

УДК 796.015.132:796.853.23

**КУЛИК Ніна**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
 Навчально-науковий інститут фізичної культури  
<https://orcid.org/0000-0001-7319-3753>

e-mail: [nikh2003@ukr.net](mailto:nikh2003@ukr.net)**ЧУБАРЬ Олексій**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
 Навчально-науковий інститут фізичної культури  
<https://orcid.org/0009-0004-9831-8136>

e-mail: [chubaralex2006@gmail.com](mailto:chubaralex2006@gmail.com)**НЕЧИПОРЕНКО Леонід**

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького  
 Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та здоров'я  
<http://orcid.org/0000-0002-7118-9870>

e-mail: [coachleo63@vu.edu.ua](mailto:coachleo63@vu.edu.ua)**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ГРЕППЛІНГУ**

*У статті розглядається теоретичне обґрунтовано розвиток фізичних якостей у спортсменів, які займаються грепplingом. Представлено теоретичне обґрунтування розробленої методики розвитку фізичних якостей, що забезпечуватиме успішність спортивної діяльності у грепplingу. Проаналізовані результати дослідження розвитку фізичних якостей у спортсменів, які займаються грепplingом та доведено їх використання у практичній діяльності. Той час зазначено, що розвиток фізичних якостей у грепplingу повинен бути комплексним, адже у поєдинку всі вони проявляються одночасно, формуючи загальну працездатність спортсмена.*

*Метою статті теоретичне обґрунтування розробленої методики розвитку фізичних якостей, що забезпечуватиме успішність спортивної діяльності у грепplingу.*

*Реалізація мети дослідження здійснювалась в процесі розв'язання таких завдань: аналіз спеціальної наукової літератури щодо теми дослідження; дослідити розвиток фізичних якостей у спортсменів, які займаються грепplingом; розробити методику розвитку фізичних якостей, що забезпечують успішність спортивної діяльності у грепplingу. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та узагальнення досвіду передової педагогічної практики, педагогічне спостереження; педагогічний експеримент, методи тестування фізичних якостей спортсменів грепplingу за тестами, методи математичної статистики.*

*Результати дослідження показали, що більшість спортсменів мають достатній рівень розвитку основних фізичних якостей, серед яких найвищі показники спостерігаються у силовій підготовці. Розроблена методика розвитку фізичних якостей, що забезпечуватиме успішність спортивної діяльності у грепplingу включала комплексне поєднання різних видів навантажень і впровадження сучасних методів для розвитку фізичних якостей. Особливу увагу рекомендовано зосередити на застосуванні інтервальних тренувань, функціональних комплексів, вправ на координацію та баланс, що відповідають специфіці поєдинків у грепplingу. Також, систематичне використання комплексного підходу, який поєднує розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості, створює умови для підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та забезпечує стабільність спортивних результатів.*

*Ключові слова: грепpling, спортивні єдиноборства, методика, фізичні якості, спортивна діяльність, спортсмени.*

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.55>



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 12.02.2026

Прийнята до друку / Accepted 23.03.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026

© КУЛИК Ніна, ЧУБАРЬ Олексій,  
 НЕЧИПОРЕНКО Леонід

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

Сьогодні в Україні популяризація спорту досягає значної зацікавленості підростаючого покоління, а саме

спортивними єдиноборствами. Це веде до появи значної кількості спортивних громадських організацій різних рівнів та відкриття нових спортивних залів і комплексів. Один із видів спортивних єдиноборств є грепpling, як один із

найдинамічніших і найперспективніших видів боротьби поєднує в собі елементи дзюдо, самбо, бразильського джиу-джитсу та класичної боротьби, що вимагає від спортсменів всебічного розвитку фізичних якостей [1; 3; 4; 8].

У сучасному спортивному середовищі зростає конкуренція, а рівень техніко-тактичної майстерності борців постійно підвищується. У таких умовах навіть незначні переваги у фізичній підготовленості можуть стати вирішальним фактором перемоги. Фізичні якості виступають базою для формування технічних дій, їх ефективності, швидкості виконання та здатності протистояти фізичному навантаженню протягом змагального поединку. Недостатній розвиток однієї з провідних якостей може призвести до зниження результативності технічних прийомів, порушення координації рухів та зниження рівня стійкості спортсмена до втоми [5; 6].

