

**АНТОНЕЦЬ Василь**

Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0000-0002-1116-820X>  
[vafantonec@meta.ua](mailto:vafantonec@meta.ua)

## УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ

Стаття присвячена теоретичному дослідженню особливостей удосконалення силової витривалості висококваліфікованих спортсменів у гирьовому спорті. У роботі розглянуто сутність силової витривалості як комплексної фізичної якості, що об'єднує силу та витривалість спортсмена, забезпечує ефективне виконання фізичних вправ протягом тривалого часу, долання помірної або помірно-середнього опору та підтримання точності, координації й швидкості рухів. Показано, що силова витривалість включає як статичні, так і динамічні прояви м'язової роботи, повторювані циклічні зусилля, утримання необхідних позицій, а також здатність до швидкого та ефективного відновлення після інтенсивних навантажень. Встановлено, що розвиток силової витривалості спортсменів, які займаються гирьовим спортом, відбувається через комплексне застосування фізичних вправ різного спрямування. До них належать змагальні вправи (ривки, поштовхи, комплекси в змагальному темпі), загальнорозвивальні вправи для формування загальної витривалості та фізичної підготовки, допоміжні вправи для підтримки координації, стабільності та відновлення організму, а також спеціально-розвивальні вправи, що вдосконалюють техніку рухів та міжм'язову координацію відповідно до специфіки змагальної діяльності. Окремо визначено принципи удосконалення силової витривалості, серед яких індивідуалізація навантаження з урахуванням фізичних можливостей спортсмена, системність і послідовність тренувального процесу, прогресивність інтенсивності та обсягу вправ, спеціалізація вправ відповідно до спортивної діяльності, варіативність методів тренування, регулярний контроль результатів та корекція навантажень, а також забезпечення безпеки та відновлення. Дотримання цих принципів дозволяє забезпечити ефективне поєднання розвитку сили та витривалості, підвищення працездатності м'язів, стабільність серцево-судинної та дихальної систем і комплексне відновлення після навантажень. У перспективі дослідження передбачає визначення оптимальних комбінацій вправ і навантажень для спортсменів різних рівнів підготовки, а також розробку науково-методичних рекомендацій і методик контролю ефективності тренувального процесу. Це дозволить підвищити продуктивність та безпеку занять у гирьовому спорті і сприятиме гармонійному розвитку силових та витривалих якостей спортсменів.

Ключові слова: гирьовий спорт, сила, витривалість, силова витривалість, удосконалення силової витривалості, висококваліфіковані спортсмени.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.66>



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 28.01.2026  
Прийнята до друку / Accepted 28.02.2026  
Опубліковано / Published 26.03.2026

© АНТОНЕЦЬ Василь

### 1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Сучасний гирьовий спорт характеризується високими вимогами до фізичних якостей спортсменів, серед яких ключовими є сила та витривалість. Удосконалення силової витривалості висококваліфікованих спортсменів постає як актуальне завдання, оскільки від оптимального поєднання цих двох протилежних характеристик залежить ефективність спортивної діяльності та тривалість професійної кар'єри атлетів. Сьогоднішній тренувальний процес потребує

науково-методичного підходу, який дозволяє не тільки забезпечити рівномірний розвиток силових та витривалих здібностей, але й враховує індивідуальні морфологічні та фізіологічні особливості спортсменів, що впливає на відновлюваність організму після інтенсивних навантажень.

Важливим є те, що в гирьовому спорті одночасне підвищення сили та витривалості вимагає ретельного планування тренувань і правильного поєднання аеробних та анаеробних навантажень. Недостатнє або однобічне навантаження може призвести до дисбалансу фізичних якостей, що негативно впливає на результативність та збільшує ризик травм. Крім того, відсутність чітко

обґрунтованих методичних рекомендацій ускладнює процес підготовки спортсменів високого рівня, що робить необхідним системне вивчення та узагальнення сучасних підходів до розвитку силової витривалості.

Таким чином, постає потреба в пошуку ефективних теоретико-методичних засад удосконалення тренувального процесу спортсменів гирьового спорту, які дозволяють оптимізувати співвідношення між силою та витривалістю, підвищити продуктивність занять і забезпечити безпечний та гармонійний розвиток атлетів.

