. P. 437–442. <https://doi.org/10.1177/1941738115598747>
29. Ouergui I. Time-motion analysis of elite male kickboxing competition. *Journal of Strength & Conditioning Research*. 2014. Vol. 28(12). P. 3537–3543.
30. Ouergui I., Benyoussef A., Houcine N., Abdelmalek S., Franchini E., Gmada N., Bouhlel E., Bouassida A. Physiological Responses and Time-Motion Analysis of Kickboxing: Differences Between Full Contact, Light Contact, and Point Fighting Contests. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2021. Vol. 35(9). P. 2558–2563. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003190>
31. Ouergui I., Davis P., Houcine N., Marzouki H., Zaouali M., Franchini E., Bouhlel E. Hormonal, physiological, and physical performance during simulated kickboxing combat: Differences between winners and losers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2016. Vol. 11(4). P. 425–431.
32. Ouergui I., Hssin N., Franchini E., Gmada N., Bouhlel E. Technical and tactical analysis of high level kickboxing matches. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2013. Vol. 13(2). P. 294–309.
33. Ouergui I., Zazryn, T. R., Finch, C. F., & McCrory, P. (2003). A 16 year study of injuries to professional boxers in the state of Victoria, Australia. *British journal of sports medicine*, 37(4), 321–324.
34. Pandya N. K., Fabricant P. D., Myer G. D. Pitfalls of Pediatric and Adolescent Sports Specialization. *JPOSNA: Journal of the Pediatric Orthopaedic Society of North America*. 2021. Vol. 3, No. 3. URL: <https://www.jposna.com/article/S2768-2765%2824%2900833-2/fulltext>
35. Podrigalo L. V., Volodchenko O. A., Zukow W., Cieslicka M. Comparative analysis of psychophysiological features of taekwondo athletes of different age groups. *Physical Education of Students*. 2021. Vol. 25, No. 1. P. 45–52. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0107>
36. Podrigalo L., Ke S., Cynarski W. J., Perevoznyk V., Paievskiy V., Volodchenko O., Kanunova L. Comparative analysis of physical development and body composition of kickboxing athletes with different training experience. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2023. Vol. 27(3). P. 145–152.
37. Rydzik Ł. and el. Evaluation of the Body Composition and Selected Physiological Variables of the Skin Surface Depending on Technical and Tactical Skills of Kickboxing Athletes in K1 Style. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18(21). 11625.
38. Rydzik Ł., Kopańska M., Wąsacz W., Ouergui I., Obmiński Z., Pałka T., Szczygielski J. Brain punch: K-1 fights affect brain wave activity in professional kickboxers. *Sports Medicine*. 2024. Vol. 54(12). P. 3169–3179.
39. Slimani M., Chaabène H., Miarka B., Franchini E., Chamari K., Cheour F. Kickboxing review: Anthropometric, psychophysiological and activity profiles and injury epidemiology. *Biology of Sport*. 2017. Vol. 34, No. 2. P. 185–196. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2017.65338>
40. Sugimoto D., Jayanthi N., Myer G. D. *Youth Sport Specialization: Current Concepts and Clinical Guides*. ResearchGate Preprint. 2024. URL: https://www.researchgate.net/publication/379211990>Youth_Sport_Specialization_Current_Concepts_and_Clinical_Guides
41. Tabben M., Sioud R., Haddad M., Franchini E., Chaouachi A., Coquart J. B. Physiological and perceived exertion responses during international kickboxing competition. *Asian Journal of Sports Medicine*. 2018. Vol. 9, No. 1. e60591. <https://doi.org/10.5812/asjasm.60591>
42. Tanriverdi F. and el. Kickboxing sport as a new cause of traumatic brain injury-mediated hypopituitarism. *Clinical Endocrinology*. 2007. Vol. 66(3). P. 360–366.
43. Tropin Y., Podrigalo L., Boychenko N., Podrihalo O., Volodchenko O., Volskyi D., Roztorhui M. Analyzing predictive approaches in martial arts research. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. Vol. 27(4). P. 321–330.
44. Yang P., Zeng D., Huang H. Factors influencing sports performance: A multi-dimensional analysis of coaching quality, athlete well-being, training intensity, and nutrition with self-efficacy mediation and cultural values moderation. *Heliyon*. 2024. Vol. 10, No. 2. Article e25482. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25482>
45. Zazryn T. R., Finch C. F., McCrory P. A 16 year study of injuries to professional boxers in the state of Victoria, Australia. *British Journal of Sports Medicine*. 2003. Vol. 37(4). P. 321–324.