Успіх у грепплінгу безпосередньо залежить від гармонійного поєднання сили, швидкості, витривалості, координаційні здібності та гнучкості. Саме тому питання цілеспрямованого розвитку фізичних якостей є одним із ключових аспектів ефективної підготовки спортсменів.

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

Питанням фізичної підготовки єдиноборців присвячено чимало праць як українських, так і зарубіжних дослідників [1; 8; 9].

Зокрема, Шуба Л.В. (2021) акцентує увагу на значенні гармонійного розвитку сили, спритності, витривалості, що формують основу змагальної ефективності в юному віці. Також методичні аспекти розвитку фізичних якостей у дзюдоїстів розглянуто у працях Ананченка К.В. (2016), Бекас О.О. та Паламарчук Ю.Г. (2014) та інших авторів, які підкреслюють важливість цілеспрямованої підготовки та моніторингу функціонального стану спортсменів.

Науковці Чередніченко С. В., Прокопчук О. О. (2024), розглядали грепплінг як спортивна та освітня дисципліна; Ворона В.В., Скрипка І.М. (2021), вивчали питання формування та основні напрямки розвитку грепплінгу в Україні; Грибан Г.П., Кашуба

В.А., Футорний С.М., Андреева Е.В. (2021), індивідуалізація техніко-тактичної підготовки спортсменів високої кваліфікації з грепплінгу

Застосування засобів боротьби ігрового та змагального характеру у підготовці підростаючого покоління досліджували науковці Балушка Л.М., Хіменес Х.Р., Окопний А.М., Флуд О.В., Мороз Т.І. (2021).

Крім того, актуальність теми зумовлена зростанням популярності грепплінгу серед молоді, його включенням до міжнародних змагань і поступовим визнанням на рівні офіційних спортивних федерацій. Це вимагає наукового обґрунтування підготовки спортсменів, розробки ефективних тренувальних програм, що враховують вікові та індивідуальні особливості тих, хто займається цим видом спорту. Розвиток фізичних якостей у грепплінгу виступає важливою передумовою не лише спортивного результату, а й профілактики травматизму, підвищення функціональної готовності організму та збереження здоров'я спортсменів.

Дослідження проведено згідно науково дослідній роботі за темою кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка «Теоретико-методологічні основи фізкультурно-оздоровчої спортивної діяльності» (Державний реєстраційний номер: 0125U004237 від 2026 – 2030 рр.)

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

Педагогічний експеримент який був спрямований на вивчення рівня розвитку фізичних якостей у спортсменів грепплінгу та розроблення методики розвитку фізичних якостей, що забезпечуватиме успішність спортивної діяльності у грепплінгу. Експеримент проводили з вересня по жовтень 2025 року на базі Сумської обласної дитячо-юнацької спортивної школи «Старт» м. Суми. У ньому взяли участь 12 спортсменів віком від 17 до 23 років, які займаються грепплінгом. Експеримент мав констатувальний характер і передбачав проведення тестування учасників для

визначення основних фізичних якостей. Це дозволило отримати кількісні дані щодо сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості спортсменів, а також виявити індивідуальні особливості та тенденції розвитку кожної якості. З метою визначення рівня розвитку фізичних якостей спортсменів використовувалися тестові методики, рекомендовані у спортивній практиці. До них входили вправи, які відображають основні прояви фізичних якостей, необхідних у грепплінгу, такі як підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, утримання ваги тіла, човниковий біг, стрибок у довжину з місця, біг на короткі дистанції та нахил уперед із положення сидячи. Результати тестів фіксувалися у спеціальних протоколах і порівнювалися з нормативними показниками для спортсменів відповідної вікової та кваліфікаційної групи.

Для систематизації й аналізу отриманих результатів було використано методи математико статистичної обробки, що забезпечили кількісну оцінку досліджуваних показників. Застосування статистичних методів дозволило встановити середні значення результатів, діапазон варіацій, ступінь однорідності вибірки, а також виявити закономірності у розподілі фізичних якостей серед учасників дослідження. Завдяки цьому стало можливим зробити обґрунтовані висновки про рівень розвитку кожної з фізичних якостей і визначити напрями їх подальшого вдосконалення.

