

УДК 796.8 + 159.9

**Кужельний Андрій**

ORCID 0000-0001-5938-8589; ResearcherID AAE-4992-2022; Scopus-Author ID 58189093000  
Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту,  
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(м. Чернігів, Україна) E-mail: profsportukraine74@gmail.com

**Кужельний Сергій**

ORCID 0009-0008-6970-8556  
Аспірант, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(м. Чернігів, Україна) E-mail: 26021997sk@gmail.com

**Кудін Сергій**

ORCID 0000-0002-9800-5525; ResearcherID AAD-7545-2020; Scopus-Author ID 58188922200  
Кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту,  
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(м. Чернігів, Україна) E-mail: sergeykudin@gmail.com

**Жлобо Тетяна**

ORCID 0000-0002-6811-9388; ResearcherID AAC-6830-2020; Scopus-Author ID 57756988500  
Кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання та хореографії,  
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(м. Чернігів, Україна) E-mail: globo.tm2018@gmail.com

## САМОРЕГУЛЯЦІЯ У КОНТЕКСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ: НА ПРИКЛАДІ КІКБОКСИНГУ

**Актуальність** полягає в глибокому аналізі ролі саморегуляції у спорті, зокрема в кікбоксингу, що відкриває нові перспективи для підвищення ефективності спортивної підготовки та досягнення високих результатів.

**Постановка проблеми.** У статті розглядається проблема необхідності вивчення та застосування саморегуляційних методик у тренувальних програмах кікбоксерів для підвищення їх спортивних досягнень через оптимізацію психофізичної підготовки, керування емоційним станом та ефективність виконання технік.

**Мета.** Дослідження впливу саморегуляції на спортивні досягнення кікбоксерів, включаючи аналіз ролі психологічної підготовки та розвитку м'язової сили і витривалості у їх тренувальному процесі.

**Методологія дослідження.** Методологія дослідження охоплює аналіз наукової літератури, вивчення доробку вітчизняних та зарубіжних науковців з питань саморегуляції у спорті, а також застосування практичних методик розвитку саморегуляційних навичок у тренувальному процесі кікбоксерів. Це включає роботу з первинними та вторинними літературними джерелами, аналіз впливу саморегуляції на психофізичну підготовку та спортивні досягнення, та інтеграцію саморегуляційних методик у систему підготовки спортсменів.

**Наукова новизна.** Полягає в комплексному вивченні впливу саморегуляції на ефективність тренувального процесу і спортивні результати, з акцентом на кікбоксинг. Воно розширює традиційні межі фізичної підготовки за рахунок інтеграції новітніх методик, спрямованих на розвиток саморегуляційних навичок. Ці методики не лише сприяють поліпшенню спортивних показників, але й забезпечують більш глибоке розуміння механізмів взаємодії між центральною нервовою системою та м'язовою системою, підкреслюючи важливість психологічної стійкості та контролю над емоційним станом.

**Висновки.** Дослідження підкреслюють, що успіх у кікбоксингу залежить не лише від фізичної підготовки, але й від ефективної саморегуляції, яка включає керування емоційним станом, стресом, мотивацією та концентрацією. Це вимагає інтеграції саморегуляційних методик у тренувальний процес, що дозволяє оптимізувати психофізичну підготовку та підвищити загальну ефективність спортивної діяльності. Розвиток саморегуляції є ключовим аспектом формування висококваліфікованого спортсмена, здатного досягати високих результатів, та відкриває нові напрямки для подальших досліджень у галузі спортивної психології та фізіології.

**Ключові слова.** Саморегуляція, кікбоксинг, психофізична підготовка, тренувальний процес, спортивна ефективність.

**Постановка проблеми.** У контексті сучасного спортивного світу фахівці приділяють велику увагу не тільки фізичній підготовці спортсменів, але й психологічним аспектам їхньої діяльності [1; 2; 4; 5; 9; 10; 11]. Кікбоксинг, як вид спорту, де величезну роль відіграє швидкість реакції, технічна майстерність та стратегічне планування, вимагає глибокого розуміння механізмів саморегуляції. Ці механізми дозволяють спортсменам ефективно управляти своїми емоціями, стресом і концентрацією в критичні моменти змагань та тренувань [4; 7; 8; 9].