Додаток

Анкета для тренерів-експертів

Тема: Проблема вибору змагальної дисципліни в кікбоксингу

Мета: Виявити фактори, які впливають на вибір дисципліни, та оцінити практичний досвід і підходи тренерів.

Просимо відповісти чесно. Дані будуть використані для наукового аналізу в узагальненому вигляді. Відповіді є анонімними, заповнення анкети – добровільне.

1. Загальна інформація

Прізвище, ім'я (не обов'язково)

Стаж тренерської роботи (років)

Категорія або звання (Категорія відсутня / 2 або 1 категорія / Вища категорія / Заслужений тренер)

- Рівень підготовки спортсменів (Початковий / Дитячо-юнацький / Дорослі аматори / Професіонали)
 Чи є кікбоксинг основним видом спорту? (Так / Ні / На рівні з іншим видом єдиноборств)
 До виступів з яких аматорських видів спорту Ви готуєте атлетів окрім кікбоксингу? (перелічити)
 З якими змагальними дисциплінами Ви працюєте найчастіше? (Point Fighting / Light Contact / Kick-Light / Full Contact / Low-Kick / K-1)
 Чи поєднують Ваші спортсмени виступи у двох і більше розділах? (Так / Ні)
 Чи виникала проблема вибору пріоритетного розділу? (Так / Ні)
 Чи змінювали спортсмени основний розділ протягом аматорської кар'єри?
 - Так, тренувальний процес спрямована на універсальний підхід.
 - Так, із більшої перспективи виступу у іншому розділі.
 - Так, але виключно із-за вікових обмежень.
 - Так, із-за недостатньої кількості змагань (або суперників)
 - Так, для дотакового досвіду.
 - Так, але як виключення із правил.
 - Ні, боксиємо тільки в одному, (двох) вибраних розділах з самого початку.

2. Оцінка чинників вибору змагального розділу

Інструкція: «Просимо Вас оцінити кожен чинник за шкалою від 1 до 10; 1 бал – чинник зовсім не впливає; 5 балів – має помірне значення; 10 балів – визначальний чинник під час вибору дисципліни. Відповіді не мають “правильних” чи “неправильних” – важлива Ваша особиста думка.»

№	Чинник	Оцінка (1-10)
1	Фізичні дані (зріст, вага, статура)	
2	Рівень техніко-тактичної підготовки	
3	Рівень розвитку фізичних якостей	
4	Психофізіологічні характеристики	
5	Психологічні якості (мотивація, воля, стресостійкість, увага)	
6	Вікові особливості	
7	Гендерні особливості	
8	Бажання самого спортсмена	
9	Матеріальна база клубу	
10	Кваліфікація тренера в цій дисципліні	
11	Наближеність розділу до основного виду спорту	
12	Традиції команди / клубу	
13	Доступність змагань у цьому розділі	
14	Кар'єрні перспективи спортсмена	
15	Спеціальне тестування або інші методики	
16	Наукові розробки або рекомендації	

3. Блок по спеціалізації за віком та рівнем спортсмена. Для кожної вікової групи передбачено однакові варіанти відповідей (Так / Можливо / Ні / Не знаю).

- Спортсмени до 10 років
- Спортсмени віком 10-14 років
- Спортсмени віком 15-17 років (спортсмени початківці та масові розряди)
- Спортсмени віком 15-17 років (КМС та МС)
- Дорослі (КМС та нижче)
- Дорослі (МС та вище)

4. Додаткові запитання (відкриті)

1. Чи вважаєте Ви за необхідне розробку офіційних методичних рекомендацій щодо вибору дисципліни в кікбоксингу? (Так/Ні/Важко сказати)
2. Які труднощі найчастіше виникають при виборі дисципліни для спортсмена? (Відкрита відповідь)
3. Якби Ви створювали систему рекомендацій для вибору дисципліни, які 3 поради Ви б надали молодому тренеру? (Відкрита відповідь)

Опитування проводилось із дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності відповідно до етичних норм досліджень у галузі фізичної культури і спорту.

/ Матеріал надійшов до редакції: 23.09.2025 р. / Прийнято до друку: 04.11.2025 р. / Опубліковано: 28.11.2025 р. /



This work is licensed under a Creative Commons License Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).