

УДК 796.8

DOI 10.5930/1994-4683-2026-4-43-49

## Идеомоторная тренировка как средство повышения уровня технико-тактической и психологической подготовленности спортсменов смешанных единоборств (ММА)

Корнеев Виктор Анатольевич

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

### Аннотация

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать методику применения идеомоторной тренировки для повышения уровня оперативно-тактического мышления и психологической подготовленности спортсменов смешанных единоборств (ММА).

**Методы и организация исследования.** Используются методы анализа и обобщения научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Разработанная методика была апробирована на спортсменах в возрасте 18-20 лет, имеющих квалификацию «1 разряд» и «кандидат в мастера спорта» по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)».

**Результаты исследования и выводы.** Выявлена высокая эффективность идеомоторной тренировки для улучшения когнитивного контроля, скорости обработки информации и устойчивости внимания у спортсменов смешанных единоборств, что напрямую влияет на их соревновательную надежность. Экспериментально доказано, что 8-недельный курс идеомоторной тренировки приводит к статистически значимому улучшению ключевых психофизиологических показателей.

**Ключевые слова:** смешанные единоборства (ММА), идеомоторная тренировка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка

**Для цитирования:** Корнеев А. А. Идеомоторная тренировка как средство повышения уровня технико-тактической и психологической подготовленности спортсменов смешанных единоборств (ММА). DOI 10.5930/1994-4683-2026-4-43-49 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 4 (254). С. 43–49.

## Ideomotor training as a means to enhance technical-tactical and psychological preparedness in mixed martial arts (MMA) athletes

Korneev Viktor Anatolyevich

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*  
Abstract

**The purpose of the study** is to develop and experimentally substantiate a methodology for the use of ideomotor training to enhance the level of operational-tactical thinking and psychological readiness of mixed martial arts (MMA) athletes.

**Research methods and organization.** Methods of analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics were used. The developed methodology was tested on athletes aged 18-20 years who hold the qualifications of "1st category" and "Candidate for Master of Sport" in the sport of mixed martial arts (MMA).

**Research results and conclusions.** A high effectiveness of ideomotor training has been identified for improving cognitive control, information processing speed, and attentional stability in mixed martial arts athletes, which directly affects their competitive reliability. It has been experimentally proven that an 8-week course of ideomotor training leads to a statistically significant improvement in key psychophysiological indicators.

**Keywords:** mixed martial arts (MMA), ideomotor training, technical-tactical preparation, psychological preparation

**For citation:** Korneev V. A. (2026), "Ideomotor training as a means to enhance technical-tactical and psychological preparedness in mixed martial arts (MMA) athletes", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 4 (254), pp. 43–49, DOI 10.5930/1994-4683-2026-4-43-49.

**Введение.** Смешанные единоборства (ММА) представляют собой комплексный вид спорта, требующий от спортсмена владения широким арсеналом технико-тактических действий из различных дисциплин: ударной техники (бокс, кикбоксинг,

муай-тай) и борцовской техники (вольная борьба, джиу-джитсу, грепплинг). Высокая динамичность и непредсказуемость поединков предъявляют исключительные требования к скорости оперативного мышления, способности к быстрому принятию решений и устойчивости внимания в условиях стресса и утомления.

Часто отработанные на тренировках технико-тактические действия не реализуются в соревновательных условиях из-за дефицита времени на их осмысление, неготовности к нестандартным действиям соперника или повышенной тревожности. В этом контексте необходим поиск методов, позволяющих оптимизировать процессы формирования и актуализации двигательных и технико-тактических навыков. Как отмечают А.Н. Шадрин и М.Ю. Долженко, в условиях соревновательных мезоциклов, когда временной резерв для технической коррекции отсутствует, идеомоторные упражнения позволяют проводить срочную коррекцию без снижения интенсивности тренировочного процесса [1].

Идеомоторная тренировка (ИТ) – это педагогическая технология, основанная на фундаментальном психофизиологическом принципе: мысленное представление движения вызывает возбуждение в тех же нервных центрах и мышечных группах, что и его реальное выполнение [2]. Как отмечает один из основоположников психологии спорта А.Ц. Пуни, эффективность идеомоторной тренировки обусловлена укреплением нервных связей между центром движения (мозгом) и его исполнительным органом (мышцами) [3].

С точки зрения педагогики, интеграция идеомоторной тренировки в тренировочный процесс представляет собой целенаправленное формирование когнитивно-моторных компетенций

В рамках данного исследования применялась методика поэтапного освоения идеомоторной тренировки, структурированная следующим образом:

1. Информационно-мотивационный этап: спортсменам разъясняются нейрофизиологические основы (активация нейронных сетей, формирование двигательного программного образа), что повышает осознанность и мотивацию к выполнению мысленных тренировок.

2. Базовый технический этап: мысленное, детализированное воспроизведение изолированных технических элементов (удар, защита, бросок, выход на болевой или удушающий прием) с акцентом на кинестетические ощущения (ощущение мышечного усилия, равновесия, скорости).