Значення саморегуляції в спорті неможливо переоцінити, адже воно має прямий вплив на психофізичну готовність атлетів та їхні спортивні досягнення. Однак, питання того, як саморегуляція впливає на результативність у кікбоксингу, які методи розвитку цієї здатності є найбільш ефективними, та яким чином ці навички можна інтегрувати у тренувальний процес, залишаються недостатньо вивченими.

Враховуючи це, актуальність дослідження саморегуляції в кікбоксингу стає очевидною. Необхідно визначити, як саморегуляторні стратегії впливають на ефективність тренувального процесу та змагальної діяльності, а також які конкретні методики можуть допомогти спортсменам ефективніше управляти своїм психофізичним станом. Розробка та впровадження ефективних саморегуляційних методик може значно підвищити загальну продуктивність спортсменів у кікбоксингу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз останніх наукових досліджень та публікацій виявляє зростаючий інтерес до вивчення саморегуляції в спортивній сфері, зокрема у контексті бойових мистецтв та кікбоксингу. Дослідження, проведені зарубіжними [3; 11] і вітчизняними фахівцями [1; 2; 4; 10], акцентують на важливості психологічної підготовки і розвитку саморегуляції серед спортсменів.

Науковці вказують на значний вплив саморегуляції щодо підвищення спортивних досягнень, демонструючи, як ефективно управління емоціями та стресом сприяє поліпшенню результатів у кікбоксингу [6; 8; 9; 10].

Дослідження фахівців [4; 7; 11] розкривають потребу в детальнішому вивченні методик саморегуляції, що можуть бути інтегровані в тренувальні програми кікбоксерів. Це підкреслює значення міждисциплінарного підходу у дослідженнях фізичного виховання та спорту, що об'єднує психологічні та фізіологічні аспекти підготовки.

**Мета.** Дослідження впливу саморегуляції на спортивні досягнення кікбоксерів, включаючи аналіз ролі психологічної підготовки та розвитку м'язової сили і витривалості у їх тренувальному процесі.

**Виклад основного матеріалу.** У науковому контексті, важливість саморегуляції в спорті, зокрема у кікбоксингу, має ключове значення через її вплив на комплексну підготовку спортсмена та його досягнення. Аналіз публікацій як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників вказує на те, що успіх у кікбоксингу залежить не тільки від високої фізичної підготовленості, але й від здатності спортсмена до глибокого осмислення та застосування психологічних стратегій саморегуляції. Це включає уміння ефективно управляти власними емоціями, стресом і зосередженістю під час вирішальних моментів змагань і тренувального процесу [1-4; 10; 11].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що саморегуляція має беззаперечне значення для оптимізації тренувального процесу, у тому числі розвитку м'язової сили та витривалості. Саморегуляторні навички сприяють не лише підвищенню фізичної працездатності, але й оптимізації взаємодії центральної нервової системи з м'язами, що є ключовим для ефективного виконання технік у кікбоксингу [2; 5].

Впровадження саморегуляційних методик у тренувальний процес виявило значний потенціал для покращення контролю спортсменами над своїм фізичним та емоційним станом, що веде до підвищення загальної ефективності спортивної підготовки та змагальної діяльності. Наукові дослідження однозначно демонструють, що розвиток навичок саморегуляції є критично важливим аспектом у формуванні висококваліфікованого спортсмена, здатного досягати оптимальних результатів у своїй дисципліні. Розвинені здібності до саморегуляції дозволяють атлетам ефективно управляти своєю фізичною та психологічною підготовкою, адаптуватися до змінних умов змагань та тренувань, а також оптимізувати свій виступ за рахунок кращого контролю над емоційним станом і концентрацією [3; 6; 8].

З огляду на це, роль тренерів та спортивних психологів стає все більш значущою в контексті інтеграції саморегуляційних методик у загальну систему підготовки. Такий підхід не тільки збагачує традиційний тренувальний процес, але й відкриває нові горизонти для наукових досліджень у галузі спортивної психології та фізіології [1; 2; 4; 6; 10].

Дослідження науковців довели, що саморегуляція сприяє формуванню внутрішньої витривалості, яка необхідна для подолання фізичних і психологічних викликів, інтенсивних тренувань та виснажливих змагань. Вміння самостійно регулювати свої дії, емоції та рівень зосередженості може стати вирішальним фактором у досягненні спортивних вершин [3].

