



Особливості методики підготовки юнаків 14-15 років, які займаються змішаними єдиноборствами

Артюшенко А. О.¹, Вербицький В. А.², Орлов О. І.³

¹Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

²Чорноморський національний університету імені Петра Могили

³Державний податковий університет

Анотація

Мета. Розробити та науково обґрунтувати методику спеціально-фізичної та технічної-тактичної підготовки юнаків 14-15 років, які займаються змішаними єдиноборствами.

Матеріал і методи. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічні спостереження, метод експертних оцінок, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводилося в клубі змішаних єдиноборств «Ludus» м. Черкаси з вересня 2023 р. по жовтень 2024 р. У дослідженні брали участь 30 спортсменів (16 в експериментальній і 14 в контрольній групі) віком 14-15 років, які мали стаж занять 5-6 років. Спортсмени контрольної групи тренувалися за загальноприйнятою методикою, а юнаки експериментальної групи за розробленою методикою, до якої входило застосування розучених технічних дій у різних бойових ситуаціях при активній протидії супротивника. Для цього в тренувальний процес включалися змагальні (спарингові) вправи з певним завданням для кожного спортсмена, що діє відповідно «першим» або «другим» номером. Для вдосконалення техніки нанесення ударів ногами використовувалися вправи на координаційній драбині, вправи з гумовим еспандером та набивними м'ячами. До допоміжних вправ для підвищення потужності ударів ногами входили вправи з обтяженням для ніг.

Результати. Результати педагогічного експерименту показали, що експериментальна методика значно підвищує якість і рівень засвоєння спортсменами програмного матеріалу. У результаті значно підвищився рівень показників спеціально-фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Так, за період експерименту сила удару рукою у спортсменів контрольної групи збільшилася на 2 кг, а у спортсменів експериментальної на 23 кг. Сила удару ногою у контрольній групі збільшилася на 10 кг, а в експериментальній на 26 кг. Результат стрибка у довжину з місця у спортсменів контрольної групи зріс на 15,3 см, а в експериментальної на 26,1 см. На початку експерименту результати з човникового бігу у спортсменів контрольної та експериментальної груп практично не відрізнялися (різниця складала 0,1 с), наприкінці експерименту ця різниця складає 0,4 с. Ці відмінності є статистично достовірними ($p < 0,05$). У період експерименту кількість стрибків через скалку за 1 хвилину зросла у спортсменів контрольної групи на 10 разів, а в експериментальній групі на 19,5 разів. В обох випадках відмінності є статистично достовірними ($p < 0,05$). На початку педагогічного експерименту рівень технічної-тактичної підготовленості спортсменів експериментальної та контрольної груп за результатами оцінки експертів практично не відрізнявся. Кількість спортсменів із високим рівнем у експериментальній групі становила 12,5%, а у контрольній 14,3%. За період експерименту ця кількість зросла в експериментальній групі на 25,0%, а в контрольній тільки на 7,1%. Також істотно збільшилася кількість спортсменів із середнім рівнем підготовленості в експериментальній групі на 12,5%, в контрольній на 7,2%. Відповідно за період експерименту скоротилася кількість юних спортсменів із низьким рівнем техніко-тактичної підготовленості. У експериментальній групі їхня кількість зменшилася на 37,5%, а в контрольній на 14,3%. Такі суттєві зміни в рівні техніко-тактичної підготовленості спортсменів за період експерименту є значущими. Все це підтверджує ефективність запропонованих підходів до організації та змісту навчально-тренувального процесу для 14-15 років, які займаються змішаними єдиноборствами.

Висновки. Апробація експериментальної методики підготовки юних спортсменів показала її високу ефективність у підвищенні показників спеціально-фізичної та техніко-тактичної підготовленості. В результаті педагогічного експерименту спостерігається приріст усіх досліджуваних показників в обох групах. Однак в експериментальній групі цей приріст є статистично достовірний.

Ключові слова: методика, фізична підготовка, технічно-тактична підготовка, змішані єдиноборства, юнаки.

Abstract

Features of the method of training young men 14-15 years engaged in mixed martial arts

A. Artiushenko, V. Verbytskyi, A. Orlov

Purpose. To develop and scientifically substantiate the methodology of special physical and technical-tactical training of boys aged 14-15 years who are engaged in mixed martial arts.

Material and methods. The following research methods were used to solve the tasks: theoretical analysis and synthesis of literary sources on the problem under study, pedagogical testing, pedagogical observations, the method of expert assessments, pedagogical experiment, methods





of mathematical statistics. The study was conducted at the mixed martial arts club «Ludus» in Cherkasy. Cherkasy from September 2023 to October 2024. 30 sportsmen (16 in the experimental and 14 in the control group) aged 14-15 years old who had experience of training 5-6 years took part in the research. The athletes of the control group trained according to the generally accepted methodology, and the young men of the experimental group according to the developed methodology, which included the use of learned technical actions in various combat situations with active opposition from the enemy. For this purpose, the training process included competitive (sparring) exercises with a specific task for each athlete, acting as the «first» or «second» number, respectively. To improve the technique of kicking, exercises on a coordination ladder, exercises with a rubber expander and stuffed balls were used. Auxiliary exercises for increasing the power of kicks included exercises with weighting for the legs.

