

щився до $170 \pm 1,34$ см, на 7,1%. В бігу 1500 м до проведення експерименту результат становив $8,40 \pm 0,43$ с, а після експерименту покращився до $8,25 \pm 0,48$ с, на 1,6 %.

Подальше дослідження полягає в необхідності наукового обґрунтування і побудови моделі тренувальних програм для підготовки футзалістів, що дозволить підвищити якість навчально-тренувального процесу і послужить методологічним підґрунтям для удосконалення їх змагальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Платонов В. Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течении года: предпосылки, формирование, критика. *Наука в олимпийском спорте*. 2008. № 1. С. 3–23.
2. Bompa T. O. Periodising Training for Peak Performance Sports conditioning. Modern training for ultimate athletic development. *Human Kinetics*. 2001. P. 267–282.
3. Королев Г. И. Современные принципы системы подготовки в спорте. *Вестник спортивной науки*. 2006. № 4. С. 21–23.
4. Сапегіна І.О. Використання «sheedledder» (швидкісно-координаційна драбина) на заняттях зі студентами УкрДУЗТ. *Проблеми організації і впровадження освітнього процесу в університеті за відповідними рівнями та ступенями: наукова-методична конференція кафедри університету, 2-3 груд. 2015 р. : тез. доп. / Укр. держ. ун-т зал. тр-ту. Х., 2015.*
5. Закорко В. Кулик Н. Сучасна технологія побудови тренування у мікроциклах в тренувальному процесі футзалістів. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної конференції: / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2021. С. 80.*

Зенченко Владислав, Ворона Віта

УМОВИ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ ГРЕППЛІНГУ У СВІТІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті визначено що грепплінг зародився в США в 90-х роках. Основними умовами його виникнення є активний розвиток інших единоборств у світі і бажання поєднувати їх воєдино. Перший чемпіонат з грепплінг відбувся в Абу-Дабі ОАЕ в 1998 році.

Ключові слова: грепплінг, США, перший чемпіонат з грепплінгу.

Zenchenko Vladislav, Vorona Vita. CONDITIONS OF ORIGIN AND DEVELOPMENT OF GRAPPLING IN THE WORLD

Abstract. The article states that Grappling originated in the United States in the 90s. The main conditions for its emergence are the active development of other martial arts in the world and the desire to combine them together. The first Grappling championship was held in Abu Dhabi, UAE in 1998.

Key words: Grappling, USA, first Grappling championship.

Постановка проблеми. Вже не один рік єдиноборства входять до чинної групи найпопулярніших видів спорту в світі. Їх позитивний вплив на організм людини різного віку та рівень фізичної підготовленості відмічається у багатьох дослідженнях. Єдиноборства сприяють рівномірному розвитку всіх рухових якостей, підвищенню функціональної витривалості організму з одночасним розвитком моральних і вольових якостей характеру [5].

В Україні чимало нових видів єдиноборств були визнані як види спорту лише за останні роки. Серед них і грепплінг, який було визнано у 2017 році [3]. Історія виникнення і розвитку грепплінгу у світі є цікавою і малодослідженою в нашій країні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Існує незначна кількість іноземних робіт, у яких висвітлюється історія розвитку грепплінгу у світі [6; 7; 8].

Мета дослідження – дослідити умови виникнення і розвитку грепплінгу у світі.

Результати дослідження. В деяких джерелах вказується на те, що зародився грепплінг в Арабських Еміратах, але насправді, тут цей вид боротьби отримав своє потужне просування і світове визнання, а народився він все-таки в Америці [1].

Першу згадку про грепплінг було зафіксовано в 1992 році, коли професійний спортсмен з Америки, чемпіон США з дзюдо Джин ЛеБелл вирішив об'єднати всі свої знання і навички в різних спортивних єдиноборствах і створити унікальний «мікс» прийомів, які підходили б для самозахисту і боротьби. Свої праці і знання, в цій області, спортсмен викладав в навчальних книгах, а також передавав своїм учням, серед яких були відомі актори Чак Норріс, Ед Паркер, Брюс Лі і Бенні Уркідез [2].