Інтеграція саморегуляційних стратегій у комплексну програму спортивної підготовки в кікбоксингу вимагає цілеспрямованої роботи тренерського складу та спортивних психологів, що включає розробку спеціалізованих програм тренувань, орієнтованих на розвиток як фізичних, так і психологічних компонентів високої готовності спортсменів [11].

Період з 14 до 20 років є вирішальним у формуванні фізичних та психологічних здібностей кікбоксерів, коли відбувається інтенсивне розвиток витривалості та закріплення необхідних для високих досягнень навичок [2]. Вибір спеціалізованих тренувальних вправ, зорієнтованих на розвиток сили та витривалості, сприяє ефективному енергетичному зсуву та забезпечує необхідну пульсову активність [2; 4; 10].

Аналіз наукової літератури засвідчує важливість інтеграції тренувань на розвиток особистісно-психічних якостей разом з фізичною підготовкою для досягнення високих результатів у кікбоксингу. Саморегуляція, як складова психологічної підготовки, дозволяє спортсменам підтримувати високу мотивацію, зосереджуватися на встановлених цілях та ефективно долати як психологічні, так і фізіологічні бар'єри [4].

У контексті сучасних досліджень, систематичне включення вправ для розвитку вольових якостей в тренувальний процес кікбоксерів набуває стратегічного значення. Збільшення тривалості раундів та інтенсифікація тренувань, спрямованих на імітацію умов змагань, вимагають від спортсменів максимальної зосередженості та самовіддачі. Це засвідчується в науковій літературі, де визначено значення цілеспрямованості, наполегливості та здатності працювати під час втоми як критичних чинників успіху в спорті [8; 9].

Розробка індивідуалізованих тренувальних програм, що враховують як фізичні, так і психологічні аспекти готовності спортсмена, є фундаментальним аспектом у підвищенні ефективності в кікбоксингу. Включення спеціальних вправ для розвитку анаеробної продуктивності та загальної витривалості, а також акцентування на саморегуляції, підтримує оптимальний рівень активності та ефективності на протязі всього тренувального циклу та під час змагань [2].

Психологічна підготовка, орієнтована на розвиток адаптації до стресових ситуацій, управління внутрішнім станом, та підтримку високого рівня мотивації та концентрації, є не менш важливою. Наукові праці підкреслюють значення тренувань, які допомагають спортсменам швидко відновлюватися між раундами та зберігати необхідну інтенсивність протягом всієї змагальної діяльності [5; 6; 10].

Аналіз наукових публікацій підкреслює важливість виконання таких вправ, як біг трясцюю з наступним переходом у спринт, інтенсивні короточасні спурти, тренування зі скакалкою, виконання швидких ударів у повітря та тренування «на лапах». Ці активності є ключовими для розвитку не тільки фізичної витривалості та швидкості реакції, але й для поліпшення координації рухів та технічних навичок у бойових мистецтвах, зокрема у кікбоксингу. Їхня систематична інтеграція у тренувальний процес сприяє підвищенню загальної ефективності підготовки, забезпечуючи комплексний розвиток спортсменів, що охоплює фізичну форму, техніку виконання прийомів та тактичну готовність [9; 10].

Науковий інтерес у контексті нашого дослідження становлять міркування науковців щодо методів розвитку координаційної витривалості та саморегуляції. Ці методи поділяються на вправи з інтенсивністю 70-85% від максимально можливих та вправи з інтенсивністю вище змагальної, але з меншою тривалістю, що спрямовані на покращення адаптації спортсмена до умов високої втоми. Застосування цих методик сприяє не лише фізичному зміцненню спортсменів, але й розвитку їх здатності ефективно управляти власними внутрішніми ресурсами [3].

У рамках нашого дослідження, ми робили аналіз щодо інтеграції методик фізичної підготовки та психологічної саморегуляції у тренувальному процесі кікбоксерів. Дослідження свідчать, що такий підхід сприяє формуванню всебічно розвинених спортсменів, здатних досягати високих результатів у висококонкурентному спортивному середовищі. На основі аналізу наукової літератури та власних досліджень, ми дійшли висновку, що розвиток фізичних показників та вольових якостей є необхідним для досягнення успіху в спорті, зокрема у кікбоксингу [2; 6; 9].

