

ПЕДАГОГІКА

УДК 796.8:37.015.3:159.9
DOI 10.24195/2414-4665-2025-3-9

Олександр Журавель,
доктор філософії в галузі права,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпровський державний університет внутрішніх справ,
просп. Науки, 26, м. Дніпро, Україна,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6830-150X>

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ММА ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ ПЕДАГОГІКИ

У статті розглядаються питання формування психологічної та фізичної готовності спортсменів у змішаних бойових мистецтвах (ММА) засобами спортивної педагогіки. Мета – визначити та обґрунтувати педагогічні засоби формування психологічної та фізичної готовності спортсменів у ММА та розкрити їхню ефективність у системі спортивної підготовки. Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація, спостереження, анкетування, інтерв'ю, тестування, педагогічний експеримент, відеоаналіз. У роботі акцент зроблено на комплексному підході, який поєднує фізичну підготовку, розвиток силових, швидкісних, координаційних та витривалих якостей з формуванням психологічної стійкості, концентрації уваги, волі та здатності до ефективного прийняття рішень у стресових умовах поєдинку. У теоретичному огляді проаналізовано сучасні наукові підходи до підготовки бійців ММА, визначено педагогічні засоби, що забезпечують інтеграцію фізичних і психологічних компонентів готовності, та описано специфіку тренувального процесу, включаючи інтервальні навантаження, спаринги та функціональні вправи. Окремо розглянуто педагогічні методи розвитку психічної готовності: дихальні техніки, релаксацію, візуалізацію бою та моделювання стресових ситуацій. Наведено таблицю, яка систематизує основні компоненти фізичної та психологічної готовності спортсменів ММА та педагогічні засоби їх формування. Підкреслюється, що комплексний підхід дозволяє підвищити ефективність техніки, швидкість прийняття рішень, адаптацію до стресових умов, а також знизити ризик травм і перетренованості. Робота має практичне значення для тренерів та педагогів, що займаються підготовкою спортсменів у ММА, та сприяє оптимізації тренувального процесу шляхом гармонійного розвитку фізичних і психологічних складників готовності.

Ключові слова: змішані бойові мистецтва (ММА), фізична готовність, психологічна готовність, комплексний підхід, спортивна педагогіка, стресостійкість, тренувальний процес.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. Сучасні змішані бойові мистецтва (ММА) поєднують широкий спектр технік із різних видів єдиноборств і вимагають від спортсменів високого рівня як фізичної, так і психологічної підготовленості (Бачинська, Журавель та ін., 2024). Перемога залежить не лише від сили, витривалості й техніки, але й від уміння спортсмена управляти емоціями, приймати швидкі рішення в умовах стресу та ефективно реалізовувати тактичний план (Хацаюк, Ананченко, 2020; Богуславський, Бачинська та ін., 2023). Тому важливим завданням спортивної педагогіки є комплексне формування готовності спортсмена – поєднання фізичного потенціалу та психічної стійкості. У наукових дослідженнях останніх років підкреслюється зростання ролі міждисциплінарного підходу, що включає спортивну фізіологію, психологію та педагогіку, у підготовці бійців ММА (Тропін, Латішев та ін., 2021). Це визначає актуальність розробки

педагогічних засобів, які забезпечують гармонійний розвиток фізичних і психологічних компонентів готовності спортсмена.

Мета – визначити та обґрунтувати педагогічні засоби формування психологічної та фізичної готовності спортсменів у ММА та розкрити їхню ефективність у системі спортивної підготовки.

Завдання: 1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до формування готовності спортсменів у єдиноборствах. 2. Охарактеризувати особливості фізичної та психологічної підготовки у ММА. 3. Визначити педагогічні засоби, що забезпечують інтеграцію фізичної та психологічної готовності. 4. Обґрунтувати значення комплексного підходу у системі підготовки бійців ММА.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація, спостереження, анкетування, інтерв'ю, тестування, педагогічний експеримент, відеоаналіз.