Results. The results of the pedagogical experiment showed that the experimental methodology significantly improves the quality and level of assimilation of the program material by athletes. As a result, the level of indicators of specially physical and technical and tactical preparedness has significantly increased. So, during the experiment the force of a blow by a hand of sportsmen of the control group increased by 2 kg, and at sportsmen of the experimental group by 23 kg. The force of a kick in the control group increased by 10 kg, and in the experimental group by 26 kg. The result of a long jump from a place in sportsmen of the control group increased by 15,3 cm, and in the experimental group by 26,1 cm. At the beginning of the experiment the results of shuttle running of sportsmen of the control and experimental groups practically did not differ (the difference was 0,1 s), at the end of the experiment this difference is 0,4 s. These differences are statistically significant ($p < 0,05$). During the experiment, the number of jumps over a rope in 1 minute increased in the control group by 10 times, and in the experimental group by 19,5 times. In both cases the differences are statistically significant ($p < 0,05$). At the beginning of the pedagogical experiment the level of technical and tactical preparedness of sportsmen of the experimental and control groups according to the results of experts' assessment practically did not differ. The number of sportsmen with a high level in the experimental group was 12,5%, and in the control group 14,3%. During the experiment period, this number increased in the experimental group by 25,0%, and in the control group only by 7,1%. The number of sportsmen with an average level of fitness in the experimental group increased significantly by 12,5%, in the control group – by 7,2%. Accordingly, the number of young sportsmen with a low level of technical and tactical fitness decreased during the experiment. Their number decreased by 37,5% in the experimental group and by 14,3% in the control group. Such significant changes in the level of technical and tactical fitness of sportsmen during the experiment are significant. All this confirms the effectiveness of the proposed approaches to the organization and content of the educational and training process for 14-15 years old who are engaged in mixed martial arts.

Conclusions. The approbation of the experimental methodology of training of young sportsmen showed its high efficiency in the increase of indicators of specially physical and technical-tactical preparedness. As a result of the pedagogical experiment there is an increase of all studied indicators in both groups. However, this increase is statistically significant in the experimental group.

Keywords: methodology, physical training, technical and tactical training, mixed martial arts, young men.

Вступ

На сьогодні серед фахівців у галузі спортивних єдиноборств немає спільної думки щодо визначення єдиної назви змішаних видів єдиноборств. Так, деякі фахівці поділяють види єдиноборств на «ударні», «кидкові», «ударно-кидкові», «кидково-ударні» та «ударно-силові» (Махінко та ін., 2019; Приступа та ін., 2017). Однак, арсенал техніки різних видів боротьби («кидкові») включає не тільки кидки, але і больові прийоми, утримання, душення та інші дії, що не є кидками. А «ударно-кидкові» єдиноборства включають не тільки удари і кидки, а й комбінації цих дій, переходи від ударних дій до борцівських, а також поєднують у собі різні методики фізичної, психологічної та теоретичної підготовки (Ананченко та ін., 2025; Артюшенко, 2017; Катихін та ін., 2021; Орлов & Тимошенко, 2025; Tropin et al., 2022).

Аналізуючи ситуацію, що склалася в системі підготовки спортсменів у змішаних єдиноборствах на сьогоднішній день, можна відзначити наступне: відбувається суттєве збільшення кількості спортивних секцій, військово-патріотичних та спортивних клубів, що культивують різні види змішаних єдиноборств; змішані єдиноборства набули великої популярності, але багато аспектів і проблем управління тренувальним процесом вивчені недостатньо, особливо це можна віднести до процесу підготовки дітей та юнаків; відсутність навчально-методичних посібників, довідкової літератури, навчальних фільмів з правильною організації та планування навчально-тренувального про-

цесу змушує тренерів розробляти програми підготовки та тематичні плани, ґрунтуючись лише на особистому досвіді, накопиченому найчастіше в інших видах єдиноборств; у змішаних єдиноборствах на сьогоднішній день немає єдиної термінології, існують протиріччя в назвах технічних дій та прийомів (Гінзбург & Тищенко, 2023; Ананченко та ін., 2019). Нерідко це є причиною помилок при розподілі навантаження по етапах підготовки спортсменів у плануванні послідовності матеріалу, у визначенні мінімального віку зарахування до груп за етапами підготовки, у підборі вправ для спортсменів певного віку тощо. Все це призводить до уповільненого прогресу чи взагалі до його відсутності у спортсменів, іноді до порушень їх фізичного розвитку (Паламарчук, 2011; Філіна & Кутек, 2017). Так, методика підготовки дорослих спортсменів не підходить для дітей та юнаків, які мають свої вікові особливості, що необхідно враховувати в навчально-тренувальному процесі (Артюшенко, 2025; Дроздова та ін., 2019; Затірка & Камаєв, 2019; Орлов та ін., 2005; Тарасова & Музичук, 2019).

