

УДК 796.015.13:796.015.4

DOI <https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series5.2025.106.05>

Журавель О. А.

ВЗАЄМОДІЯ МІЖ ТРЕНЕРОМ ТА СПОРТСМЕНОМ У ЗМІШАНИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ: ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ТА СТРАТЕГІЧНЕ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

У роботі наведено результати дослідження педагогічних підходів, які використовуються тренерами у змішаних видах єдиноборств для ефективної підготовки спортсменів. Визначено роль тренера в організації навчального процесу та розвитку техніко-тактичних навичок. Проаналізовано методи стратегічного планування тренувального процесу в ММА, включаючи періодизацію та індивідуальний підхід. Надано дані щодо значення зворотного зв'язку між тренером та спортсменом в контексті корекції та вдосконалення тренувального процесу. Представлено розроблені рекомендації щодо покращення педагогічної взаємодії тренера і спортсмена в ММА для підвищення результативності тренувань. Оцінка ефективності педагогічних методів для розвитку мотивації та психологічної стійкості в ММА є необхідною для коректного планування тренувального процесу. Тренери використовують різноманітні методи, такі як створення мотиваційної атмосфери, чітке встановлення цілей, психологічні вправи, симуляція стресових ситуацій, а також робота над самоконтролем і візуалізацією. Оцінка результатів через психологічні тести, зворотний зв'язок від спортсменів та аналіз їх виступів на змаганнях дозволяє коригувати методи роботи та забезпечити стабільний розвиток мотивації та психологічної стійкості спортсменів. Покращення педагогічної взаємодії між тренером і спортсменом у ММА є важливим чинником, що безпосередньо впливає на результативність тренувань. Індивідуальний підхід, позитивний зворотний зв'язок, конструктивна критика, відеоаналіз, психологічна підтримка та розвиток мотивації допомагають спортсменам досягти високих результатів у змаганнях. Тренери, у свою чергу, повинні постійно вдосконалювати свої педагогічні навички та ефективно комунікувати зі своїми підопічними для створення оптимальних умов для їхнього розвитку.

Ключові слова: змішані види єдиноборств, спортивна педагогіка, психологічна стійкість, стратегічне планування, індивідуалізація.

Взаємодія між тренером та спортсменом є основою успішної підготовки в змішаних видах єдиноборств (ММА), де ефективне педагогічне управління та стратегічне планування тренувального процесу можуть значно вплинути на результат спортсмена [1, с. 9]. Педагогічні аспекти взаємодії включають підхід до навчання, мотивацію, розвиток дисципліни та технічної майстерності. У змішаних видах єдиноборств, де поєднуються різні бойові техніки та тактики, важливо створити індивідуалізований підхід до кожного спортсмена, адаптуючи методи навчання до його потреб [2, с. 26; 4, с. 47].

Педагогічне планування, засноване на глибокому розумінні як фізичних, так і психологічних аспектів тренувань, забезпечує оптимальний розвиток спортсмена та ефективну підготовку до змагань. Тому дослідження педагогічних аспектів та стратегічного планування тренувального процесу є надзвичайно актуальним для підвищення ефективності підготовки у змішаних видах єдиноборств.

Метою дослідження є аналіз педагогічних аспектів взаємодії тренера та спортсмена в змішаних видах єдиноборств та вивчення стратегічного планування тренувального процесу, спрямованого на оптимізацію розвитку спортсменів та підготовку до змагань.

Педагогічний підхід у змішаних видах єдиноборств вимагає спеціалізованих методик та стратегій, оскільки цей вид спорту поєднує різноманітні техніки з різних дисциплін, таких як бокс, боротьба, дзюдо, самбо та бразильське джиу-джитсу. Тренування в ММА є комплексними і включають фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку, що потребує детального планування та адаптації до потреб кожного спортсмена.

