

**Самохін О. О., старший викладач**

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

## **РИЗИКИ ТА ПЕРЕВАГИ УЧАСТІ У ЗМАГАННЯХ З КІКБОКСИНГУ: АНАЛІЗ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ**

**Анотація.** Вивчено ризики та переваги участі у змаганнях з кікбоксингу та їх вплив на здоров'я спортсменів. Виявлено, що участь у змаганнях з даного виду спорту має як позитивний, так і негативний вплив на здоров'я спортсменів.

**Ключові слова:** здоров'я, змагання, кікбоксинг, спортсмени, травми.

**Вступ.** Кікбоксинг (від kick, з англ. – «удар ногою», boxing – «бокс») – вид спорту, в якому сполучаються техніка і правила боксу з прийомами східних єдиноборств (удари ногами, підсічки, удари коліном, тощо). Спочатку були об'єднані англійський бокс та карате, а потім додалися техніки тхеквондо та тайський бокс. При створенні цього виду єдиноборства відбиралося все краще, разом з тим враховувалося, що двобої будуть проводитися за визначеними правилами [4].

Кікбоксинг є одним із видів спортивно-бойових, ударних єдиноборств [1]. За даними О. С. Скірти [5], він є відносно молодим видом спорту, що розвивається за декількома версіями і розширює свою географію, набуваючи великої популярності, особливо серед дітей підліткового та юнацького віку.

Підготовка спортсменів із кікбоксингу представляє собою багатокомпонентну систему, всі частини якої (фізична, технічна, тактична, психологічна та інші) знаходяться в складній взаємодії. Кожен із цих компонентів повинен вирішувати свою індивідуальну сукупність завдань на кожному з етапів багаторічної підготовки

На думку Н. З. Гуцул [1], основною функцією в кікбоксингу є змагальна діяльність, де властиве гостре суперництво, чітка регламентація взаємодії суперників, уніфікація змагальних дій, умов і способів оцінки їх досягнення [1].

С. А. Кужельний, А. В. Кужельний, С. Ф. Кудін [3] вважають, що розвиток умінь утримувати високий темп бою, витримувати силову боротьбу та швидко відновлюватись після змагань і тренувань є ключовим завданням для спортсмена і тренера.

Зростання популярності «контактних» силових видів спорту і числа їх учасників, зокрема кікбоксингу статистично спостерігається збільшення кількості травматичних пошкоджень, особливо серед початківців у зв'язку з недостатньою інформативністю попередження травматизму [2].

Кікбоксинг передбачає значні фізичні та психологічні навантаження, які можуть вплинути на здоров'я спортсменів.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Заняття кікбоксингом може мати як позитивний, так і негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я спортсменів. Ретельне дослідження ризиків та переваг участі у змаганнях з кікбоксингу є критично важливим для розуміння цього питання.

**Мета дослідження:** вивчити вплив участі у змаганнях з кікбоксингу на здоров'я спортсменів та виявити як позитивні, так і негативні аспекти цього виду спорту.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Участь у змаганнях з кікбоксингу може мати як позитивний, так і негативний вплив на здоров'я спортсменів. Нижче наведено аналіз ризиків та переваг участі у таких змаганнях з точки зору впливу на здоров'я:

Переваги:

1. Фізична підготовленість. Участь у змаганнях з кікбоксингу сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, збільшенню м'язової маси.

2. Самодисципліна. Спортсмени розвивають самодисципліну, вольову міць та витривалість через систематичні тренування та підготовку до змагань.

3. Емоційне благополуччя. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, що поліпшує настрій та загальний стан емоційного благополуччя.

Ризики:

1. Травми. Кікбоксинг є контактним видом спорту, що може спричинити серйозні травми, таких як ушкодження суглобів, м'язів та переломи кісток, удари в голову і т. д.

2. Надмірне навантаження. Перевантаження та недостатня відновна здатність можуть спричинити перенапруження м'язів та суглобів.

3. Психологічний стрес. Постійний тиск та очікування успіху можуть спричинити стрес та негативно вплинути на психологічне здоров'я спортсменів.

4. Здоров'я серця. Інтенсивне тренування та участь у змаганнях надають певне навантаження на серце, що може бути ризикованим для людей із захворюваннями серця.

Участь у змаганнях з кікбоксингу може бути корисною для фізичного та психологічного розвитку, проте важливо дотримуватися правильного режиму тренувань, враховуючи можливі ризики для здоров'я та безпеки спортсменів.

З метою запобігання та зменшення кількості випадків травматизму, необхідно проводити роз'яснювальну роботу серед спортсменів, тренерів та спортивного медичного персоналу [2].

**Висновки.** Участь у змаганнях з кікбоксингу має як позитивний, так і негативний вплив на здоров'я спортсменів. Ретельний моніторинг фізичного стану та правильна підготовка можуть допомогти зменшити ризики травм та покращити результативність.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у проведенні порівняльного аналізу ризиків та переваг кікбоксингу порівняно з іншими бойовими мистецтвами.

### **Список використаної літератури**

1. Гуцул Н. З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дисертація. Львів : Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, 2019. 251 с.

2. Іванов В. І., Римар М. П. Оцінка впливу назубоясенних запобіжників на стан деяких функціональних показників під час тренування боксерів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2008. № 1. С. 57–60.

3. Кужельний С. А., Кужельний А. В., Кудін С. Ф. Методичні підходи до розвитку сили та витривалості у кікбоксерів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. V Всеук. наук.-практ. конф. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 106–107.

4. Орел І. О., Гамма Т. В., Гірак А. М., Ногас А. О., Гуцман С. В. Розвиток кікбоксингу ВАКО як Олімпійського виду спорту в Україні. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2021. № 9. С. 193–199.

5. Скирта О. С. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореферат. Дніпропетровськ : Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2015. 20 с.