Така ситуація й у інших видах змішаних єдиноборств. Багато фахівців у процесі підготовки спортсменів використовують науково-методичну базу класичних видів єдиноборств, елементи яких становлять основу змішаних єдиноборств (Огарь & Ольховський, 2021; Сампан & Стасюк, 2019; Турянниця, 2017; Шандригось, 2015). Проте методична основа кожного виду змішаних єдиноборств окремо потребує ретельної розробки.

У зв'язку з викладеними вище положеннями актуалізується низка теоретико-практичних питань, з якими в



процесі професійної діяльності регулярно стикаються тренери, що працюють у сфері змішаних видів єдиноборств:

1) Які технічні дії з арсеналу різних видів спортивних єдиноборств слід включати до програми підготовки спортсменів кожного виду з огляду на особливості проведення змагальних поєдинків.

2) Яким має бути співвідношення ударних та кидкових дій у процесі техніко-тактичної підготовки у кожному з видів змішаних єдиноборств.

3) Як найефективніше, доцільно та послідовно вибудувати методику навчання різним техніко-тактичним діям змішаних єдиноборств.

4) Вдосконалення борцівської та ударної техніки одночасний розвиток фізичних якостей призводить до їх негативного перенесення, який характеризується тим, що розвиток однієї якості або не сприяє, або пригнічує зростання іншої (Єрьоменко, 2010).

Таким чином, актуальність дослідження зумовлюється: відсутністю навчальних програм з різних видів змішаних єдиноборств для дітей та юнаків; необхідністю узагальнення та систематизації передового вітчизняного досвіду та покращення якості підготовки спортсменів єдиноборців, зокрема дітей та юнаків; необхідністю всебічного розвитку дитячо-юнацького спорту, науково обґрунтованого вдосконалення змісту та методів навчання спортсменів змішаним єдиноборствам у дитячо-юнацьких спортивних школах та військово-патріотичних клубах.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького «Професійна підготовка майбутніх тренерів з єдиноборств» (номер державної реєстрації 0119U103853).

Мета роботи – розробити та науково обґрунтувати методику спеціально-фізичної та техніко-тактичної підготовки юнаків 14-15 років, які займаються змішаними єдиноборствами.

Матеріал і методи

Для вирішення поставлених завдань у роботі використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел з проблеми, що досліджується; педагогічне тестування; педагогічні спостереження; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Всі учасники дали свою згоду на участь в дослідженні, були проінформовані про його мету, процедури тестування та можливість відкликати свою згоду в будь-який час і з будь-якої причини. Дослідження виконано відповідно до Гельсінської декларації ВМА «Етичні принципи проведення медичних досліджень за участю людини».

Для оцінки рівня фізичної підготовленості застосовувалось педагогічне тестування. Використовувались такі тести: сила удару рукою, сила удару ногою (кг), стрибок у довжину з місця (см), стрибки через скакалку за 1 хв (кількість разів), човниковий біг 3x10 м (с). Сила удару рукою та ногою вимірювалась за допомогою спеціального дина-

мометра «Спудерг».

Експертна оцінка техніко-тактичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп застосовувалась на різних етапах експерименту. Експертами оцінювалися основні прийоми, що зазвичай використовуються для характеристики технічної підготовленості (прямий удар рукою-крес, лоу-кік, тейкдаун, хай-кік, задушення ззаду, гільйотина, удар рукою з розвороту бекфіст) (Орлов & Тимошенко, 2025). У роботі брали участь 3 експерти з числа тренерського складу. Оцінки виставлялися за техніку виконання зазначених прийомів за шестибальною шкалою: 1–2 бали – низький рівень; 3–4 бали – середній рівень; 5–6 балів – високий рівень. Із трьох оцінок експертів виводилася середня для кожного спортсмена та за кожен прийом. Потім отримані дані підсумували і вираховувався середній бал за групою (Артиушенко & Гречуха, 2025).