Результати. Фізична підготовка у MMA має комплексний характер, оскільки поєднує розвиток силових, швидкісних, координаційних та аеробно-анаеробних можливостей. Науковці підкреслюють, що ключовим принципом є періодизація тренувального процесу, що дозволяє гармонійно розвивати силові якості та витривалість без перевантаження спортсмена (Тропін, Перевозник, Мирошніченко, 2022).

До найбільш ефективних методів розвитку фізичної готовності відносять: силову підготовку (робота з вільними вагами, тренажерами, функціональні вправи з власною вагою); енергетичні кондиції (інтервальні тренування високої інтенсивності, крос-фіт методики, спеціальні кругові комплекси для MMA); координаційно-технічну підготовку (спаринги, робота в партері, спеціалізовані вправи для поліпшення рівноваги та реакції).

Таким чином, фізична готовність формується за рахунок комплексного впливу на різні енергетичні системи, що забезпечує витривалість у поєдинку, силу для проведення кидків і больових прийомів, а також швидкість для ударних дій.

Психологічний складник підготовки спортсмена в єдиноборствах визначається як здатність адекватно реагувати на стресові ситуації, контролювати емоції, підтримувати концентрацію уваги та проявляти вольові якості. Дослідники відзначають, що у поєдинках MMA психічне напруження є одним із найбільш інтенсивних серед усіх видів спорту (James, Haff et al., 2016; Amtmann & Berry, 2022).

Серед педагогічних засобів, що застосовуються для формування психологічної готовності, виділяють: 1) методи саморегуляції (дихальні техніки, релаксації, медитація); 2) когнітивно-поведінкові підходи (позитивна самонастанова, візуалізація поєдинку, моделювання стресових ситуацій на тренуванні); 3) розвиток вольових якостей (тренування витривалості та робота в складних умовах).

Особливу увагу приділяють розвитку стресостійкості, оскільки спортсмен має зберігати ефективність прийняття рішень навіть за умов дефіциту кисню, фізичної втоми та тиску суперника (Amtmann & Berry, 2022).

Сучасна спортивна педагогіка пропонує інтегрований підхід до підготовки бійців MMA, у якому фізичні та психологічні компоненти розглядаються як взаємопов'язані. Наприклад, інтервальні тренування

поєднують фізичне навантаження з психологічною витримкою, оскільки спортсмен вчиться контролювати втому; спаринги з «незручними» суперниками не лише формують технічні навички, а й тренують психологічну стійкість у нестандартних ситуаціях; змагальне моделювання у тренувальному процесі виступає одночасно фізичним і психологічним випробуванням.

Таким чином, провідним напрямом є створення таких педагогічних умов, за яких фізична підготовка органічно поєднується з психологічними тренуваннями, а розвиток функціональних можливостей тіла підкріплюється формуванням навичок емоційної саморегуляції.

Аналіз наукових підходів свідчить, що найбільш ефективною моделлю підготовки бійців MMA є комплексна система, у якій фізичні й психологічні компоненти готовності формуються паралельно, приклад якої для їх логічної інтеграції надано в таблиці 1. Ця система дозволяє не лише підвищити спортивні результати, але й забезпечити стійкість до екстремальних умов бою, зниження ризику травм і збереження довгострокової спортивної кар'єри.

Обговорення. Фізична підготовка бійців MMA має низку специфічних особливостей, що відрізняють її від підготовки спортсменів у класичних видах єдиноборств:

1. Комплексність і багатоплановість, а саме той факт, що MMA поєднує удари руками і ногами, боротьбу в партері, кидки, больові та задушливі прийоми.

2. Інтервальний характер навантажень. Зокрема, поєдинки MMA відрізняються чергуванням високої та низької інтенсивності дій (кругові тренування, інтервальні тренування високої інтенсивності; спаринги з паузами та короткими вибуховими серіями технік).

3. Спеціалізація під рухові моделі MMA. Використовуються вправи, що максимально наближені до бойових ситуацій (кидки та піднімання партнера, робота в партері, ударні серії на лапах і грушах, функціональні вправи з вагою тіла тощо).