Отже, комплексне застосування зазначених методів дозволило отримати достовірну, різнобічну та об'єктивну інформацію про стан розвитку фізичних якостей у спортсменів грепплінгу. Їх взаємодоповнюючий характер забезпечив цілісність дослідження, поєднавши теоретичний аналіз, емпіричні спостереження і кількісну оцінку результатів, що спонукало розроблення методики розвитку фізичних якостей, що забезпечуватиме успішність спортивної діяльності у грепплінгу.

#### **4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ**

**Формулювання цілей статті** – теоретичне обґрунтування розробленої методики розвитку фізичних якостей, що

забезпечуватиме успішність спортивної діяльності у грепплінгу.

Реалізація мети дослідження здійснювалась в процесі розв'язання таких завдань:

1. Зробити аналіз спеціальної наукової літератури щодо теми дослідження.

2. Дослідити розвиток фізичних якостей у спортсменів, які займаються грепплінгом.

3. Розробити методику розвитку фізичних якостей, що забезпечують успішність спортивної діяльності у грепплінгу.

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

Проведене дослідження дозволило визначити рівень розвитку основних фізичних якостей спортсменів грепплінгу, які тренуються на базі Сумської обласної дитячо-юнацької спортивної школи «Старт» м. Суми. Для кожної якості використовувалися відповідні тести, що дозволили об'єктивно оцінити розвиток фізичних якостей спортсменів. Результати тестування узагальнені у таблицях, які відображають середні показники, а також розподіл спортсменів за рівнями підготовленості.

Силові якості у грепплінгу відіграють визначальну роль, адже більшість технічних дій – утримання, перевороти, больові та задушливі прийоми – потребують високого рівня силової підготовленості. Під час дослідження було використано комплекс тестів, спрямованих на оцінку динамічної, статичної та вибухової сили. Випробування включали підтягування на перекладині, віджимання в упорі лежачи та утримання положення «планка». Ці вправи дозволяють комплексно оцінити стан м'язів верхнього плечового поясу, корпусу та загальний рівень силової витривалості спортсменів та надані у табл. 1. Результати дослідження засвідчили, що спортсмени демонструють достатньо високі силові показники. Середній результат підтягувань становить 14,8 разів, який відповідає нормативам високого рівня підготовленості. Віджимання та утримання «планки» підтверджують добру витривалість м'язів корпусу і плечового поясу, що є важливим для стабільності у поєдинках.

Рівень силової підготовленості спортсменів можна визнати високим.

Таблиця 1.

### Показники розвитку силових якостей спортсменів-греплінгу (n=12)

№ п/п	Тестові вправи	Середній результат	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
1.	Підтягування на перекладині (кількість разів)	14,8	41,6	50,0	8,4
2.	Віджимання в упорі лежачи (кількість разів)	48,6	45,8	41,6	12,6
3.	Утримання положення «планка» (секунд)	126,4	33,3	58,3	8,4

Це підтверджує доцільність застосування у тренувальному процесі силових комплексів, що поєднують вправи з власною вагою, гірями та партнером.

Швидкість і координаційні здібності у греплінгу визначають здатність спортсмена швидко реагувати на зміну ситуації, ухилитися від захватів, проводити технічні дії у короткі проміжки часу. Для оцінки цих

якостей застосовувалися вправи на короткій дистанції, тести на зміну напрями руху та виконання координаційних завдань у партері.

Перед тестуванням усі спортсмени виконували 10-хвилинну розминку, після чого проводився біг на 30 метрів, човниковий біг 4×10 метрів та тест на зміну положення тіла з переходом із партеру у стійку. Отримані результати представлені у табл. 2.

Таблиця 2.

### Показники розвитку швидкісних та координаційних здібностей спортсменів-греплінгу (n=12)

№ п/п	Тестові вправи	Середній результат	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
1.	Біг на 30 метрів (секунд)	4,45	33,3	58,4	8,3
2.	Човниковий біг 4×10 м (секунд)	9,7	41,7	50,0	8,3
3.	Тест на координацію (зміна положення тіла в партері)	11,8	37,5	50,0	12,5

Результати свідчать, що більшість спортсменів мають середній або високий рівень розвитку швидкості та координаційних здібностей. Біг на 30 метрів показав хороші реакційні здібності, а човниковий біг – розвинену спритність і здатність швидко змінювати напрям руху, що має ключове значення у греплінгу.

Розвиток швидкості та координаційні здібності в учасників є задовільним. Для подальшого вдосконалення цих якостей рекомендовано використовувати вправи з опором, роботу на координаційних драбинках, вправи з реакцією на звуковий або зоровий сигнал.