Всього через рік після ЛеБелла розвитком грепплінгу, тільки вже в Східній частині Європи, в Об'єднаних Арабських Еміратах, зайнявся шейх Тахтун бін Заїд аль Нахаян. Вперше, побачивши чемпіонат UFC, Заїд дуже зацікавився змішаними єдиноборствами (ММА) і вирішив залишитися в Америці, щоб вивчати бразильське джиу-джитсу. Повернувшись через 8 місяців в ОАЕ, шейх вирішує, що заняття потрібно продовжувати і запросив до себе на роботу свого ж американського інструктора Нельсона Монтейро. Вже через 4 роки вони разом створили першу школу джиу-джитсу, яка мала назву Abu Dhabi Combat Club (ADCC). Але, не дивлячись на любов до джиу-джитсу, шейха Заїда не влаштовував його ряд недоліків і почався довгий пошук натхнення. Допомогло вивчення російського самбо, дзюдо і вільної боротьби. Об'єднавши кращі прийоми цих мистецтв воедино, утворився грепплінг і тоді ж був складений його перший збірник правил [8].

Таким чином, шейх Тахтун створив новий турнір і збірник «нейтральних» правил, який дозволяє спортсменам різних видів

єдиноборств змагатися один з одним без грубості ударів, доводячи ефективність свого виду єдиноборств. Таким чином і з'явився перший чемпіонат ADCC в 1998 році [4].

Перший чемпіонат з грепплінг відбувся в Абу-Дабі ОАЕ в 1998 році, тоді як в США їх, тільки на нижчому рівні, проводили вже з 1995 року. Змагання проходять за схожою, з іншими видами єдиноборств, системі. Килим, на якому проходять бої повинен бути квадратним, зі сторонами 9 метрів, з яких останній, зовнішній метр, вважається зоною безпеки і якщо бійці виходять за допустиму площу суддя зупиняє бій і повертає їх в центр поля, де вони продовжують сутичку з тієї ж пози. Суворої форменого одягу в грепплінг немає, спортсмени виходять на татамі в кімоно або без нього. Таким чином, вважають засновники, можна в повній мірі продемонструвати свої можливості [2].

За твердженням інших інформаційних джерел, розвиток всіх напрямків грепплінгу почався з «Бразильського джиу-джитсу» (БЖЖ). Творцем бразильського джиу-джитсу є сім'я Грейсі (брати Carlos, Osvaldo, Gastro, Jorge і Нільо Gracie), яка модифікувала знання, отримані від японського майстра Міцуо Маеда і заклали основу сучасного бразильського джиу-джитсу. Міцуо Маеда (майстер 7-го дану з дзюдо, учень творця дзюдо Дзігоро Кано) з 1904 року подорожував по світу і брав участь в показових поєдинках з майстрами різних стилів і напрямків єдиноборств. У листопаді 1914 року Маеда прибув до Бразилії, де протягом декількох років навчав боротьбі Карлоса Грейсі [4].

У 1925 році Карлос Грейсі відкрив в Ріо-де-Жанейро першу школу, де разом з братами викладав бразильське джиу-джитсу. Згодом, завдяки успішному виступу представників родини Грейсі на різних змаганнях, бразильське джиу-джитсу набуло великої популярності по всій Бразилії. У 70-х роках Грейсі продовжили успішний розвиток БЖЖ в Америці, звідки цей вид єдиноборств швидко поширився по всьому світу [8].

Перші змагання з грепплінг в США почали проводити в 1995 році, в Нью-Йорку [6]. За даними іншого джерела: «З середини 90-х років 20 століття у світі почали проводити багато турнірів за змішаним єдиноборством. Усі види єдиноборств почали оцінювати за рівнями їх практичності в ММА. Формат поєдинку з мінімальними обмеженнями потребував більш універсальний технічний арсенал, ніж той, що використовували існуючі види єдиноборств. Це стосувалося і всіх поширених бійцівських дисциплін. Світ єдиноборств потребував об'єднану боротьбу, яка враховує нові вимоги, особливо елементи боротьби лежачи на спині. У світі появились численні федерації, які почали проводити такі змагання» [8].

Міжнародна федерація аматорської боротьби (FILA) підключилася до цього процесу у 2006 році, започаткувала свій проект під

назвою грепплінг (боротьба на змаганнях у футболці та шортах) та грепплінг гі (боротьба в кімоно). Перший чемпіонат Світу було проведено в Турції, Анталії в 2007 р. Перша першість відбулася в 2010 р. в Хорватії. З того часу проводяться континентальні та світові чемпіонати. Грепплінг був у програмі перших Всесвітніх ігор бойових мистецтв у 2010 році у Пекіні та у всіх Всесвітніх іграх бойових мистецтв 2013 року у Санкт-Петербурзі [4].

У зв'язку із виникненням загрози виключення боротьби з програм Олімпійських ігор 2013 року, FILA виключає грепплінг із своєї структури. Але після того, як у МОК вдалося зберегти боротьбу, грепплінг вирішили повернути до програми у вже реорганізованої федерації – United World Wrestling [1].