Стосовно психологічної готовності спортсмена MMA доречно зазначити особливості, що зумовлені високим рівнем стресу та невизначеності під час поєдинку.

По-перше, це висока емоційна напруженість, тому що поєдинок MMA супроводжується сильним фізичним навантаженням і психологічним тиском. У зв'язку з цим спортсмену необхідно контролювати емоції, щоб

Таблиця 1

Компоненти фізичної та психологічної готовності спортсменів у MMA

Складник готовності	Основні компоненти	Зміст педагогічного впливу
Фізична готовність	Силові якості; швидкісні здібності, витривалість (аеробна, анаеробна); гнучкість і координація	Силові тренування (ваги, функціональні вправи); інтервальні навантаження; НІПТ; спеціалізовані комплекси витривалості; вправи на гнучкість та баланс
Психологічна готовність	Емоційна стійкість; концентрація уваги; вольові якості; самоконтроль	Дихальні техніки, релаксація, медитація; візуалізація поєдинку, тактичне моделювання; психологічні тренінги на розвиток волі; тренування у стресових умовах (спаринги, змагальні імітації)
Інтегрований аспект	Єдність «тіло-психіка»; швидкість прийняття рішень у стресі; збереження ефективності в умовах втоми	Поєднання фізичних навантажень із психологічними вправами; змагальне моделювання; системне застосування методів спортивної педагогіки

не втратити концентрацію та не допустити помилок у прийнятті рішень.

По-друге, це розвиток когнітивних навичок, що має на меті вміння швидко аналізувати суперника, передбачати його реакції та адаптувати тактику у реальному часі. Це формує здатність примати ефективні рішення у стресових умовах.

По-третє, формування стресостійкості та вольових якостей, що може містити в собі саморегуляцію через дихальні техніки та релаксацію, візуалізацію поєдинків та імітаційних ситуацій, тренування у складних умовах.

Також важливою є четверта особливість – мотиваційний та емоційний компонент, а саме: спортсмен має бути мотивованим не лише на перемогу, а й на вдосконалення власних навичок, що забезпечує довготривалу спортивну кар'єру та стійкість до психологічного виснаження.

Таким чином, особливістю підготовки бійців ММА є тандем фізичних і психологічних навичок, де жодний складник не може розвиватись ізольовано. Фізична витривалість, сила й координація поєднуються з емоційною стабільністю, стресостійкістю та швидким прийняттям рішень, що створює комплексну готовність спортсмена до бою.

Одним із важливих аспектів є значення комплексного підходу у системі підготовки бійців ММА. Він передбачає інтеграцію фізичних і психологічних компонентів готовності у єдину систему (James, Haffetal, 2016). Його значення обґрунтоване кількома аспектами:

1. Синергетичний ефект фізичної та психологічної підготовки в контексті того, що фізичні навички та психологічні взаємопов'язані: висока фізична втома впливає на прийняття рішень, а нестійка психіка знижує ефективність техніки. Таким чином, інтегрований підхід дозволяє тренувати їх паралельно, що підвищує загальну готовність спортсмена.

2. Адаптація до умов реального бою. Як відомо, поєдинки ММА характеризуються динамічними змінами ситуацій, непередбачуваними діями суперника та високим рівнем стресу. Комплексний підхід створює умови, що моделюють реальний бій, забезпечуючи підготовку спортсмена до фізичного та психологічного навантаження одночасно.

3. Оптимізація тренувального процесу, яка полягає у застосуванні інтегрованих педагогічних засобів, що дозволяє зменшити ризик перевантажень, травм та перетренованості, оскільки навантаження розподіляються не тільки за фізичними показниками, а й з урахуванням психоемоційного стану.

4. Підвищення спортивної результативності та довготривалої кар'єри. Бійці, підготовлені комплексно, демонструють більшу ефективність у поєдинках, кращу адаптацію до стресових ситуацій та менший ризик психоемоційного вигорання, що сприяє стабільним результатам протягом тривалого часу.