Витривалість у греплінгу визначає здатність спортсмена підтримувати високу інтенсивність поєдинку без втрати ефективності технічних дій. Гнучкість

забезпечує можливість виконувати технічно складні елементи з великою амплітудою рухів. Для визначення цих показників використовували біг на 1000 метрів, тест на повторне виконання технічних дій упродовж однієї хвилини та нахил уперед із положення сидячи надано у табл. 3.

Більшість спортсменів показали середній рівень витривалості, що свідчить про потребу вдосконалення функціональної підготовки. Результати гнучкості є досить високими – це позитивно впливає на виконання прийомів у партері.

Для підвищення витривалості слід збільшити обсяг аеробних і анаеробних вправ, зокрема інтервальні тренування з короткими періодами відпочинку. Гнучкість підтримується на достатньому рівні, однак

необхідно продовжувати систематичні вправи на розтягування після кожного тренування.

Таблиця 3.

### Показники розвитку витривалості та гнучкості спортсменів-греплінгу (n=12)

№ п/п	Тестові вправи	Середній результат	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
1.	Біг 1000 м (секунд)	228,5	25,0	58,3	16,7
2.	Повторне виконання технічних дій (разів за 1 хв)	36,2	33,3	50,0	16,7
3.	Нахил уперед із положення сидячи (см)	14,5	41,7	41,7	16,6

Підсумовуючи результати трьох груп тестів, можна зазначити, що спортсмени мають достатньо високий рівень фізичної підготовленості. Найбільш розвиненими є силові якості, середній рівень продемонстровано у швидкісних і координаційних здібностях, а витривалість потребує подальшого вдосконалення. Отримані результати свідчать про раціональну організацію тренувального процесу, проте вказують на необхідність більш системної роботи над розвитком усіх фізичних компонентів у комплексі.

На основі проведеного дослідження було визначено, що спортсмени греплінгу мають достатній рівень розвитку фізичних якостей, проте окремі компоненти потребують подальшого вдосконалення. Для досягнення високих спортивних результатів необхідно оптимізувати тренувальний процес, використовуючи сучасні методичні підходи до розвитку сили, координаційних здібностей, витривалості, спритності та гнучкості. Слід зазначити, що розвиток фізичних якостей у греплінгу повинен бути комплексним, адже у поєдинку всі вони проявляються одночасно, формуючи загальну працездатність спортсмена.

Отже, нами було розроблено методику розвитку фізичних якостей, що забезпечуватиме успішність спортивної діяльності у греплінгу. Доведено, що греплінг виступає як окрема бойова дисципліна, яка включає в себе техніки захоплення, боротьби на землі, підкладань та контролю противника [2; 3; 7]. Греплінг є також ефективним засобом самозахисту та самовдосконалення. Вивчення технік та стратегій греплінгу допомагає розвивати навички самоконтролю, спритності,

координації та збереження холонокровності в стресових ситуаціях.

Цей вид спортивних єдиноборств вимагає від учасників високого рівня фізичної підготовки, сили, гнучкості та витривалості. Змагання у греплінгу проводяться в різних форматах, включаючи кілька боїв за раунди, турніри, чемпіонати та інші змагання на різних рівнях, від місцевих до світових. Спортивна складова греплінгу включає в себе ряд ключових аспектів, які роблять її захоплюючою та вимогливою для її практиків [2; 3].

Особливістю греплінгу є інтенсивна динамічна робота з перемінним характером навантаження, де поєднуються вибухові дії з періодами статичного напруження. Це вимагає високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Тому вивчення ефективних методів розвитку фізичних якостей у спортсменів, які займаються греплінгом, набуває особливої ваги. Не менш важливим є питання індивідуалізації тренувального процесу, оскільки кожен спортсмен має свої анатомо-фізіологічні та психомоторні особливості, які впливають на динаміку розвитку фізичних якостей.

Техніка греплінгу поділяється на:

✓ Техніки захоплення: греплінг базується на різноманітних техніках захоплення, які дозволяють спортсменам отримати контроль над противником. Ці техніки включають у себе різні захоплення рук, ніг, тіла та їхні комбінації для досягнення переваги в боротьбі.