## **2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ**

Питання силової підготовки спортсменів та удосконалення їх силової витривалості досліджували низка науковців. Зокрема, Д. О. Анісімов проаналізував особливості розвитку силової витривалості здобувачів вищої освіти у процесі занять гирьовим спортом. Науковець наголошує на тому, що систематичні заняття гирьовим спортом позитивно впливають на фізичний розвиток здобувачів, підвищуючи таким чином їх професійність та здатність виконувати завдання у різного роду екстремальних умовах. Окрім цього, на його думку, заняття гирьовим спортом є одним із ефективних способів розвитку силової витривалості [1].

Крім того, О. М. Лаврентьев, В. В. Андріяш та В. В. Олар дослідили особливості удосконалення силової витривалості спортсменів на прикладі гирьового спорту. Науковці наголошують на тому, що удосконалення силової витривалості спортсменів у гирьовому спорті передбачає побудову занять за більш складною методикою, об'єднуючи таким чином розвиток двох протилежних спортивних якостей – сили та витривалості, забезпечуючи усесторонній розвиток людини. Тому важливим є приділення уваги під час занять і силі, і витривалості в однаковій мірі [2]. Також доцільно розглянути дослідження Ю. П. Сергієнко, В. Ю. Бербеничук та А. В. Наконечного, у якому визначено, що для розвитку силової витривалості доцільно використовувати засоби загальної фізичної та спеціальної підготовки [3].

З огляду на це, удосконалення силової витривалості висококваліфікованих

спортсменів у гирьовому спорті є складним процесом, тому необхідним є проведення детального дослідження у даному напрямку.

## **3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ**

Не дивлячись на те, що окремі питання, які пов'язані з темою дослідження, представлені у працях вітчизняних науковців, деякі з них не є достатньо вивченими. Так, у їхніх працях розглянуто основні стандартні підходи до розвитку силової витривалості спортсменів які займаються гирьовим спортом. Також розглядається методика розвитку силової витривалості саме у гирьовому спорті. Втім, кількість досліджень, присвячених цьому питанню, є досить обмеженою. Особливо це стосується вдосконалення силової витривалості тих спортсменів, які професійно займаються таким видом спорту. Відсутність чітко обґрунтованих методичних рекомендацій ускладнює процес підготовки спортсменів високого рівня, що робить необхідним системне вивчення та узагальнення сучасних підходів до розвитку силової витривалості. Тому необхідним є проведення дослідження безпосередньо особливостей цього процесу, його етапів, вправ, які доцільно використовувати, принципів, які слід дотримуватись, що поки не представлено у наукових дослідженнях.

## **4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ**

**Метою статті** є аналіз ключових особливостей удосконалення силової витривалості висококваліфікованих спортсменів у гирьовому спорті та обґрунтування доцільності використання окремих підходів з цією метою. Для цього необхідно визначити сутність силової витривалості згідно з актуальними науковими дослідженнями, її особливості серед спортсменів, які займаються гирьовим спортом, підходи до її розвитку. Також необхідно сформулювати вправи, які можуть бути використані для розвитку силової витривалості відповідно до напрямку дослідження.

## 5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Силова витривалість спортсменів розглядається як поєднання двох складових – сили та витривалості. Тому у першу чергу необхідно визначити безпосередньо зміст силової витривалості як спортивної якості. Витривалість розглядають як «здатність ефективно виконувати вправу, долаючи наростаючу втоми» [4, с. 1]. Тобто, це здатність спортсмена підтримувати високий рівень фізичної активності протягом тривалого часу, не втрачаючи точності, швидкості та координації рухів, а також ефективно відновлюватися після навантажень. Витривалість визначає можливість організму адаптуватися до зростаючого фізичного стресу, збалансовано витратити енергію та підтримувати стабільну роботу серцево-судинної і дихальної систем під час інтенсивних тренувань чи змагань.