Отже, комплексний підхід є провідним принципом у підготовці бійців ММА, оскільки забезпечує гармонійний розвиток фізичних і психологічних навичок, що є ключем до ефективності та безпеки спортивної діяльності.

Висновки. 1. Підготовка бійців ММА вимагає комплексного розвитку фізичної та психологічної готовності, де жодний складник не може розвиватись ізольовано.

2. Фізична готовність включає розвиток силових, швидкісних, координаційних якостей та витривалості, що забезпечує ефективність техніки у поєдинку.

3. Психологічна готовність передбачає формування стресостійкості, концентрації, волі та саморегуляції для ефективного прийняття рішень у бойових умовах.

4. Комплексний педагогічний підхід дозволяє інтегрувати фізичні та психологічні засоби підготовки, підвищує ефективність тренувального процесу, знижує ризик травматизму та сприяє довготривалій спортивній кар'єрі.

5. Використання сучасних педагогічних методик та міждисциплінарних підходів є перспективним напрямом у підготовці спортсменів ММА, спрямованим на досягнення високих результатів у поєдинках та забезпечення гармонійного розвитку особистості спортсмена.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бачинська Н., Журавель О., Богуславський В., Скалицький І., Калашник А. Оцінка результатів дослідження окремих показників фізичного розвитку, спеціальної фізичної підготовленості та спортивного харчування «POWER PRO» здобувачів ЗВО із специфічними умовами навчання, що займаються змішаними видами єдиноборств та правоохоронців. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15, (5(178)). С. 9–613. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).01).
2. Богуславський В.В., Бачинська Н.В., Журавель О.А., Скалицький І.М. Особливості використання спортивного харчування «POWER PRO» у здобувачів ЗВО із специфічними умовами навчання, що займаються змішаними видами єдиноборств та правоохоронців. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 11 (171). С. 26–29.
3. Тропін Ю.М., Латишев М.В., Пилипеч О.В., Пономарьов В.О. Показники змагальної діяльності найсильніших бійців-жінок змішаних єдиноборств ММА. *Єдиноборства*. 2021. 3(21). С. 69–83.
4. Тропін Ю.М., Перевозник В.І., Мирошниченко Є.С. Модельні характеристики змагальної діяльності бійців змішаних єдиноборств ММА різних вагових категорій. *Єдиноборства*. 2022. № 3(25), С. 90–103. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-3.08>
5. Хацаюк О.В., Ананченко К.В., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Бойченко Н.В. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. *Єдиноборства*. 2020. №1. С. 92–105.
6. Amtmann J., Berry S. Physical and physiological characteristics of mixed martial arts athletes: a review. *Strength and Conditioning Journal*. 2022, 44(2), 67–76. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000664>
7. James L. P., Haff G. G., Kelly V. G., Beckman E. M. Towards a determination of the physiological characteristics distinguishing successful mixed martial arts athletes: a systematic review of combat sport literature. *Sports Medicine*. 2016, 46(10), 1525–1541. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0493-1>.

