

тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XX Міжнар. Наук.-практ. Інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. Переяслав-Хмельницький, 2015. С. 107–111.

3. Саєнко В.Г. Сила ударів руками у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. Моногр. За ред. С.С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2007. № 6. С. 255–257.

4. Саєнко В.Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате: монографія. Держ. закл. Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка. Луганськ: СПД Резніков В.С., 2012. 21–118.

## **МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ СИЛИ ТА ВИТРИВАЛОСТІ У КІКБОКСЕРІВ**

**Кужельний С.А., Кужельний А.В, Кудін С.Ф.**

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*

*Анотація.* У статті досліджуються методичні підходи до розвитку сили та витривалості у кікбоксерів. Розглядаються основні принципи функціональної підготовки, спрямовані на підвищення рівня техніко-тактичної майстерності спортсменів-кікбоксерів.

*Ключові слова:* спортсмен-кікбоксер, тренер, кікбоксинг, сила, витривалість.

*Постановка проблеми.* Аналіз змагальної діяльності високо кваліфікованих спортсменів-кікбоксерів показує важливість підвищення рівня їхньої функціональної підготовленості [1, 2]. Розвиток умінь утримувати високий темп бою, витримувати силову боротьбу та швидко відновлюватись після змагань і тренувань є ключовим завданням для спортсмена і тренера. Ефективність тренування полягає у пошуку засобів та методів, спрямованих на розвиток сили та витривалості й вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів, щоб ефективно відповідати специфічним вимогам кікбоксингу [4–7].

*Мета дослідження.* Мета дослідження полягає в узагальненні та аналізі методів формування сили та витривалості кваліфікованих кікбоксерів у процесі тренування.

*Результати досліджень.* Для розвитку сили та загальної витривалості у кікбоксерів застосовуються різноманітні види вправ [1, 2, 4–7]. Серед загальнопідготовчих вправ можна виділити кросовий біг, ходьбу на лижах, плавання, вправи зі скакалкою, спортивні ігри, а також вправи на розвиток саморегуляції [3, 9]. Спеціальні вправи, такі як вільні та умовні бої, робота зі снарядами також важливі для розвитку сили та витривалості. Спеціальні вправи, які викликають значні енергетичні зрушення, такі як спаринги та умовні поєдинки, можуть бути більш ефективними у порівнянні з іншими видами тренувань [7].

У тренуваннях, спрямованих на розвиток сили та витривалості, важливо акцентувати увагу на розвитку аеробних можливостей організму спортсмена, особливо під час відпочинку всередині серій. Це допомагає забезпечити поступове збільшення частоти пульсу з кожним повторенням вправ [2]. Для розвитку координаційної витривалості можна використовувати складно-координаційні фізичні вправи з різною інтенсивністю та тривалістю. Це сприяє поліпшенню внутрішньом'язової координації та витривалості [4]. Застосування повторного виконання силових вправ з вагою та власною вагою, колові тренування, вправи з партнером, амортизаторами, метання каменів та набивних м'ячів, регбі, лижні перегони, робота зі спортивним диском вважаються ефективними методами для досягнення максимальних результатів [5].

*Висновки.* Ефективність методичних підходів до тренувань кікбоксерів полягає у використанні різноманітних видів вправ, спрямованих на розвиток сили та витривалості, а також у підвищенні рівня техніко-тактичної майстерності, щоб вона відповідала специфічним вимогам кікбоксингу. Запропоновані методичні підходи можуть бути використані в тренувальному процесі кікбоксерів для досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості, що важливо для успішної змагальної діяльності.

#### Список використаної літератури

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.
2. Гуцул Н.З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Львів, 2019. 251 с.
3. Гуцул Н.З. Дослідження рівня реакції антиципації у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення. Молодий вчений. 3.1(43.1). С. 116–119.
4. Кудін С.Ф. Перевірка ефективності моделі формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 132. Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. Чернігів : ЧНПУ, 2015. С. 84–87.
5. Кужельний А.В. Кікбоксинг: теоретичні і техніко-тактичні основи: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 72 с.
6. 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.
7. Тищенко В.О., Солоха А.С. Характерні особливості розвитку сили у кікбоксерів на початковому етапі спортивної підготовки. Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and Sports. 2018. № 2. С. 129–134.
8. Яремко М.О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец.: 24.00.01 «Олімпійський професійний спорт». Львів: ЛДІФКіС, 2001. 226 с.
9. Griban G., Kudin S., Zhara H., Kuzhelnyi A., Mazur T., Nosko Yu., Mekhed O. (2023). Formation and preservation of students' mental health in the process of studying at pedagogical universities. Acta Balneologica, 1(173), 55-60. doi: 10.36740/ABAL202301110.