У нашому дослідженні ми також зосередили увагу на аналізі тренувальних методик, що потребують від спортсменів не тільки фізичного виконання вправ, але й застосування вмінь самоконтролю та саморегуляції. Особливий інтерес становила методика виконання силових вправ з навантаженням у діапазоні 35-80% від максимально можливого одноразового підняття. Ця техніка вимагає від атлетів розвинутої здатності до самоаналізу та саморегуляції, включаючи управління власним рівнем втоми, мотивацією, та концентрацією уваги [1; 2].

Аналізувалась також ефективність колових тренувань як одного з провідних методів розвитку силових якостей, який зажадав від спортсменів високого рівня саморегуляції, особливо через потребу у підтримці інтенсивності виконання вправ з мінімальними перервами на відпочинок [1; 2].

У рамках нашого дослідження вивчалися механізми максимальної активації м'язового потенціалу та оптимізації внутрішньом'язової координації. Це досягалось через виконання вправ із навантаженням у 90-100% від максимально можливого, що передбачає від одного до трьох повторень. Такий підхід вимагає від спортсменів виняткової зосередженості та саморегуляції, забезпечуючи високий рівень управління особистими ресурсами [3; 10; 11].

Результати аналізу наукової літератури та нашого практичного досвіду свідчать, що інтеграція елементів саморегуляції у тренувальний процес не лише сприяє зростанню фізичної працездатності атлетів, але й стимулює розвиток критично важливих психологічних навичок, необхідних для досягнення видатних спортивних результатів. Здатність до саморегуляції, включаючи здатність підтримувати високий рівень мотивації, концентрації уваги та емоційної стабільності, виявляється ключовим фактором успіху в спорті [1-11].

Ці висновки наголошують на важливості гolistичного підходу до тренувань, який об'єднує фізичну та психологічну підготовку у взаємопідсилюючий зв'язок, дозволяючи спортсменам досягати максимальної ефективності.

На основі нашого аналізу ми пропонуємо наступні рекомендації для інтеграції саморегуляції у тренувальний процес, які включають: 1. Виконання вправ з партнером: спільні тренування сприяють не тільки розвитку фізичних навичок, але й виховують вміння до самоконтролю, адаптації та реагування на непередбачувані ситуації, що важливо для саморегуляції. 2. Робота з амортизаторами та настінними блоками: такі вправи дозволяють спортсменам краще усвідомлювати власні сили, контролювати інтенсивність ударів та розподіл енергії, що є ключовими елементами саморегуляції. 3. Метання каменів та інші силові вправи: подібні активності не тільки сприяють розвитку фізичної сили та координації, але й вчать спортсменів керуванню власною мотивацією, концентрацією та емоційним станом під час виконання завдань з високою ступенем вимогливості.

Ці рекомендації мають на меті забезпечити баланс між фізичною та психологічною підготовкою спортсменів, враховуючи, що успіх у спорті вимагає не лише фізичної витривалості та сили, але й розвинутих навичок самоконтролю та саморегуляції. Застосування цих методів у тренувальному процесі, на нашу думку, сприятиме гармонійному розвитку атлетів, підвищенню їх спортивних результатів та здатності ефективно управляти власними ресурсами в умовах високих змагальних навантажень.

**Висновки.** На підставі аналізу наукової літератури та проведених досліджень, ми виявили, що саморегуляція має критичне значення у підготовці спортсменів, особливо у таких дисциплінах, як кікбоксинг. Розвиток навичок саморегуляції сприяє не тільки підвищенню фізичної та психологічної готовності атлетів до змагань, але й оптимізації їх психоемоційного стану, дозволяючи ефективніше управляти стресом та емоціями.

Наукова новизна нашого дослідження полягає в розробці спеціалізованих тренувальних вправ та методик, які цілеспрямовано розвивають саморегуляцію у кікбоксерів. Це дозволяє спортсменам максимально реалізувати свій потенціал та підвищити конкурентоспроможність на спортивних змаганнях.

З огляду на зростаючу популярність кікбоксингу та інших видів єдиноборств, які вимагають від спортсменів високого рівня саморегуляції, наші висновки мають значення не тільки для професійного спорту, але й для фізичного виховання в більш широкому контексті, включаючи підготовку школярів-підлітків. Розроблені нами методики можуть бути адаптовані для використання в освітніх програмах, спрямованих на формування вмінь саморегуляції з шкільного віку. Такий підхід не тільки сприятиме підвищенню фізичної активності серед молоді, але й розвине їх психологічну стійкість та здатність до самоконтролю, що є важливими компетенціями в усіх сферах життя.