✓ Боротьба в партері: однією з ключових частин греплінгу є боротьба на землі, де учасники змагаються за позиції та контроль над супротивником. Це може включати в себе

різноманітні техніки, такі як душ, підкладання та захист від захоплень.

✓ Контроль противника: контроль над противником грає важливу роль у грепплінгу. Це включає в себе здатність утримувати позиції, уникати захоплень та дозволяти спортсмену домінувати в боротьбі. Контроль над противником є ключовим аспектом грепплінгу, оскільки він дозволяє спортсменові диктувати хід поєдинку та забезпечує йому перевагу в боротьбі. Детальніше про контроль:

➤ Утримання позицій: Спортсмен повинен мати здатність ефективно утримувати позиції під час боротьби. Це може включати в себе різноманітні техніки контролю, такі як захоплення за руки, ноги або тіло противника, щоб утримати його на місці та запобігти йому втекти або здійснити контратаку.

➤ Уникання захоплень: Важливою частиною контролю є здатність уникати захоплень противника. Спортсмен повинен бути уважним на рухи противника та вміти швидко реагувати на будь-які спроби захоплення його тіла.

➤ Домінування в боротьбі: Контроль дозволяє спортсменові домінувати в боротьбі, встановлюючи свої правила та диктуючи хід поєдинку. Це означає, що спортсмен може ефективно виконувати свої техніки та стратегії, не дозволяючи противнику реалізувати свої плани.

Контроль над противником є важливим елементом стратегії в грепплінгу, оскільки він дозволяє спортсменові забезпечити собі перевагу та контролювати хід поєдинку. Це вимагає від спортсмена вміння утримувати позиції, ефективно використовувати техніки контролю та швидко реагувати на дії противника.

Нами були розроблені комплекси вправ для розвитку фізичних якостей спортсменів, що забезпечують успішність спортивної діяльності у грепплінгу та впроваджені в тренувальний процес Сумської обласної дитячо-юнацької спортивної школи «Старт» м. Суми, які надані у табл. 4.

Під час тренувального процесу були дотриманні основні принципи спортивного тренування, серед яких системність, поступовість, варіативність та індивідуальний підхід. Тренувальний процес був

побудований з урахуванням віку, досвіду та рівня підготовленості спортсменів, а також періоду тренувального циклу. Слід відмітити, що у підготовчий період доцільно робити акцент на загальній фізичній підготовці, закладаючи базу для подальшої спеціалізації. У змагальний період головна увага приділяється розвитку спеціальних якостей, які безпосередньо забезпечують ефективність виконання технічних дій у поєдинках [3; 5; 6].

Силова підготовка у грепплінгу має першорядне значення, оскільки більшість технічних елементів потребують значних фізичних зусиль. Для вдосконалення сили рекомендується поєднувати вправи з власною вагою, вправи з додатковими обтяженнями та роботу з партнером. Такий підхід дозволяє не лише підвищувати рівень м'язової сили, але й формувати стабільність корпусу, силу захоплення, витривалість м'язів рук і спини. Найбільш ефективними є комплексні кругові тренування, які включають декілька силових вправ, що виконуються без тривалих перерв. Це дає можливість одночасно розвивати силу і витривалість, що є характерною вимогою грепплінгу як виду спорту.

У процесі розвитку швидкісних і координаційних якостей слід застосовувати вправи, що сприяють підвищенню реакції, швидкості пересування і здатності швидко змінювати напрям руху. До таких вправ належать короткі прискорення, човниковий біг, стрибкові вправи, а також вправи на координаційних драбинках. Для імітації реальних змагальних умов доцільно використовувати вправи з реакцією на зоровий або звуковий сигнал, що допомагає спортсменам швидко приймати рішення та миттєво відповідати на дії суперника. Добре зарекомендував себе метод контрастних навантажень, коли після виконання вибухових рухів спортсмен одразу переходить до технічних дій, що дозволяє тренувати швидкість реакції в умовах часткової втоми.

Витривалість є однією з ключових якостей у грепплінгу, адже поєдинки проходять у високому темпі та потребують значних енергетичних затрат. Для її розвитку рекомендується застосовувати поєднання загальної аеробної та спеціальної анаеробної підготовки. На початкових етапах ефективними є біг у помірному темпі,

плавання або робота на тренажерах з рівномірним навантаженням, які сприяють підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем. Після створення відповідної бази слід переходити до інтервальних тренувань, під час яких чергуються періоди інтенсивної роботи з

короткими відпочинками. Такі заняття допомагають спортсменам адаптуватися до специфічного темпу змагальних сутичок, коли доводиться виконувати вибухові рухи в умовах дефіциту кисню.