Педагогічні спостереження і стенографія. Основною метою педагогічних спостережень, використаних під час дослідження, було визначення характерних особливостей змішаних єдиноборств, а також виявлення характерних рис при виконанні технічної діяльності в змагальних умовах. Цей метод у поєднанні зі стенографією був одним з основних методів отримання попередніх фактичних даних при аналізі змагальних боїв. Об'єктом педагогічних спостережень була навчально-тренувальна та змагальна діяльність спортсменів, які займаються різними видами єдиноборств. Для назв технічних дій використовувалися спеціально розроблені аббревіатури, наприклад, знак «1 кг» у розділі «удари ногами» означає виконання одного удару з кругового боку в голову суперника. Така система стенографічного запису змагальної діяльності єдиноборців за допомогою специфічних скорочених позначень істотно спрощує реєстрацію техніко-тактичних дій, що виконуються бійцями під час поєдинків, і водночас дозволяє отримувати необхідну інформацію для її подальшого комплексного аналізу та внесення відповідних корективів в навчально-тренувальний процес.

Педагогічний експеримент був спрямований на перевірку ефективності розробленої методики підготовки юнаків 14-15 років, які займаються змішаним єдиноборством в клубі змішаних єдиноборств «Ludus» міста Черкаси. Експеримент проводився з вересня 2023 р. по жовтень 2024 р. У дослідженні брали участь 30 спортсменів (16 в експериментальній і 14 в контрольній групі) віком 14-15 років, які мали стаж занять 5-6 років. Спортсмени контрольної групи тренувалися за загальноприйнятою методикою, а юнаки експериментальної групи за розробленою методикою спеціально-фізичної та технічної-тактичної підготовки. До розробленої методики входило застосування розучених технічних дій у різних бойових ситуаціях при активній протидії супротивника. Для цього в тренувальний процес включалися змагальні (спарингові) вправи з певним завданням для кожного спортсмена, що діє відповідно «першим» або «другим» номером, під час яких проводилась експертна оцінка рівня техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів на різних етапах експерименту. Крім того, в рамках окремих занять основна увага зосереджувалась на «борцівському», або на «ударному» компоненті підготовки, повторюючи та вдосконалюю-



чи елементи іншого в рамках вступної та заключної частини заняття. Об'єднання різних елементів «борцівського» та «ударного» компонентів проводилось тільки в процесі розумування комбінаційних технічних дій. Такий підхід до організації тренувального процесу дозволив зосередитися на конкретних установках, більш цілеспрямовано вдосконалювати технічні прийоми та при цьому ефективніше використовувати і розвивати індивідуальні можливості спортсменів. Для вдосконалення техніки нанесення ударів ногами використовувалися вправи на координаційній драбині, вправи з гумовим еспандером та набивними м'ячами. До допоміжних вправ для підвищення сили ударів ногами входили вправи з обтяженням для ніг.

Результати дослідження та їх обговорення

Результати педагогічного експерименту показали, що експериментальна методика значно підвищує якість і рівень засвоєння спортсменами програмного матеріалу. У результаті значно підвищився рівень показників спеціально-фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Протягом року вдалося досягти суттєвих змін у показниках сили ударів руками та ногами, координаційних здібностей, а також якостей спеціальної витривалості (табл. 1).

Так, за період експерименту сила удару рукою у спортсменів експериментальної групи збільшилась на 23 кг, а сила удару ногою на 26 кг. У спортсменів контрольної групи сила удару рукою зросла на 2 кг, а сила удару ногою на 10 кг. Результат стрибку у довжину з місця у спортсменів контрольної групи збільшився на 15,3 см, в експериментальної на 26,1 см. Показники човникового бігу у спортсменів контрольної групи покращилися на 0,4 с, у експериментальної на 0,8 с. При цьому, на початку

експерименту результати спортсменів контрольної і експериментальної груп практично не відрізнялись (різниця складала 0,1 с), наприкінці експерименту вона склала 0,4 секунди. Ці відмінності статистично достовірні ($p < 0,05$). Стрибки через скакалку широко використовуються в процесі підготовки єдиноборців та характеризують якоюсь мірою рівень спеціальної витривалості. За період експерименту кількість стрибків за 1 хвилину збільшилося у спортсменів контрольної групи на 10 разів, а експериментальної на 19,5 разів. В обох випадках відмінності статистично достовірні ($p < 0,05$).

Для визначення рівня техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів на різних етапах експерименту проводилась експертна оцінка під час контрольних спарингів (табл. 2).

Отримані результати дозволили оцінити ефективність проведеної дослідно-експериментальної роботи, визначити результативність впровадження запропонованих підходів до організації та змісту навчально-тренувального процесу для юнаків 14-15 років, які займаються змішаними єдиноборствами.

Так, спостерігається істотне зростання кількості підлітків із високим рівнем сформованості показників техніко-тактичної підготовленості в експериментальній групі в порівнянні з контрольною.