REFERENCES

1. Bachynska, N., Zhuravel, O., Bohuslavskyi, V., Skalytskyi, I., & Kalashnyk, A. (2024). Otsinka rezultativ doslidzhennia okremykh pokaznykiv fizychnoho rozvytku, spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti ta sportyvnoho kharchuvannia «POWER PRO» zdobuvachiv ZVO iz spetsyfichnymy umovamy navchannia, shcho zaimaiutsia zmishanymy vydamy yedynoborstv ta pravookhorontsiv [Assessment of the results of the study of certain indicators of physical development, special physical fitness and POWER PRO sports nutrition of higher education applicants with specific learning conditions engaged in mixed martial arts and law enforcement officers]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15*, 5(178), 9–13. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).01) [in Ukrainian].
2. Bohuslavskyi, V. V., Bachynska, N. V., Zhuravel, O. A., & Skalytskyi, I. M. (2023). Osoblyvosti vykorystannia sportyvnoho kharchuvannia «POWER PRO» u zdobuvachiv ZVO iz spetsyfichnymy umovamy navchannia, shcho zaimaiutsia zmishanymy vydamy yedynoborstv ta pravookhorontsiv [Features of the use of POWER PRO sports nutrition in higher education applicants with specific learning conditions engaged in mixed martial arts and law enforcement officers]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, 11(171), 26–29 [in Ukrainian].
3. Tropin, Yu. M., Latyshev, M. V., Pylypets, O. V., & Ponomarov, V. O. (2021). Pokaznyky zmahalnoi diialnosti naisylnishykh biitsiv-zhinok zmishanykh yedynoborstv MMA [Indicators of competitive activity of the strongest female MMA fighters]. *Yedynoborstva*, 3(21), 69–83 [in Ukrainian].
4. Tropin, Yu. M., Perevoznyk, V. I., & Myroshnychenko, Ye. S. (2022). Modelni kharakterystyky zmahalnoi diialnosti biitsiv zmishanykh yedynoborstv MMA riznykh vahovykh katehorii [Model characteristics of competitive activity of MMA fighters of different weight categories]. *Yedynoborstva*, 3(25), 90–103. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-3.08> [in Ukrainian].
5. Khatsaiuk, O. V., Ananchenko, K. V., Khurtenko, O. V., Dmytrenko, S. M., & Boichenko, N. V. (2020). Doslidzhennia tekhnichnogo arsenalu biitsiv MMA vysokoi kvalifikatsii [Research of the technical arsenal of highly qualified MMA fighters]. *Yedynoborstva*, 1, 92–105 [in Ukrainian].
6. Amtmann, J., & Berry, S. (2022). Physical and physiological characteristics of mixed martial arts athletes: a review. *Strength and Conditioning Journal*, 44(2), 67–76. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000664> [in English].
7. James, L. P., Haff, G. G., Kelly, V. G., & Beckman, E. M. (2016). Towards a determination of the physiological characteristics distinguishing successful mixed martial arts athletes: a systematic review of combat sport literature. *Sports Medicine*, 46(10), 1525–1541. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0493-1> [in English].

Oleksandr Zhuravel,

Doctor of Philosophy in Law,

Senior Lecturer at the Department of Special Physical Training,

Dnipro State University of Internal Affairs,

26, Nauky Ave., Dnipro, Ukraine,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6830-150X>

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL AND PHYSICAL READINESS OF ATHLETES IN MMA BY MEANS OF SPORTS PEDAGOGY

The article examines the issues of forming psychological and physical readiness of athletes in mixed martial arts (MMA) through the means of sports pedagogy. The purpose is to identify and substantiate pedagogical tools for developing psychological and physical readiness of MMA athletes and to reveal their effectiveness within the system of sports training. Research methods: analysis, synthesis, generalization, comparison, systematization, observation, questionnaires, interviews, testing, pedagogical experiment, and video analysis. The paper emphasizes a comprehensive approach that combines physical training (development of strength, speed, coordination, and endurance qualities) with the formation of psychological resilience, concentration, willpower, and the ability to make effective decisions under stressful conditions of combat. The theoretical review analyzes modern scientific approaches to MMA fighters' preparation, identifies pedagogical tools that ensure the integration of physical and psychological components of readiness, and describes the specifics of the training process, including interval loads, sparring, and functional exercises. Special attention is paid to pedagogical methods of developing psychological readiness: breathing techniques, relaxation, combat visualization, and modeling stressful situations. A table is presented that systematizes the main components of physical and psychological readiness of MMA athletes and the pedagogical means of their formation. It is emphasized that a comprehensive approach improves technical efficiency, decision-making speed, adaptation to stressful conditions, and also reduces the risk of injuries and overtraining. The study has practical significance for coaches and educators involved in training MMA athletes and contributes to optimizing the training process through the harmonious development of physical and psychological aspects of readiness.

Key words: mixed martial arts (MMA), physical readiness, psychological readiness, comprehensive approach, sports pedagogy, stress resilience, training process.

Дата надходження статті: 29.09.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 24.11.2025