Ці висновки вказують на потребу подальших досліджень у сфері психологічної підготовки спортсменів, зокрема у контексті саморегуляції, і їх застосування в більш широкому освітньому контексті. Такі дослідження не тільки поглиблюють наше розуміння механізмів саморегуляції, але й допоможуть розробити ефективні стратегії для підготовки молодого покоління до викликів сучасного життя, як у спорті, так і за його межами.

## References

1. Горбенко В.П. Особливості техніко-тактичних дій у розділах кікбоксингу. *Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн.* Харків : ХДАФК, 2012. № 2. С. 90-93.  
Horbenko, V.P. (2012). Osoblyvosti tekhniko-taktychnykh dii u rozdilakh kikkboksinhu [Peculiarities of technical and tactical actions in sections of kickboxing ] *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk : nauk.-teoret. zhurn.* – *Slobozhansk scientific and sports bulletin : science and theory. Journal.* Kharkiv : KhDAFK, 2, 90-93. [in Ukrainian].
2. Данчук Ю.П. Аналіз ефективності програми формування готовності підлітків до психічної регуляції поведінки та рухової активності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* Вип. 1, Херсон, 2014. Т. 1. С. 160–164.  
Danchuk, Yu.P. (2014). Analiz efektyvnosti prohramy formuvannia hotovnosti pidlitkiv do psykhičnoi rehuliatсии povedinky ta rukhovoї aktyvnosti [Analysis of the effectiveness of the program for the formation of adolescents' readiness for mental regulation of behavior and motor activity]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series «Psychological Sciences».* Kherson, Ukraine. 1, 160 – 164. [in Ukrainian].

3. Дерєка Т. Професійна підготовка фахівців фізичного виховання у США. *Continuing Professional Education : Theory And Practice (Series: Pedagogical Sciences)*. Issue № 1-2, 2016. С. 71-76.  
Dereka T. (2016). Profesiina pidhotovka fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia u SShA [Professional training of physical education specialists in the USA]. *Continuing Professional Education : Theory And Practice (Series: Pedagogical Sciences)*. Issue № 1-2, 71-76. [in Ukrainian].
4. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посібник. Київ : Либідь, 2002. 304 с.  
Zaniuk S. S. (2002). Psykholohiia motyvatsii: navch. posibnyk [Psychology of motivation: textbook for students]. Kyiv, Ukraine. [in Ukrainian].
5. Кудін С.Ф. Основи психовалеології: Навчальний посібник. Чернігів : Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2005. 186 с.  
Kudin S.F.(2005). Osnovy psykhovaleolohii: Navchalnyi posibnyk [Basics of psychovaleology: textbook for students]. Chernihiv, Ukraine. [in Ukrainian].
6. Кудин С. Ф. Формирование культуры саморегуляции студентов факультета физического воспитания. *Физическое воспитание студентов*. 2016. № 1. С. 49-54.  
Kudin, S. F. (2016). Formirovaniie kultury samoreguliatcii studentov fakulteta fizicheskogo vospitaniia [Formation of selfregulation culture of physical education faculty]. *Fyzycheskoe vospytanye studentov – Physical education of students*, 1, 49-54. Retrieved from : Doi. org//10.15561/20755279.2016.0107 [in Ukrainian].
7. Kudin, S.. Formation and Preservation of Students' Mental Health in the Process of Studying at Pedagogical Universities. *Acta Balneol.* 2022. Vol. LXV, Nr 1(173). P. 55-60.  
Kudin, S. (2022). Formation and Preservation of Students' Mental Health in the Process of Studying at Pedagogical Universities. *Acta Balneol.* Vol. LXV, Nr 1(173), 55-60. DOI : 10.36740/ABAL202301110
8. Кужельний А. В. Кікбоксинг: теоретичні і техніко-тактичні основи: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г.Шевченка, 2023. 72 с.  
Kuzhelnyi, A.V. (2023). Kikboksynh: teoretychni i tekhniko-taktychni osnovy: navchalno-metodychnyi posibnyk [Kickboxing: theoretical and technical-tactical foundations: textbook for students]. Chernihiv, Ukraine. [in Ukrainian].
9. Кужельний А. В., Кужельний С. А. Методика і організація тренувального процесу у кікбоксингу : навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 84 с.  
Kuzhelnyi, A. V., Kuzhelnyi, S. A. (2023). Metodyka i orhanizatsiia trenuvalnoho protsesu u kikboksynhu : navchalno-metodychnyi posibnyk [Methodology and organization of the training process in kickboxing: textbook for students]. Chernihiv, Ukraine. [in Ukrainian].
10. Рихаль В. І. Особливості психологічної підготовки кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, Вип. 3К (131). 2021. С. 341–347.  
Rykhali, V. I. (2021). Osoblyvosti psykhologichnoi pidhotovky kikbokseriv masovykh rozriadiv z urakhuvanniam vahovykh katehoriu Naukovyi chasopys [Peculiarities of psychological training of mass-class kickboxers, taking into account weight categories]. *Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzyczna kultura i sport) : zb. nauk. Prats* – Scientific Journal of Drahomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, Ukraine : Issue 3, 341-347. [in Ukrainian].
11. Standage M., Duda JL, Ntoumanis N. A model of contextual motivation in physical education: using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *J. Educ. Psychol.* 2003. P. 95-97  
Standage, M., Duda, JL, Ntoumanis, N. (2003). A Model of contextual motivation in physical education: using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *J. Educ. Psychol.* 95-97. Doi. org/10.1037/0022-0663.95.1.97.