Кількість юних спортсменів з високим рівнем у експериментальній групі становила 12,5%, а в контрольній 14,3%. За період експерименту ця кількість зросла в експериментальній групі на 25,0%, а в контрольній лише на 7,1%. Також суттєво збільшилася кількість спортсменів із середнім рівнем підготовленості у експериментальній групі на 12,5%, у контрольній на 7,2%. Відповідно за період експерименту скоротилася кількість юних спортсменів із

Таблиця 1. Динаміка показників фізичної підготовленості спортсменів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп за період педагогічного експерименту

Показники	Група	На початку експерименту ($X \pm m$)	Наприкінці експерименту ($X \pm m$)	P (КГ, ЕГ)
Сила удару рукою, кг	КГ	66,0 $\pm$ 1,4	68,0 $\pm$ 1,4	>0,05
	ЕГ	68,4 $\pm$ 1,3	91,0 $\pm$ 1,6	<0,05
Сила удару ногою, кг	КГ	124,0 $\pm$ 2,4	134,2 $\pm$ 2,3	<0,05
	ЕГ	128,3 $\pm$ 2,4	154,2 $\pm$ 3,0	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	КГ	161,4 $\pm$ 3,0	166,7 $\pm$ 3,2	>0,05
	ЕГ	163,2 $\pm$ 3,1	189,3 $\pm$ 3,2	<0,05
Стрибки через скакалку за 1 хв, кількість разів	КГ	108,6 $\pm$ 0,21	118,3 $\pm$ 0,20	<0,05
	ЕГ	110,2 $\pm$ 0,21	129,7 $\pm$ 0,22	<0,05
Човниковий біг 3x10 м, с	КГ	8,7 $\pm$ 0,5	8,3 $\pm$ 0,5	<0,05
	ЕГ	8,6 $\pm$ 0,5	7,8 $\pm$ 0,5	<0,05

Таблиця 2. Динаміка рівнів техніко-тактичної підготовленості спортсменів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп за період педагогічного експерименту

Рівні	ЕГ (16 спортсменів)				Динаміка	КГ (14 спортсменів)				Динаміка
	На початку експерименту		Наприкінці експерименту			На початку експерименту		Наприкінці експерименту		
	осіб	%	осіб	%		осіб	%	осіб	%	
Високий	2	12,5	6	37,5	+25,0	2	14,3	3	21,4	+7,1
Середній	6	37,5	8	50,0	+12,5	5	35,7	6	42,9	+7,2
Низький	8	50,0	2	12,5	-37,5	7	50,0	5	35,7	-14,3



низьким рівнем техніко-тактичної підготовленості. У експериментальній групі їхня кількість зменшилася на 37,5%, а в контрольній на 14,3%. Такі істотні зміни техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів у період експерименту є значними.

Проведенні дослідження підтверджують ефективність запропонованих підходів до організації та змісту навчально-тренувального процесу у експериментальній групі.

Таким чином, за період педагогічного експерименту спостерігається приріст всіх показників в обох групах. Однак в експериментальній групі цей приріст є статистично достовірний.

Все вищевикладене підтверджує припущення про те, що навчально-тренувальний процес спортсменів у змішаних єдиноборствах має бути спрямований насамперед на формування, розвиток та вдосконалення вміння розумно та своєчасно поєднувати застосування різних ударів та кидків, больових прийомів. Велику увагу слід приділяти розвитку оперативного тактичного мислення спортсменів, формуванню індивідуальної манери ведення бою та психологічної підготовки. Структура процесу підготовки бійців змішаних єдиноборств має бути орієнтована на ознайомлення, закріплення та вдосконалення навичок виконання прийомів з урахуванням активної протидії супротивника, що створює суттєві перешкоди. У зв'язку з цим атакуючі прийоми повинні обов'язково вивчатися у поєднанні з різними підготовчими діями.

Список літератури

- Ананченко, К. В., Бойченко, Н. В., & Ручка, Є. В. (2019). Вдосконалення техніко-тактичної майстерності рукопашників. *Єдиноборства*, 2, 12-19. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2544654>
- Ананченко, К., Тропін, Ю., Перевозник, В., Володченко, О., & Бочкарев, С. (2025). Показники змагальної діяльності топових бійців змішаних єдиноборств MMA. *Єдиноборства*, (2 (36)), 5-14. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-2.0>
- Артюшенко, А. О. (2017). Особливості впливу занять різними видами єдиноборств на формування вольових та фізичних якостей дітей 12-13 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 3К. 36-39. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_3K_11.
- Артюшенко, А. О., & Гречуха, С. В. (2025). Формування особистісних якостей у юних спортсменів в процесі занять спортивними єдиноборствами. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, (3(189)), 21-26. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).03)
- Гінзбург, І., & Тищенко, В. (2023). Джиу-джитсу як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України. *Єдиноборства*, 2(28), 26-35. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-2.03>
- Дроздова, К. В., Додосева, А. С., & Пустомельник, Д. С. (2019). Вплив засобів змішаних бойових мистецтв на фізичний та функціональний стан підлітків 15-16 років. *Актуальні питання фізичного виховання різних верств населення*, 105
- Єрьоменко, Е. А. (2010). *Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл*. Київ: Паливода А. В.
- Затірка, В. В., & Камаєв, О. (2019). Особливості спеціальної фізичної