У 2015 році грепплінг United World Wrestling (UWW) повернув з відредагованими правилами, які суттєво змінили динаміку та загальну картину боїв. Відмінною рисою грепплінгу UWW від інших федерацій – це його спортивна спрямованість, яка дублює олімпійські дисципліни боротьби [8].

Висновки. Розвиток грепплінгу в США розпочався з 1992 році, а перші змагання з грепплінг почали проводити в 1995 році, в Нью-Йорку.

Розвиток грепплінг на сході почався в 90-х роках. Арабський шейх, син колишнього президента ОАЕ Тахнун Бін Заєд аль Нахіянь, проходячи навчання в США, зацікавився змішаними єдиноборствами (ММА) і бразильським джіу-джитсу (БЖЖ) і, після повернення на Батьківщину в Абу-Дабі Тахнун, спільно зі своїм американським тренером Нельсоном Монтейро, створив клуб Abu Dhabi Combat Club (ADCC). Тахнун розробив нові правила змагань, які назвав «боротьбою до здачі» - Submission Fighting. Правила були створені таким чином, щоб в змаганнях могли брати участь борці будь-яких стилів. На основі цих правил клуб ADCC почав проводити свої турніри по Submission Fighting (грепплінг), перший з яких відбувся 20-22 травня 1998 році в Абу-Дабі.

Шейх Тахнун створив не тільки кращий турнір з грепплінг в світі, але в процесі цього створив новий напрямок єдиноборств: боротьба до здачі або submission fighting (wrestling). Таким чином Шейх Тахнун створив спорт, який зможе завоювати весь світ.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з аналізом розвитку грепплінгу в Україні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Всероссийская федерация грэпплинга. URL: <http://rusgrappling.ru/grappling/about-grappling/>
2. Грэпплинг. URL: <http://leonmma.com.ua/greppling>
3. Про визнання виду спорту в Україні, та внесення змін до Реєстру визнаних видів спорту в Україні: наказ Міністерства молоді та спорту України від 27.12.2017 р. № 5229. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v5229728-17#Text>
4. Развитие грэпплинга в мире. URL: https://kempo.su/istoriya_razvitiya_grepplinga_v_mire.html

5. Рибачок Р. О., Проценко А. А., Суханова Г. П. Relevance and prospects for the development of fitness boxing in the modern conditions of the functioning of the health-improving fitness system //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2021. – №.3 (133). – С. 105-112.
6. Gene L. Grappling World: The Encyclopedia of Finishing Holds by Gene LeBell. 2005.
7. Gene LeBell, Bob Calhoun, George Foon, and Noelle Kim. The Godfather of Grappling (authorised biography of LeBell) by «Judo». 2005.
8. Grappling. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Grappling>

Кальченко Наталія, Скрипка Ірина

УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК 16-17 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті підтверджено, що серед різних напрямів окреме місце посідають фітнес програми силового спрямування. Підтверджено, що фітнес на сьогодні розглядають, не лише із фізкультурно-оздоровчої точки зору, але й з спортивної для підготовки спортсменів високого класу, а особливого значення набуває фізична підготовка спортсменів розвиток їх фізичних якостей для досягнення високих результатів у змаганнях.

Ключові слова. Фітнес, силові якості, вправи силового спрямування, тренувальний процес.

Kalchenko Natalia, Skrypka Iryna. IMPROVING THE STRENGTH QUALITIES OF ATHLETES 16-17 YEARS OLD WHO ARE ENGAGED IN FITNESS

Abstract. The article confirms that among the various areas a special place is occupied by fitness programs. It is confirmed that fitness is considered today, not only from the point of view of physical culture and health, but also from sports for the training of high-class athletes, and of particular importance is the physical training of athletes to develop their physical qualities to achieve high results in competitions.

Keywords. Fitness, strength qualities, strength exercises, training process.

Постановка проблеми. На сьогодні фітнес, та один з його видів «Спортивний командний фітнес» привернув увагу, як доросле населення, так і молодь. Увагу в усьому світі до спортивної аеробіки та фітнесу звернули завдяки проведенню змагань найвищого рангу, а саме Чемпіонатів України, Європи й світу, а вихід спортсменів України на міжнародний рівень свідчать про необхідність розвитку теоретичних і практичних основ спортивної підготовки спортсменів у даному виді спорту. Вирішення питання застосування та розробки новітніх методик для силової підготовки спортсменів у фітнесі на сьогодні є одним з пріоритетних завдань, що потребує вирішення [2, 4].

За даними Котова В., Масляк І. [3] з появою у світі нового напрямку – фітнесу у сфері спортивно-оздоровчих технологій стали