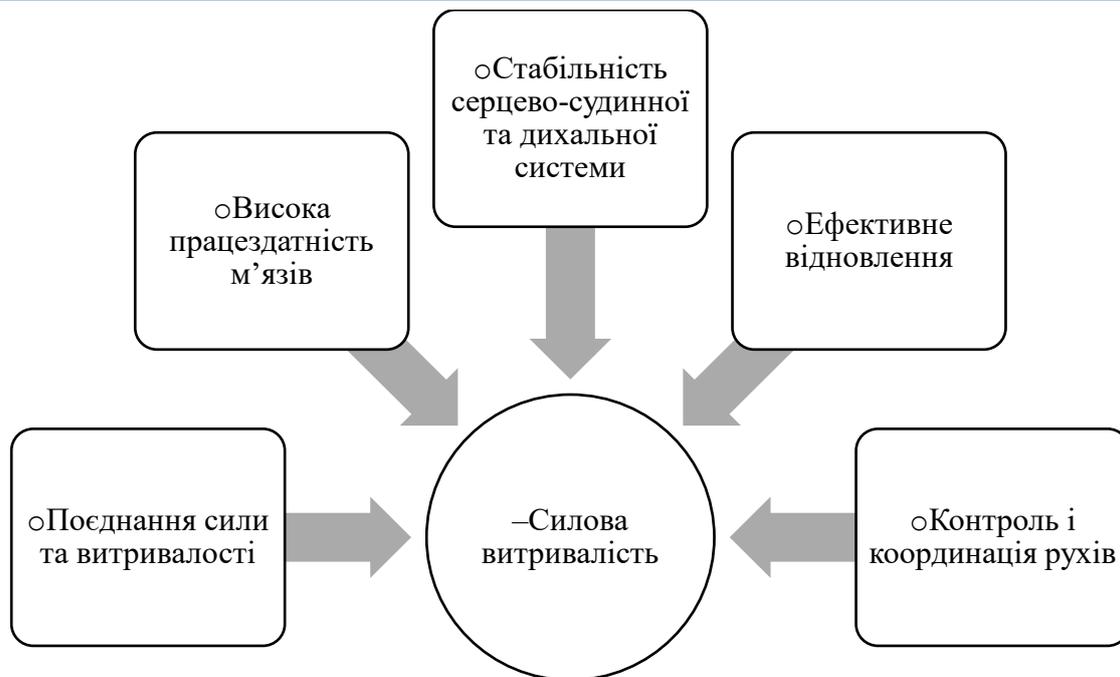
Сила, у свою чергу, є здатність людини долати зовнішній опір чи протистояти йому завдяки м'язовим зусиллям (напруженням) [5, с. 621]. Вона визначає інтенсивність та ефективність виконання силових вправ, впливає на швидкість наростання м'язової маси, стабільність положення тіла під час рухів та загальну працездатність спортсмена. Також варто додати, що сила та витривалість у сукупності забезпечують основу для високої продуктивності, що стосується особливо таких видів спорту, як гирьовий. У гирьовому спорті одночасно підтримувати м'язовий потенціал і здатність організму протистояти тривалому навантаженню. Тому поєднання витривалості та сили є дуже важливим.

Силова витривалість О. М. Лаврентьев, В. В. Андріяш та В. В. Олар розглядають як універсальну фізичну якість, яка відіграє важливу роль у вивченні та розвитку спортивних досягнень. Саме вона поєднує у собі силу та витривалість спортсменів, формування та розвиток яких відбувається за протилежними закономірностями. Силову витривалість у загальному вважають здатністю людини ефективно долати помірно-середній опір протягом тривалого часу.

Силова витривалість може бути статичною та динамічною. Статична характеризується поєднанням з необхідністю напружувати м'язи протягом тривалого часу або утримувати певні пози. Наприклад, це може бути гімнастика, боротьба чи парусний спорт. Динамічна силова витривалість є характерною для видів спорту, які передбачають циклічні вправи, наприклад – біг, а також для спортивних ігор та поєдинків [2, с. 178]. Крім того, силова витривалість також є здатністю людини якомога більш ефективно, для виробничої, спортивної чи іншої рухової діяльності долати зовнішній опір, який є помірним. Також передбачається різноманітний характер функціонування м'язів, зокрема це підтримка необхідної пози, циклічна робота у певній інтенсивності, повторне виконання вибухових зусиль тощо [6, с. 6].

З огляду на викладене, силову витривалість можна визначити як комплексну фізичну якість спортсмена, що поєднує силу та витривалість, яка забезпечує здатність ефективно виконувати фізичні вправи протягом тривалого часу, долати помірний або помірно-середній опір і при цьому підтримувати оптимальну координацію, точність та швидкість рухів. Вона передбачає як статичну, так і динамічну роботу м'язів, включає здатність до повторюваних циклічних зусиль, утримання необхідних позицій, а також можливість швидкого та ефективного відновлення після навантажень. Силова витривалість формується за протилежними закономірностями розвитку сили та витривалості і є основою для підвищення продуктивності та безпечного виконання вправ у багатьох видах спорту.