Одним із головних педагогічних підходів є індивідуалізація тренувального процесу. Кожен спортсмен має свої сильні та слабкі сторони, що потребує персоналізованого підходу. Тренери проводять детальний аналіз фізичних і психологічних характеристик спортсмена, зокрема його технічних і тактичних здібностей, швидкості відновлення, мотиваційного рівня та здатності до адаптації. На основі цього створюються індивідуальні тренувальні плани, які дозволяють оптимізувати процес підготовки для кожного спортсмена.

Періодизація тренувань є важливою складовою педагогічного підходу. Тренери використовують періодизацію для ефективного планування тренувального процесу, враховуючи різні етапи підготовки. Вона включає періоди макроциклів, мезоциклів та мікроциклів, які дозволяють поступово підвищувати інтенсивність і складність тренувань, а також враховувати час для відновлення [3, с. 169]. Цей підхід допомагає уникати перетренованості та забезпечує поступовий прогрес у фізичній та технічній підготовленості [6, с. 90].

В останні роки тренери ММА активно впроваджують сучасні технології, такі як відеоаналіз, використання датчиків для вимірювання фізичної активності та показників продуктивності, а також аналіз змагань суперників [5, с. 69]. Це дозволяє створювати більш точні прогнози і тренувальні плани, а також оптимізувати техніку та тактику підготовки.

Важливу роль у педагогічному процесі відіграє ефективна комунікація між тренером і спортсменом. Це дає можливість краще налаштувати мотивацію спортсмена та коригувати тренувальний процес у разі необхідності.

Таким чином, педагогічні підходи, які використовуються тренерами у змішаних видах єдиноборств, базуються на індивідуалізації тренувального процесу, стратегічному плануванні, розвитку технічних і тактичних навичок, психологічній підготовці та використанні сучасних технологій для оптимізації тренувань. Ці підходи дозволяють не лише підвищити рівень майстерності спортсменів, але й сприяти їх всебічному розвитку, що є важливим у складних умовах ММА.

Враховуючи складність ММА, де поєднуються різні бойові дисципліни, тренер має бути не лише спеціалістом з техніки, але й педагогом, психологом і стратегієм, щоб забезпечити ефективний розвиток спортсмена. На рис. 1 наведено основні аспекти ролі тренера в навчальному процесі та розвитку техніко-тактичних навичок.



Рис. 1. Перелік аспектів ролі тренера в навчальному процесі та розвитку техніко-тактичних навичок у ММА

Таким чином, тренер у ММА виконує комплексну роль, яка включає не тільки організацію навчального процесу, а й розвиток техніко-тактичних навичок, контроль за прогресом, корекцію помилок та підтримку мотивації спортсмена [7, с. 92]. Його здатність правильно адаптувати методи навчання, створювати оптимальні умови для розвитку кожного атлета та враховувати всі аспекти підготовки є основою успіху в ММА.

Перейдемо до ключових аспектів індивідуального підходу. По-перше, це оцінка фізичних та технічних характеристик, полягає в тому, що тренер проводить оцінку поточного рівня фізичної підготовленості спортсмена, його технічних та тактичних навичок. Це включає вимірювання сили, витривалості, гнучкості, швидкості реакції, а також оцінку рівня володіння різними бойовими техніками. На основі цих даних формується індивідуальний план тренувань.

Другим важливим аспектом індивідуального підходу є психологічна готовність спортсмена. Оцінюється мотивація, стресостійкість, здатність до концентрації та прийняття рішень під час змагань. Психологічні фактори можуть значно впливати на ефективність підготовки, постає необхідність розвивати ці якості у кожного спортсмена через спеціальні тренування і практики.

Наступне, це коригування тренувального процесу. Індивідуальний підхід включає також коригування методів відновлення після тренувань, враховуючи фізичні навантаження та здатність організму до відновлення (різноманітні методи, такі як масаж, фізіотерапія, вправи на гнучкість, заняття на тренажерах або індивідуальні програми відновлення).