Висновки

Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність запропонованої методики спеціально-фізичної та техніко-тактичної підготовки юнаків 14-15 років, які займаються змішаними єдиноборствами. В результаті педагогічного експерименту спостерігається приріст усіх досліджуваних показників в обох групах. Однак в експериментальній групі цей приріст є статистично достовірний. Так, за період експерименту вдалося досягти суттєвих змін у показниках сили ударів руками та ногами, координаційних та швидко-силових здібностей, а також спеціальної витривалості спортсменів експериментальної групи. Також, в експериментальній групі збільшилась кількість спортсменів, що отримали високий (на 25,0%) та середній (на 12,5%) рівень техніко-тактичної підготовленості під час спарингів за оцінкою експертів. Такі істотні зміни також підтверджують ефективність запропонованої методики.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Проведене дослідження не охоплює всіх аспектів проблеми, що розглядається. Перспективними є наступні напрямки подальшої роботи: вивчення особливостей вікової динаміки та взаємозв'язку показників спеціально-фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів різного віку; вивчення індивідуальних особливостей спортсменів, які займаються змішаними єдиноборствами.

References

- Ananchenko, K. V., Boychenko, N. V., & Ruchka, J. V. (2019). Vdoskonalennja tehniko-taktychnoi' majsternosti rukopashnykiv [J.]. *Jedynoborstva [Martial Arts]*, 2, 12-19. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2544654> [in Ukrainian]
- Ananchenko, K., Tropin, Ju., Perevoznyk, V., Volodchenko, O., & Bochkarev, S. (2025). Pokaznyky zmagal'noi' dijal'nosti toповyh biejiv zmishanyh jedynoborstv MMA [Indicators of competitive activity of top MMA fighters]. *Jedynoborstva [Martial Arts]*, (2 (36)), 5-14. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-2.0> [in Ukrainian]
- Artjushenko, A. O. (2017). Osoblyvosti vplyvu zanjat' rіznymy vydamy odnoborstv na formuvannja vol'ovyh ta fizychnyh jakosteј dіtej 12-13 rokiv [Peculiarities of influence of different types of martial arts training on the formation of volitional and physical qualities of children of 12-13 years old]. *Naukovyj chasopys Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serija 15 [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15]*. 3K. 36-39. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_3K_11. [in Ukrainian]
- Artjushenko, A. O., & Grechuha, S. V. (2025). Formuvannja osobystisnyh jakosteј u junyh sportsmeniv v procesi zanjat' sportyvnyh jedynoborstvam [Formation of personal qualities in young athletes in the process of training in martial arts]. *Naukovyj chasopys Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serija 15 [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15]*, (3(189)), 21-26. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).03) [in Ukrainian]
- Ginzburg, I., & Tyshhenko, V. (2023). Dzhyu-dzhytsu jak zasib pidvyshhennja rivnja fizychnoi' pidgotovlenosti kursantiv zakladiv vyshhoi' osvity MVS Ukraїny [Jiu-Jitsu as a Means of Increasing the Level of Physical Fitness of Cadets of Higher Educational Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Jedynoborstva [Martial Arts]*, 2(28), 26-35. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-2.03> [in Ukrainian]
- Drozдова, K. V., Dodoseva, A. S., & Pustomel'nik, D. S. (2019). Vlyv zasobiv zmishanyh bojovyh mystectv na fizychnyj ta funkcional'nyj stan pidlitkiv 15-16 rokiv [The influence of mixed martial arts on the physical and functional state of adolescents aged 15-16 years]. *Aktual'ni pytannja fizychnogo vyhovannja rіznych verstv naselennja [Topical issues of physical education of different segments of the population]*, 105. [in Ukrainian]
- Jer'omenko, E. A. (2010). *Hortyng. Navchal'na programa dlja dytjacho-junac'kyh spor-*