Таблиця 4.

#### Комплекс вправ для розвитку фізичних якостей спортсменів-греплінгу

<i>Фізична якість</i>	<i>Вправи та їх виконання</i>
Витривалість	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Борцівські раунди тривалістю 3–5 хвилин без зупинок.</li> <li>2. Інтервальні спринти (20–30 секунд максимальної швидкості з паузами відпочинку).</li> <li>3. Виконання вправи «берпі» у 3–5 підходах по 15–20 повторень.</li> <li>4. Робота з борцівським манекеном у декілька раундів по 2–3 хвилини.</li> <li>5. Кругове тренування з елементами проходів у ноги, переворотів та утримань.</li> </ol>
Гнучкість	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виконання борцівського мосту.</li> <li>2. Випади вперед з глибокою розтяжкою тазостегнових суглобів.</li> <li>3. Нахили тулуба вперед із положення сидячи.</li> <li>4. Розтягування задньої поверхні стегна.</li> <li>5. Скручування тулуба лежачи для розвитку рухливості хребта.</li> </ol>
Швидкість (спритність)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перекати вперед і назад.</li> <li>2. Проходи у ноги з різної дистанції.</li> <li>3. Робота на координаційній драбині.</li> <li>4. Різка зміна напрямку руху за сигналом тренера.</li> <li>5. Відпрацювання виходу з утримання на швидкість.</li> </ol>
Координаційні здібності	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Борцівський міст з переходами.</li> <li>2. Переходи між позиціями у партері без зупинок.</li> <li>3. Балансування на одній нозі з додатковими рухами руками.</li> <li>4. Кидки через манекен із контролем техніки.</li> <li>5. Комбінація технічних дій: прохід у ноги – переворот – утримання.</li> </ol>
Сила	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Віджимання від підлоги Розвивають силу м'язів грудей, плечового поясу та трицепсів. Рекомендовано виконувати 3–4 підходи по 10–15 повторень.</li> <li>2. Підтягування на перекладині. Сприяють розвитку сили м'язів спини та хвату, що є важливим у боротьбі. Виконуються 3–4 підходи по 5–10 повторень.</li> <li>3. Присідання з власною вагою. Розвивають силу м'язів нижніх кінцівок, що необхідно для проходів у ноги та утримання рівноваги. Рекомендовано 3–4 підходи по 15–20 повторень.</li> <li>4. Планка. Зміцнює м'язи кора, покращує стабілізацію корпусу під час боротьби. Виконується 3 підходи тривалістю 30–60 секунд.</li> <li>5. Борцівський міст. Розвиває силу м'язів шиї та спини, підвищує стійкість у партері. Виконується 3 підходи по 20–30 секунд.</li> </ol>

Не менш важливим компонентом є розвиток гнучкості, яка забезпечує оптимальну амплітуду рухів та дозволяє ефективно виконувати складні технічні дії, особливо у партері. Для підвищення гнучкості необхідно виконувати як динамічні, так і статичні вправи на розтягування. Динамічні вправи доцільно включати у розминку перед основною частиною тренування, а статичні – у заключну фазу заняття. Систематичне

виконання вправ на розтягування допомагає не лише збільшити рухливість у суглобах, але й знизити ризик травм, покращити відновлення після навантаження та підвищити загальну пластичність рухів.

Розвиток усіх фізичних якостей має бути взаємопов'язаним і збалансованим. Занадто одностороння підготовка, наприклад лише силова або лише витривала, може призвести до зниження загальної працездатності

спортсмена. Тому тренувальний процес має включати чергування навантажень різної спрямованості. Наприклад, після інтенсивного силового тренування слід планувати заняття з координаційними вправами або відновлювальне тренування з розтягуванням та легкою аеробною роботою. Таке чергування сприяє ефективному відновленню організму і забезпечує поступовий розвиток усіх компонентів фізичної підготовленості.

Особливу увагу необхідно приділяти плануванню мікроциклів. Практика показує, що оптимальний тижневий цикл тренувань для спортсменів середнього рівня має включати силові, швидкісні, техніко-тактичні та відновлювальні заняття. Це дозволяє рівномірно розподілити навантаження, забезпечити належний рівень відновлення і запобігти перевтомі. Так, перші дні тижня доцільно відводити для силових і технічних тренувань, середину тижня для розвитку витривалості та спритності, а кінець – для відновлення та корекції технічних дій.