В останні роки в ММА активно використовуються технології для моніторингу прогресу спортсменів та коригування тренувального процесу. Наприклад, відеоаналіз техніки, використання датчиків для вимірювання фізичних параметрів (ЧСС (уд/хв.), сила, витривалість), а також застосування спеціалізованих програм для створення індивідуальних тренувальних планів. Це дозволяє більш точно відслідковувати ефективність тренувань та вносити необхідні корективи.

Отже, стратегічне планування тренувального процесу в ММА є складним і багатогранним процесом, який включає періодизацію та індивідуальний підхід. Періодизація допомагає систематизувати тренування і забезпечити поступове досягнення піку форми спортсмена, а індивідуальний підхід дозволяє адаптувати тренувальний процес до особливостей кожного спортсмена.

У ММА розвиток мотивації та психологічної стійкості є критично важливими аспектами для досягнення успіху. Оцінка ефективності різнноманітних педагогічних методів є важливою складовою частиною

тренувального процесу, оскільки дозволяє коригувати стратегію підготовки та досягати максимальних результатів (табл. 1).

Табл. 1

Педагогічні методи, що застосовуються для розвитку мотивації та психологічної стійкості спортсменів у MMA

Перелік методів	Характеристика
Методи розвитку мотивації в MMA	1. Створення позитивної мотиваційної атмосфери. 2. Визначення чітких цілей. 3. Використання зовнішніх та внутрішніх стимулів
Методи розвитку психологічної стійкості в MMA	1. Симуляція стресових ситуацій. 2. Психологічні вправи для зміцнення самоконтролю. 3. Підвищення емоційної стійкості через роботу з невдачами
Оцінка ефективності педагогічних методів	1. Психологічне тестування та інтерв'ю. 2. Спостереження за результатами на змаганнях. 3. Обговорення з спортсменом. 4. Відеоаналіз



Рис. 2. Значення зворотного зв'язку між тренером та спортсменом в контексті корекції та вдосконалення тренувального процесу у MMA

Зворотний зв'язок між тренером та спортсменом є основою для корекції та вдосконалення тренувального процесу у MMA (рис. 2). Цей процес забезпечує не лише технічну підготовленість бійця, але й допомагає розвивати мотивацію, психологічну стійкість і стратегічне мислення. Позитивний, конструктивний та своєчасний зворотний зв'язок дозволяє спортсмену досягати найкращих результатів, зберігаючи високий рівень мотивації та впевненості в своїх силах. Тренер, у свою чергу, отримує можливість ефективно коригувати методи підготовки, покращувати техніку та адаптувати програму тренувань під конкретні потреби кожного спортсмена.

У MMA педагогічна взаємодія між тренером і спортсменом є одним із основних факторів, що визначає ефективність тренувального процесу. Для підвищення результативності тренувань необхідно постійно вдосконалювати взаємодію між тренером і спортсменом. У табл. 2 представлено низку спеціально розроблених рекомендацій, що має змогу покращити педагогічну взаємодію та досягти високих результатів спортсменів.

Табл. 2

Рекомендації щодо покращення педагогічної взаємодії тренера і спортсмена в MMA для підвищення результативності тренувань

Перелік рекомендацій	Характеристика
1. Індивідуалізація підходу до кожного спортсмена	Оцінка сильних і слабких сторін спортсмена (техніка, фізична підготовленість, психологічний стан). Створення індивідуальних планів тренувань, що орієнтовані на покращення конкретних аспектів підготовки. Регулярна корекція плану тренувань в залежності від прогресу або зворотного зв'язку від спортсмена
2. Використання позитивного зворотного зв'язку	Відзначення не лише досягнення, а й маленьких кроків на шляху до мети. Заохочення спортсмена в моменти труднощів. Позитивні відгуки про виконання певних технік або підходів до тренувань для розвитку самопочуття спортсмена