- підготовки кваліфікованих спортсменів у змішаних єдиноборствах. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*, 168-171.
- Катихін, В.М., Тропін, Ю.М., & Латишев, М.В. (2021). Профілі сильніших бійців змішаних єдиноборств ММА. *Єдиноборства*, 1(19), 20-32.
- Махінко, М. П., Ставрін, М. Г., Лукіна, О. В., & Кусовська, О. С. (2019). Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо: методичні рекомендації для самостійної роботи. Дніпро.
- Огарь, Г. О., & Ольховський, М. А. (2021). Динаміка спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих бійців змішаних єдиноборств протягом підготовчого періоду макрокциклу при виконанні ударної техніки. *Єдиноборства*, (4), 39-49. <https://doi.org/10.15391/ed.2021-4.04>
- Орлов, О. І., Артюшенко, А. О., Олешко, В. Г., Чередник, О. П., Малиновський, І. Й., & Головащенко, Р. В. (2005). *Вдосконалення методики навчання дзю-дзюцу в закладах вищої освіти: підручник*. «АЗ-БУКА», Київ. 305 с.
- Орлов, О., & Тимошенко, О. (2025). Реалізація методологічних принципів навчання єдиноборствам у процесі фізичного виховання учнів старшої школи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (4(190)), 132-138. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).27).
- Паламарчук, Ю. Г. (2011). Особливості прояву фізичних якостей у дзюдоїстів 11-12 років з різними соматотипами. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (3), 58-61.
- Приступа, С., Бріскін, Ю., Палатний, А., & Пітин, М. (2017). Розвиток та становлення спортивних єдиноборств у програмах Ігор Олімпіад сучасності. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 1(27), 3–19.
- Сампан, В. В., & Стасюк, Р. М. (2019). Ефективність використання змагальних технічних дій в дзюдо. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*, 101–103.
- Тарасова, Г. К., & Музичук, О. В. (2019). Характеристика фізичних якостей спортсмена у змішаних єдиноборствах. *Теорія та практика сучасної науки та освіти*, 292-293.
- Турянця, І. С. (2017). Дзюдо як засіб розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, (5), 120–123.
- Філіна, В. А., & Кутек Т. Б. (2017). Удосконалення технічної підготовленості дзюдоїстів 10–11 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 4, 118–122.
- Шандригось, В. І. (2015). Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. *Спортивна наука України*, 5 (69), 44–48.
- Tropin, Y., Romanenko, V., Cynarski, W., Boychenko, N., & Kovalenko, J. (2022). Model characteristics of competitive activity of MMA mixed martial arts athletes of different weight categories. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2(26), 41-46. <https://doi.org/10.15391/sns.2022-2.002>
- tyvnyh shkil [Horting. A training program for children's and youth sports schools]. Kyi'v: Palyvoda A. V. [in Ukrainian]
- Zatirka, V. V., & Kamajev, O. (2019). Osoblyvosti special'noi' fizychnoi' pidgotovky kvalifikovanykh sportsmeniv u zmishanykh jedynoborstvakh [Features of special physical training of qualified athletes in mixed martial arts]. *Osnovy pobudovy trenuv'al'nogo procesu v tsyklichnykh vyдах sportu* [Bases of construction of the training process in cyclic sports], 168-171. [in Ukrainian]
- Katyhin, V.M., Tropin, Ju.M., & Latyshev, M.V. (2021). Profili syl'nishykh biceiv zmishanykh jedynoborstv MMA [Profiles of the strongest MMA fighters]. *Jedynoborstva* [Martial Arts], 1(19), 20-32. [in Ukrainian]
- Mahin'ko, M. P., Stavrinov, M. G., Lukina, O. V., & Kusov's'ka, O. S. (2019). *Istoriya rozvytku olimpijs'kykh vydiv sportyvnykh jedynoborstv (borot'by greko-ryms'koi', vil'noi', dzjudo ta tsekvondo: metodychni rekomendacii' dlja samostijnoi' roboty* [History of the development of Olympic martial arts (Greco-Roman wrestling, freestyle wrestling, judo and taekwondo): methodological recommendations for independent work]. Dnipro. [in Ukrainian]
- Ogar', G. O., & Ol'hov's'kyj, M. A. (2021). Dynamika special'noi' fizychnoi' pidgotovlenosti kvalifikovanykh biceiv zmishanykh jedynoborstv protyagom pidgotovchogo periodu makrocyclyu pry vykonanni udarnoi' tekhniki [Dynamics of special physical fitness of skilled fighters of mixed martial arts during the preparatory period of the macrocycle when performing striking technique]. *Jedynoborstva* [Martial Arts], (4), 39-49. <https://doi.org/10.15391/ed.2021-4.04> [in Ukrainian]
- Orlov, O. I., Artjushenko, A. O., Oleshko, V. G., Cherednyk, O. P., Malynov's'kyj, I. J., & Golovashchenko, R. V. (2005). *Vdoskonalennja metodyky navchannja dzju-dzjucu v zakladakh vyshchoi' osvity: pidruchnyk* [Improving the methodology of teaching judo in higher education institutions: a textbook]. «AZBUKA», Kyi'v. 305 s. [in Ukrainian]
- Orlov, O., & Tymoshenko, O. (2025). Realizacija metodologichnykh pryncypiv navchannja jedynoborstvam u procesi fizychnoho vyhovannja uchniv starshoi' shkoly [Implementation of methodological principles of teaching martial arts in the process of physical education of high school students]. *Naukovyj chasopys Ukraїns'kogo derzhavnogo universytetu imeni Myhajla Dragomanova*. Serija 15 [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15], (4(190)), 132-138. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).27). [in Ukrainian]
- Palamarchuk, Ju. G. (2011). Osoblyvosti projavu fizychnykh jakostej u dzjudoi'stiv 11-12 rokov z ryznymy somatotypamy [Peculiarities of manifestation of physical qualities in judoists of 11-12 years old with different somatotypes]. *Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja* [Sports bulletin of Prydniprovia], (3), 58-61. [in Ukrainian]
- Prystupa, Je., Briskin, Ju., Palatnyj, A., & Pityn, M. (2017). Rozvytok ta stanovlennja sportyvnykh jedynoborstv u programah Igor Olimpiad suchasnosti [The development and formation of martial arts in the programs of the Games of the modern Olympics]. *Fizychna aktivnist', zdorov'ja i sport* [Physical activity, health and sport], 1(27), 3–19. [in Ukrainian]
- Sampan, V. V., & Stasjuk, R. M. (2019). Efektyvnist' vykorystannja zmagal'nykh tehnychnykh dij v dzjudo [Efficiency of the use of competitive technical actions in judo]. *Innovacijni tehnologii' v systemi pidvyshchennja kvalifikacii' fahivciv fizychnoho vyhovannja i sportu* [Innovative technologies in the system of advanced training of specialists in physical education and sports], 101–103. [in Ukrainian]
- Tarasova, G. K., & Muzychuk, O. V. (2019). Harakterystyka fizychnykh jakostej sportsmena u zmishanykh jedynoborstvakh [Characterization of physical qualities of an athlete in mixed martial arts]. *Teorija ta praktyka suchasnoi' nauky ta osvity* [Theory and practice of modern science and education], 292-293. [in Ukrainian]
- Turjancja, I. S. (2017). Dzjudo jak zasib rozvytku fizychnykh jakostej ta koordynacijnykh zdibnostej studentiv [Judo as a means of developing physical qualities and coordination abilities of students]. *Naukovyj chasopys Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova*. Serija 15 [Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15], (5), 120–123. [in Ukrainian]
- Filina, V. A., & Kutek T. B. (2017). Udoskonalennja tehnychnoi' pidgotovlenosti dzjudoi'stiv 10–11 rokov [Improving the technical fitness of judokas aged 10-11]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ja nacii* [Physical culture, sports and national health], 4, 118–122. [in Ukrainian]
- Shandrygos', V. I. (2015). Indyvidualizacija tehnychnoi' pidgotovky junyh borceiv vil'nogo stylju [Individualization of technical training of young freestyle wrestlers]. *Sportyvna nauka Ukraїny* [Sports science of Ukraine], 5 (69), 44–48. [in Ukrainian]
- Tropin, Y., Romanenko, V., Cynarski, W., Boychenko, N., & Kovalenko, J. (2022). Model characteristics of competitive activity of MMA mixed martial arts athletes of different weight categories. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2(26), 41-46. <https://doi.org/10.15391/sns.2022-2.002>