Розглядаючи особливості силової витривалості спортсменів, які займаються гирьовим спортом, необхідно зазначити, що у них вона проявляється у здатності поєднувати високу м'язову силу та тривалу роботу організму під навантаженням. Основні особливості силової витривалості спортсменів можна охарактеризувати наступним чином, рис. 1.



**Рис.1. Особливості силової витривалості спортсменів у гирьовому спорті**

Відповідно до цього, зауважимо, що силова витривалість спортсменів, які займаються гирьовим спортом, є безпосереднім поєднанням їх сили та витривалості. Також для таких спортсменів характерною є висока працездатність м'язів. Завдяки особливій підготовці вдається стабілізувати серцево-судинну та дихальну систему, забезпечити ефективне відновлення спортсменів, а також контроль та координацію рухів.

Загалом розвиток силової витривалості зазвичай відбувається за рахунок використання фізичних вправ. Фізичні вправи зазвичай поділяють на аеробні, тобто ті, які спрямовані на розвиток витривалості, та силові. Вправи на витривалість виконують з відносно низьким навантаженням протягом тривалого часу, тоді як силові вправи виконують з відносно високим навантаженням протягом невеликого проміжку часу. Разом з тим, вправи, які передбачають лише розвиток сили або витривалості використовують досить рідко, тому більшість з них передбачають поєднання сили та витривалості. Такий підхід використовують і у підготовці висококваліфікованих спортсменів, які займаються гирьовим спортом [7].

Серед таких вправ, які виступають засобами розвитку силової витривалості

спортсменів, зазвичай використовують наступні [3, с. 264]:

1. Підйоми гирі – ривок та поштовх гирі різної ваги з різною кількістю повторів;
2. Вправи зі штангою – багатоповторні підйоми та комплекси, що розвивають силу та витривалість одночасно;
3. Кросові пробіжки – біг на середні та довгі дистанції для розвитку аеробної витривалості;
4. Стрибки та стрибкові вправи – прискорюють розвиток швидко-силових якостей та покращують координацію;
5. Вправи по «піраміді» - змінний метод тренування з поступовим підвищенням ваги та інтенсивності;
6. Інтервальні вправи – чергування інтенсивної роботи та активного відпочинку для підвищення анаеробної витривалості;
7. Змагальні та ігрові методи – моделювання змагальної діяльності для розвитку спеціальної витривалості та контролю техніки виконання.

Також варто додати, що розвиток силової витривалості у гирьовому спорті відбувається за особливою послідовністю. Спочатку виконуються вправи з гирями, що дозволяє одночасно працювати над силою та витривалістю м'язів. Далі використовують вправи зі штангою, які збільшують інтенсивність навантаження та сприяють адаптації серцево-судинної та дихальної

систем. Завершальним етапом є кросові пробіжки та стрибки, які розвивають аеробні можливості та забезпечують комплексне відновлення організму після силових вправ. Завдяки цьому вдається ефективно поєднувати силові та витривалісні якості, поступово нарощувати навантаження і забезпечувати безпечно та гармонійне фізичне навантаження на організм спортсмена [3, с. 264].

Удосконалення силової витривалості спортсменів, які займаються гирьовим спортом, у такому випадку обов'язково має передбачати врахування загального рівня силової витривалості спортсменів, що можливо виміряти шляхом комплексної оцінки сили, витривалості та силової витривалості. Також розраховують коефіцієнт потужності силової витривалості спортсменів. На основі цього розробляються підходи до вдосконалення наявних показників. Крім того, передбачається також окрім змагальних вправ використання допоміжних вправ, які мають загальнорозвиваючий, допоміжний та спеціально-розвиваючий характер [2, с. 181]. Відповідно до цього, процес удосконалення силової витривалості спортсменів у гирьовому спорті передбачає такі етапи:

– початковий етап – оцінка загального рівня силової витривалості, визначення

індивідуальних можливостей спортсмена та планування навантаження з урахуванням початкового стану організму;

– базовий етап – поступове підвищення рівня фізичної підготовки, формування стабільності роботи серцево-судинної та дихальної систем, розвиток загальної витривалості та силових якостей;

– спеціалізований етап – спрямований на удосконалення співвідношення сили та витривалості відповідно до специфіки змагальної діяльності спортсмена, підвищення коефіцієнта потужності силової витривалості;

– контрольний етап – оцінка ефективності тренувального процесу, корекція навантаження та інтенсивності з урахуванням адаптаційних змін організму;

– підтримуючий етап – закріплення досягнутого рівня силової витривалості, підтримка стабільної фізичної форми та адаптація організму до подальших циклів тренувань.