Перелік рекомендацій	Характеристика
3. Конструктивна критика та коригування помилок	Чітке пояснення тренером, які саме помилки були допущені, і як їх виправити. Впровадження альтернативних стратегій чи технічних прийомів, які можуть допомогти спортсмену досягти кращих результатів. Критика спрямована на розв'язання проблеми, а не на осуд, що дозволяє спортсмену сприймати її як можливість для самовдосконалення
4. Використання відеоаналізу та технічних тренувальних інструментів	Спільний перегляд відео боїв або тренувань для допомоги спортсменам побачити власні дії з боку, що сприяє усвідомленню помилок і вдосконаленню техніки. Використання спеціальних технічних інструментів (наприклад, планшетів або програм для запису тренувань) для покрокового пояснення технік для кращого засвоєння матеріалу
5. Активне залучення спортсмена до планування тренувань	Обговорення тренером з бійцем його мети, стратегії та методи тренувань для з'ясування, що саме спортсмен хоче покращити. Враховування побажань спортсмена щодо тренувальних занять, особливо в частині розвитку конкретних технічних навичок або фізичних показників
6. Психологічна підтримка та розвиток внутрішньої мотивації	Забезпечення тренером психологічної підтримки, особливо в моменти невдач або після поразок. Використання методів мотивації, таких як візуалізація успіху, позитивне мислення та постановка досяжних цілей. Навчання спортсмена справлятися з тривогою та стресом для зберігання стійкості під час змагань
7. Підвищення комунікаційної ефективності між тренером і спортсменом	Створення атмосфери відкритості та довіри, коли спортсмен може без страху ділитися своїми переживаннями, труднощами та бажаннями. Регулярне проведення зворотного зв'язку, де спортсмен може дати свою оцінку тренувальному процесу та надати свої пропозиції щодо його покращення. Адаптація стилю комунікації до індивідуальних потреб спортсмена: деяким підходить чітка та пряломлінійна критика, інші потребують більш м'якої підтримки.
8. Постійне вдосконалення тренерських навичок	Залучення до нових тренувальних методик і підходів, участь у семінарах, співпраця з іншими тренерами допомагає впроваджувати новітні технології в тренувальний процес. Вивчення психологічних аспектів роботи з спортсменами, що дозволяє створювати оптимальні умови для розвитку та підтримки високої мотивації
9. Розвиток командного духу	Спільні тренування, командні спаринги та взаємопідтримка між спортсменами для створення атмосфери солідарності, що підвищує ефективність тренувань і зміцнює мотивацію. Заохочення спортсменів допомагати один одному та обговорювати свої досягнення й подолання труднощів

Таким чином, покращення педагогічної взаємодії між тренером і спортсменом у ММА є важливим чинником, що безпосередньо впливає на результативність тренувань. Індивідуальний підхід, позитивний зворотний зв'язок, конструктивна критика, відеоаналіз, психологічна підтримка та розвиток мотивації допомагають спортсменам досягти високих результатів у змаганнях. Тренери, у свою чергу, повинні постійно вдосконалювати свої педагогічні навички та ефективно комунікувати зі своїми учнями для створення оптимальних умов для їхнього розвитку.

Використана література:

- 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. 9–13. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).01).
- 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.
- Пітин М., Задорожна О. Засоби теоретичної підготовки у системі багаторічного удосконалення спортсменів. *Молода спортивна наука України*. 2013. Т. 1. С. 169–173.
- Соловей О., Пожидаєв М., Анісімов Д., Вознюк К., & Логвиненко М. Особливості фізичного стану курсантів, які займаються єдиноборствами при підготовці до професійної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020 (10). С. 47–54.
- Тропін Ю. М., Латишев М. В., Пилипещ О. В., & Пономарьов В. О. Показники змагальної діяльності найсильніших бійців-жінок змішаних єдиноборств ММА. *Єдиноборства*. 2021. 3 (21). С. 69–83.
- 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. DOI:10.15391/ed.2022-3.08.
- 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.