Додаткова інформація

Відомості про статтю:

Онлайн-версія доступна за посиланням:
<https://doi.org/10.15391/ed.2025-3.10>



Конфлікт інтересів

Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування

Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Отримано: 07.05.2025; Прийнято: 21.05.2025

Опубліковано: 01.06.2025

Відомості про авторів

Артиушенко Андрій Олександрович:

доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання; Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького: бульвар Шевченка, 81, м. Черкаси, 18031, Україна.

<https://orcid.org/0000-0002-2954-2714>,
kudo-cherkasy@ukr.net

Вербицький Віталій Анатолійович:

кандидат історичних наук, декан факультету фізичного виховання і спорту; Чорноморський національний університет імені Петра Могили: вул. 68 Десантників, м. Миколаїв, 10, 54003, Україна.

<https://orcid.org/0009-0000-2062-9963>,
vitalyy.verbitsky@gmail.com

Орлов Олександр Іванович:

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації; Державний податковий університет: вул. Університетська, 31, м. Ірпін, 08205, Київська область, Україна.

<https://orcid.org/0009-0003-3965-2620>,
alexalians007@gmail.com

Information about the Authors

Andrii Artiushenko:

Doctor of Technical Sciences, Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education; Bogdan Khmelnytsky Cherkasy National University: 81, Shevchenko Boulevard, Cherkasy, 18031, Ukraine.

Vitalii Verbitskyi:

Candidate of Historical Sciences, Dean of the Physical Education and Sports Faculty; Petro Mohyla Black Sea National University: 68 Desantnykiv St., 10, Mykolaiv, 54003, Ukraine.

Alexander Orlov:

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Health Technologies and Physical Culture and Sports Rehabilitation; State Tax University: 31, Universytetska Str., Irpin, 08205, Kyiv Region, Ukraine.