Також варто представити комплекс вправ, які доцільно використовувати для удосконалення силової витривалості спортсменів у гирьовому спорті, враховуючи, що вони належать до таких категорій, як змагальні, загальнорозвивальні, допоміжні та спеціально-розвивальні. Представимо це у табл. 1.

Таблиця 1

### Вправи на удосконалення силової витривалості спортсменів у гирьовому спорті

Категорія вправ	Приклади	Призначення
Змагальні	Ривки гирі, поштовхи гирі, комплекс «ривок + поштовх», серії підйомів гирі в змагальному темпі	Формування спеціальної силової витривалості та адаптація до умов змагань
Загальнорозвивальні	Базові силові вправи з вагою власного тіла, присідання, відтискання, підтягування, кросові пробіжки, стрибки на місці	Підвищення загальної фізичної підготовки, розвиток аеробної та загальної витривалості
Допоміжні	Планка та її варіації, вправи на координацію та баланс, вправи з легкою вагою, короткі серії кардіо	Підтримка м'язового тону, покращення координації, стабільності та відновлення організму
Спеціально-розвивальні	Повторення ривків і поштовхів з частково зменшеною вагою, серії з контрольованим темпом, вправи на імітацію змагальних рухів, вправи на міжм'язову координацію	Удосконалення силової витривалості з урахуванням специфіки змагальної діяльності, розвиток точності та техніки рухів

Значимо, що окреслені вище вправи справді є ефективними для удосконалення силової витривалості спортсменів, які займаються гирьовим спортом. Завдяки

цьому можливо забезпечити насамперед спеціальну підготовку їх силової витривалості, що є важливим для змагань. Такі категорії вправ, як загальнорозвивальні,

допоміжні та спеціально-розвивальні дозволяють врахувати також важливість силової витривалості не стільки для змагальної діяльності спортсменів, скільки в цілому для їх підготовки та занять відповідним спортом.

Крім того, удосконалення силової витривалості спортсменів у гирьовому спорті також має ґрунтуватись на основі таких принципів:

- індивідуалізація навантаження – врахування початкового рівня силової витривалості, фізичних можливостей та особливостей організму кожного спортсмена для оптимального планування тренувального процесу;

- системність і послідовність – поетапне поєднання початкового, базового, спеціалізованого, контрольного та підтримуючого етапів тренувань для досягнення сталого прогресу;

- прогресивність навантаження – поступове збільшення інтенсивності, тривалості та обсягу вправ для адаптації організму та запобігання перенавантаженню;

- спеціалізація вправ – застосування змагальних, допоміжних та спеціально-розвивальних вправ для розвитку всіх складових силової витривалості;

- варіативність методів – поєднання інтервальних, циклічних, ігрових та пірамідальних методів тренування для комплексного розвитку сили, витривалості та координації;

- контроль і корекція – регулярне оцінювання показників силової витривалості та внесення змін у програму тренувань відповідно до адаптаційних змін організму;

- безпека і відновлення – забезпечення раціонального режиму відпочинку, використання відновних процедур та

профілактика травматизму під час інтенсивних навантажень.

## 6. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Отже, удосконалення силової витривалості спортсменів, які займаються гирьовим спортом, має бути комплексним. Також має ґрунтуватись на поєднанні розвитку сили та витривалості з урахуванням індивідуальних можливостей кожного спортсмена. Системне застосування різноманітних вправ, що включають змагальні, загальнорозвивальні, допоміжні та спеціально-розвивальні категорії, забезпечує формування спеціальної та загальної силової витривалості, підвищення працездатності м'язів, стабільність серцево-судинної та дихальної систем, а також ефективне відновлення після навантажень.

Важливим є дотримання принципів індивідуалізації, системності та послідовності, прогресивності навантаження, спеціалізації вправ, варіативності методів, контролю результатів та безпеки під час тренувального процесу. Дотримання цих принципів дозволяє забезпечити не тільки підвищення силової витривалості спортсменів, але й її ефективне поєднання з іншими фізичними якостями, необхідними для високої продуктивності та безпечного виконання фізичних вправ у гирьовому спорті.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні оптимальних комбінацій вправ і навантажень для різних рівнів підготовки спортсменів, а також у розробці методик контролю та оцінки ефективності тренувального процесу для подальшого підвищення продуктивності та безпеки занять гирьовим спортом.