Підвищення ефективності тренувального процесу можливе також завдяки впровадженню сучасних засобів контролю за фізичним станом спортсменів. Регулярне тестування дозволяє своєчасно коригувати навантаження, визначати слабкі сторони у підготовці та відстежувати динаміку розвитку фізичних якостей. Важливо, щоб контрольні тести проводилися не лише на початку і в кінці підготовчого періоду, а й у проміжках між етапами тренування для оперативного аналізу результатів.

Таким чином, удосконалення методики розвитку фізичних якостей у греплінгу повинно ґрунтуватися на наукових принципах спортивного тренування та сучасних підходах до підготовки борців. Раціональне поєднання різних типів навантажень, індивідуалізація занять, систематичний контроль фізичного стану спортсменів і використання функціональних засобів підготовки забезпечують стійке зростання спортивних результатів. Комплексний розвиток сили, швидкості, координаційних здібностей, витривалості та гнучкості дозволяє формувати універсального спортсмена,

здатного ефективно реалізовувати техніко-тактичний потенціал у змагальних умовах, витримувати високий темп поединку та демонструвати стабільні результати протягом усього сезону.

## **6. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ**

Проведене дослідження рівня розвитку фізичних якостей у спортсменів греплінгу, дозволило комплексно оцінити підготовленість борців і визначити напрями подальшого вдосконалення тренувального процесу. Аналіз отриманих результатів показав, що більшість спортсменів мають достатній рівень розвитку основних фізичних якостей, серед яких найвищі показники спостерігаються у силовій підготовці. Це свідчить про ефективне використання силових вправ у тренувальному процесі та відповідність методики розвитку фізичним якостям у підготовці специфічним вимогам греплінгу. Розроблена методика фізичних якостей щодо підвищення ефективності підготовки, які передбачають комплексне поєднання різних видів навантажень і впровадження сучасних методів для розвитку фізичних якостей. Особливу увагу рекомендовано зосередити на застосуванні інтервальних тренувань, функціональних комплексів, вправ на координацію та баланс, що відповідають специфіці поєдинків у греплінгу. Такі засоби дозволяють одночасно вдосконалювати декілька фізичних компонентів і формувати спеціальну працездатність борця. Систематичне використання комплексного підходу, який поєднує розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості, створює умови для підвищення рівня техніко-тактичної майстерності та забезпечує стабільність спортивних результатів.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у перевірці ефективності розробленої методики розвитку фізичних якостей, що забезпечуватиме успішність спортивної діяльності у греплінгу на дослідженні рівень фізичної підготовленості спортсменів.

## **Література**

1. Бойченко Н. В., Шань Юй. Вивчення особливостей спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів 19–21 року

на основі бесід з тренерами-викладачами. *Проблеми і перспективи розвитку спорту*. 2023. Вип. 4(68). С. 63–70. URL: <https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/273310>

2. Греплінг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / програму підготували: Мандрік О.П., Наконечний І.Ю., Томенко О.А., Чередніченко С.В. // Відповідальна за випуск А. Б. Штефан. Київ 2020. 112 с.

3. Грибан Г.П., Кашуба В.А., Футорний С.М., Андреева Е.В. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки спортсменів високої кваліфікації з греплінгу. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи*. 2021. С. 69-71.

4. Кормілець С. Панкратіон з елементами рукопашного бою. *Здоров'я та фізична культура* : газ. для вчит. фіз-ри та основ здоров., методистів, тренерів. К. : Шкільний світ, 2019. С. 6–9.

5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.

6. Таран Л. М., Мішин М. В. Олімпійський спорт, професійний спорт, загальна теорія підготовки спортсменів: у запитаннях та відповідях. Довідник. Харків: ХДАФК. 2021. 306 с.

7. Чередніченко С. В., Прокопчук О. О. Греплінг як спортивна та освітня дисципліна. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. Випуск 2. 2024. С. 84-90.

8. Шуба Л. В. Фізична підготовка дзюдоїстів 7–9 років. *Проблеми і перспективи розвитку спорту*. 2021. № 1. С. 98–104. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/583>

9. Tropin Y., Romanenko V., Boychenko N., Podrihalo O. Special physical training of qualified wrestlers of individual styles of wrestling. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2023. №2, 56-63.