**Kuzhelnyi A.**

ORCID 0000-0001-5938-8589; ResearcherID AAE-4992-2022; Scopus-Author ID58189093000

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor of Chais of sport,  
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: profsportukraine74@gmail.com**Kuzhelnyi S.**

ORCID 0009-0008-6970-8556

Post-graduate student,  
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: 26021997sk@gmail.com**Kudin S.**

ORCID 0000-0002-9800-5525; ResearcherID AAD-7545-2020; Scopus-Author ID 58188922200

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor  
of Chairs of biological basics of physical education, health, and sport,  
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: sergeykudyn@gmail.com**Zhlobo T.**

ORCID 0000-0002-6811-9388; ResearcherID AAC-6830-2020; Scopus-Author ID 57756988500

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Head of the Department of Physical Education and choreography,  
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: globo.tm2018@gmail.com**SELF-REGULATION IN THE CONTEXT OF SPORTS TRAINING:  
A CASE STUDY ON KICKBOXING**

*This research delves into the profound analysis of self-regulation's role in sports, particularly in kickboxing, unveiling new prospects for enhancing the effectiveness of sports training and achieving high results.*

**Article's purpose.** *The article addresses the necessity of studying and applying self-regulatory methods in kickboxers' training programs to enhance their sports achievements through optimized psychophysical training, emotional state management, and technique execution efficiency. The aim is to investigate the impact of self-regulation on the sports achievements of kickboxers, including an analysis of the role of psychological training and the development of muscle strength and endurance in their training process.*

**Methodology.** *The methodology encompasses an analysis of scientific literature, exploration of the work of domestic and international researchers on self-regulation in sports, and the application of practical techniques for developing self-regulatory skills in kickboxers' training processes. This includes working with primary and secondary sources, analyzing the impact of self-regulation on psychophysical training and sports achievements, and integrating self-regulatory methods into athletes' training systems.*

**Scientific Novelty.** *The novelty of this study lies in its comprehensive examination of the impact of self-regulation on the efficiency of the training process and sports performance, with a focus on kickboxing. It extends the traditional boundaries of physical training through the integration of cutting-edge methodologies aimed at developing self-regulatory skills. These methodologies not only contribute to the improvement of athletic performance but also provide a deeper understanding of the mechanisms of interaction between the central nervous system and the muscular system, highlighting the importance of psychological resilience and control over emotional states.*

**Conclusions.** *The research underscores that success in kickboxing depends not only on physical preparation but also on effective self-regulation, which includes managing emotional state, stress, motivation, and concentration. It necessitates the integration of self-regulatory methods into the training process, allowing for the optimization of psychophysical preparation and enhancing the overall effectiveness of sports activity. The development of self-regulation is a key aspect of forming a highly qualified athlete capable of achieving high results and opens new directions for further research in the fields of sports psychology and physiology.*

**Keywords:** *Self-regulation, kickboxing, psychophysical training, training process, sports performance.*

Стаття надійшла до редакції 12.03.2024 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Багінська О. В.**