References:

1. Bachynska, N., Zhuravel, O., Bohuslavskiy, 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 [The evaluation of the research results on individual indicators of physical development, special physical fitness, and sports nutrition "POWER PRO" of higher education seekers with specific learning conditions, engaged in mixed martial arts and law enforcement officers]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho 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. Bohuslavskiy 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 using "POWER PRO" sports nutrition in higher education seekers with specific learning conditions, engaged in mixed martial arts and law enforcement officers]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, vyp. 11 (171): 26–29 [in Ukrainian].
3. Pityn M., Zadorozhna O. (2013). Zasoby teoretychnoi pidhotovky u systemi bahatorichnoho udoskonalennia sportsmeniv [Means of theoretical training in the system of long-term athlete development]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. T. 1. S. 169–173 [in Ukrainian].
4. Solovei, O., Pozhydaiev, M., Anisimov, D., Vozniuk, K., & Lohvynenko, M. (2020). Osoblyvosti fizychnoho stanu kursantiv, yaki zaimaiutsia yedynoborstvamy pry pidhotovtsi do profesiinoi diialnosti [Features of the physical condition of cadets engaged in martial arts during preparation for professional activity]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. (10): 47–54 [in Ukrainian].
5. Tropin, Yu. M., Latyshev, M. V., Pylypets, O. V., & Ponomarov, V. O. (2021). Pokaznyky zmahalnoi diialnosti naisylnishykh biitsiv-zhinok zmishanykh yedynoborstv MMA [Competitive performance indicators of the strongest female MMA fighters]. *Yedynoborstva*, 3 (21), 69–83 [in Ukrainian].
6. Tropin Yu. M., Perevoznyk V. I., Myroshnychenko Ye. S. (2022). Modelni kharakterystyky zmahalnoi diialnosti biitsiv zmishanykh yedynoborstv MMA riznykh vahovykh katehorii [Model characteristics of the competitive performance of mixed martial arts (MMA) fighters in different weight categories]. *Yedynoborstva*, № 3 (25), S. 90–103. DOI:10.15391/ed.2022-3.08 [in Ukrainian].
7. Khatsaiuk, O. V., Ananchenko, K. V., Khurtenko, O. V., Dmytrenko, S. M., & Boichenko, N. V. (2020). Doslidzhennia tekhnichnoho arsenalu biitsiv MMA vysokoi kvalifikatsii [Research on the technical arsenal of high-level MMA fighters]. *Yedynoborstva*, 1, 92–105 [in Ukrainian].

O. Zhuravel. Interaction between the coach and athlete in mixed martial arts: pedagogical aspects and strategic planning of the training process.

The paper presents the results of a study on the pedagogical approaches used by coaches in mixed martial arts for the effective preparation of athletes. The role of the coach in organizing the learning process and developing technical-tactical skills is defined. Methods of strategic planning of the training process in MMA are analyzed, including periodization and an individual approach. Data on the importance of feedback between the coach and athlete in the context of correcting and improving the training process are provided. Developed recommendations for improving the pedagogical interaction between the coach and athlete in MMA to increase the effectiveness of training are presented. The evaluation of the effectiveness of pedagogical methods for developing motivation and psychological resilience in MMA is necessary for proper planning of the training process. Coaches use various methods, such as creating a motivational atmosphere, clearly setting goals, psychological exercises, simulating stressful situations, as well as working on self-control and visualization. The evaluation of results through psychological tests, feedback from athletes, and analysis of their performances in competitions allows for the correction of methods and ensures the stable development of motivation and psychological resilience. Improving the pedagogical interaction between the coach and athlete in MMA is an important factor that directly impacts training outcomes. An individual approach, positive feedback, constructive criticism, video analysis, psychological support, and motivation development help athletes achieve high competition results. Coaches, in turn, must continuously improve their pedagogical skills and effectively communicate with their athletes to create optimal conditions for their development.

Key words: mixed martial arts, sports pedagogy, psychological resilience, strategic planning, individualization.

Дата першого надходження рукопису до видання: 19.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 31.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025