#### References

1. Boichenko N. V., Shan Yui. Vychennia osoblyvosti spetsialnoi fizychnoi pidhotovky dziudoistiv 19–21 roku na osnovi besid z treneramy-vykladachamy. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportu*. 2023. Vyp. 4(68). S. 63–70. URL: <https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/273310>

2. Hreplinh: navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil / prohramu pidhotuvaly: Mandrik O.P., Nakonechnyi I.Iu., Tomenko O.A., Cherednichenko S.V. // Vidpovidalna za vypusk A. B. Shtefan. Kyiv 2020. 112 s.

3. Hryban H.P., Kashuba V.A., Futorni S.M., Andreeva E.V. Indyvidualizatsiia tekhniko-taktychnoi pidhotovky sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii z hreplinhu. *Fizychna kultura i sport: dosvid ta perspektyvy*. 2021. S. 69-71.

4. Kormilets S. Pankration z elementamy rukopashnoho boiu. *Zdorovia ta fizychna kultura* : haz. dlia vchyt. fiz-ry ta osnov zdorov., metodystiv, treneriv. K. : Shkilnyi svit, 2019. S. 6–9.

5. Platonov V. M. Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia: pidruchnyk K.: Persha drukarnia, 2021. 672 s.

6. Taran L. M., Mishyn M. V. Olimpiiskyi sport, profesiynyi sport, zahalna teoriia pidhotovky sportsmeniv: u zapytanniakh ta vidpovidiakh. *Dovidnyk*. Kharkiv: KhDAFK. 2021. 306 s.

7. Cherednichenko S. V., Prokopchuk O. O. Hreplinh yak sportyvna ta osvitiina dystsyplina. *Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport*. Vypusk 2. 2024. S. 84-90.

8. Shuba L. V. Fizychna pidhotovka dziudoistiv 7–9 rokiv. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportu*. 2021. № 1. S. 98–104 URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/583>

9. Tropin Y., Romanenko V., Boychenko N., Podrihalo O. Special physical training of qualified wrestlers of individual styles of wrestling. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2023. №2, 56-63.

#### Abstract

**KULYK Nina, CHUBAR Oleksii**

Sumy State Pedagogical University named after A.S.Makarenko

Educational and Scientific Institute of Physical Culture

**NECHYPORENKO Leonid**

Bohdan Khmelnytskyi Cherkasy National University

Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sports and Health

#### METHODS OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES IN GRAPPLING

*The article examines the theoretical justification for the development of physical qualities in athletes who practice grappling. It presents the theoretical justification of the developed methodology for the development of physical qualities, which will ensure the success of sports activities in grappling. The results of the study on the development of physical qualities in athletes who practice grappling are analyzed, and their use in practical activities is demonstrated. At that time, it was noted that the development of physical qualities in grappling should be comprehensive, as in a match they all manifest simultaneously, forming the overall working capacity of the athlete.*

*The aim of the article is the theoretical justification of the developed methodology for the development of physical qualities, which will ensure the success of sports activities in grappling. The implementation of the research objective was carried out in the process of solving the following tasks: analysis of specialized scientific literature on the research topic; study of the development of physical qualities in athletes practicing grappling; development of a methodology for the development of physical qualities that ensure the success of sports activities in grappling. Research methods: theoretical analysis and generalization of literary sources and generalization of the experience of advanced pedagogical practice, pedagogical observation; pedagogical experiment, methods of testing the physical qualities of grappling athletes according to tests, methods of mathematical statistics.*

*The results of the study showed that most athletes have an adequate level of development of basic physical qualities, among which the highest indicators are observed in strength training. The developed methodology for developing physical*

*qualities that ensures the success of sports activities in grappling included a comprehensive combination of various types of loads and the implementation of modern methods for developing physical qualities. Special attention is recommended to be focused on the use of interval training, functional complexes, exercises for coordination and balance that correspond to the specifics of grappling matches. In addition, the systematic use of a comprehensive approach that combines the development of strength, speed, agility, endurance, and flexibility creates conditions for improving the level of technical-tactical mastery and ensures the stability of sports results.*

*Keywords: grappling, combat sports, methodology, physical qualities, sports activity, athletes.*

---