## References

1. Anisimov D. (2024) Development of power endurance of higher education students during kettlebell lifting training. *Problemy suchasnykh transformatsii – Problems of Modern Transformations*, №6 [in English]
2. Lavrentiev O. M., Andriiash V. V., Olar V. V. (2025) Vdoskonalennia sylovoi vytryvalosti v umovakh trenuvalnoi diialnosti [Improvement of power endurance in training conditions]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University*, 3K (188), 178–182 [in Ukrainian]
3. Serhiienko Yu. P., Berbenychuk V. Yu., Nakonechnyi A. V. (2025) Rozvytok sylovoi vytryvalosti dlia rezul'tatyvnoho trenuvannia u hyr'ovomu sporti [Development of power endurance for effective kettlebell training]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University*, 3K (188), 262–265 [in Ukrainian]

4. Hnatiuk T. M. (2008) Vytryvalist' ta sposoby otsinky yii rozvytku u studentskoi molodi [Endurance and methods for assessing its development in students]. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-02/08gtnsyp.pdf> [in Ukrainian]
5. Briukhanova T. S. (2023) Osoblyvosti metodyky rozvytku syly u vazkii atletysi [Features of strength development methodology in weightlifting]. URL: [https://www.researchgate.net/publication/378979429\\_Osoblyvosti\\_metodyky\\_rozvytku\\_sily\\_u\\_vazkij\\_atletysi](https://www.researchgate.net/publication/378979429_Osoblyvosti_metodyky_rozvytku_sily_u_vazkij_atletysi) [in Ukrainian]
6. Bezverkhnia H. (2021) Osoblyvosti metodyky rozvytku sylovykh zdibnosti shkoliariv 15–16 rokiv [Features of the methodology of developing strength abilities of 15–16-year-old students]. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4413/1/3.%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%96%20%D0%B7%D0%B4%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf> [in Ukrainian]
7. Hughes D. C., Ellefsen S., Baar K. (2018) Adaptations to endurance and strength training. Cold Spring Harb Perspect Med – Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine, 8(6) [in English]
- 

**Abstract****ANTONETS Vasyl**

Khmelnitskyi National University

**IMPROVING STRENGTH ENDURANCE OF HIGHLY SKILLED ATHLETES INVOLVED IN WEIGHTLIFTING**

*The article is devoted to the theoretical study of the features of improving the strength endurance of highly qualified athletes in kettlebell sports. The paper considers the essence of strength endurance as a complex physical quality that combines the strength and endurance of an athlete, ensures the effective performance of physical exercises for a long time, overcoming moderate or moderate-medium resistance and maintaining accuracy, coordination and speed of movements. It is shown that strength endurance includes both static and dynamic manifestations of muscle work, repeated cyclic efforts, maintaining the necessary positions, as well as the ability to quickly and effectively recover after intense loads. It is established that the development of strength endurance of athletes involved in kettlebell sports occurs through the complex use of physical exercises of various directions. These include competitive exercises (jerks, jerks, complexes at a competitive pace), general developmental exercises for the formation of general endurance and physical fitness, auxiliary exercises to maintain coordination, stability and recovery of the body, as well as special developmental exercises that improve movement technique and intermuscular coordination in accordance with the specifics of competitive activity. The principles of improving strength endurance are separately defined, including individualization of the load taking into account the athlete's physical capabilities, systematicity and consistency of the training process, progressiveness of the intensity and volume of exercises, specialization of exercises in accordance with sports activity, variability of training methods, regular monitoring of results and correction of loads, as well as ensuring safety and recovery. Compliance with these principles allows for an effective combination of strength and endurance development, increased muscle performance, stability of the cardiovascular and respiratory systems and comprehensive recovery after loads. In the future, the research involves determining the optimal combinations of exercises and loads for athletes of different levels of training, as well as developing scientific and methodological recommendations and methods for monitoring the effectiveness of the training process. This will increase the productivity and safety of classes in kettlebell sports and contribute to the harmonious development of strength and endurance qualities of athletes.*

*Keywords: kettlebell sports, strength, endurance, strength endurance, improvement of strength endurance, highly qualified athletes.*

---