3. Тактико-комбинационный этап: мысленное проигрывание тактических комбинаций и связок с визуализацией реакции условного соперника. На этом этапе формируется способность к быстрому перебору тактических вариантов и принятию решений.

4. Моделирующий этап: идеомоторное проигрывание целостных соревновательных ситуаций, включая неблагоприятные сценарии (проигрыш в раунде, пропуск сильного удара, попадание в трудное положение в «партере»). Это способствует повышению психологической устойчивости, что согласуется с концепцией психологической подготовки к соревнованиям, разработанной А.Ц. Пуни [3].

5. Интегративный этап: совмещение идеомоторного проигрывания с просмотром видеозаписей своих поединков и поединков будущих соперников, что позволяет проводить глубокий тактический анализ и мысленно принимать эффективные решения.

Современные исследования подтверждают, что использование идеомоторной тренировки способствует оптимизации нейродинамических процессов. Так, в работе В.А. Куванова с соавторами, посвященной психофизиологической подготовке борцов, подчеркивается значимость мысленного воспроизведения движений для улучшения когнитивного контроля и помехоустойчивости спортсменов [4]. Кроме того, по мнению П.В. Квашука и А.С. Кузнецова, эффективность подготовки

в единоборствах напрямую зависит от способности спортсмена к экстраполяции действий соперника, что может быть значительно улучшено за счет методов ментальной репетиции [5].

Для целенаправленного развития когнитивных качеств, лежащих в основе успешной соревновательной деятельности, был разработан специализированный комплекс средств идеомоторной тренировки, ориентированный на повышение концентрации внимания, скорости его переключения и тактического мышления.

Данный специализированный комплекс органично встраивался в структуру занятий экспериментальной группы (ЭГ):

1. Упражнение на концентрацию. Спортсмен в положении лежа или сидя с закрытыми глазами мысленно представляет себе квадрат клетки октагона. Его задача — мысленно сфокусироваться на одной точке в центре этого квадрата, удерживая её там максимально долго, не отвлекаясь на посторонние мысли или звуки. При появлении отвлечений необходимо возвращать фокус в точку. Время выполнения: от 3 до 7 минут. Цель: тренировка способности удерживать предельную концентрацию на значимом объекте (сопернике, открытой зоне для атаки).

2. Упражнение на переключение внимания. Спортсмен мысленно представляет стандартную дистанцию боя. По команде тренера «Стойка!» он ярко визуализирует себя в положении «стойка», контролирующим дистанцию рукой и ищущим возможность для удара. По команде «Проход в ноги!» внимание сразу переключается на визуализацию дистанции для броска, работу ног и захват. По команде «Партер!» сознание полностью переходит в плоскость борьбы в положении «партер», визуализируя контроль, смену позиций или попытку болевого или удушающего приема. Команды подаются в случайном порядке с разной скоростью. Цель: развитие быстроты и точности переключения между разными технико-тактическими действиями без потери качества мысленного образа.

3. Упражнение на тактическое мышление. Спортсмену предлагается на основе просмотра видеозаписи боя конкретного потенциального соперника (или типичного представителя стиля) мысленно «вступить» в поединок с ним. Задача — не просто наблюдать, а мысленно действовать от первого лица: занимать выгодную позицию, предвосхищать атаки соперника и мысленно применять контрприемы, использовать его слабые стороны. Например: «Соперник часто «проваливается» после джеба — в этот момент я мысленно провожу бросок «проход в ноги»». Важно прокручивать ситуацию многократно, с разными вариантами развития событий. Цель: формирование вероятностного прогнозирования и расширение тактического арсенала.

4. Комплексное упражнение «Бой с тенью». Спортсмен выполняет «бой с тенью», но с подключением идеомоторного компонента. Он не просто имитирует удары, а мысленно представляет перед собой конкретного соперника с его характерными действиями. При этом он сознательно управляет фокусом внимания: на одних отрезках времени он максимально концентрируется на защите и контрдействиях (концентрация), на других — сам инициирует серии атак с быстрой сменой уровней (положение «стойка», положение «партер»), тренируя переключение. 2–3 раунда по 3 минуты. Цель: интеграция развиваемых когнитивных качеств в специфическую двигательную деятельность.

Таким образом, применение идеомоторной тренировки ускоряет процесс совершенствования технико-тактических действий, делая их более устойчивыми к сбивающим факторам соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Разработать комплекс идеомоторной тренировки, направленный на развитие концентрации, скорости переключения внимания, а также тактического мышления у спортсменов смешанных единоборств (ММА).

2. Экспериментально проверить его влияние на психофизиологические показатели спортсменов смешанных единоборств (ММА).

3. Оценить педагогическую эффективность разработанной методики.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось в течение 8 недель в подготовительном периоде годового тренировочного цикла. В нем приняли участие 20 спортсменов ( $n=20$ ) в возрасте 18–20 лет, имеющих квалификацию «1 разряд» и «кандидат в мастера спорта» по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)». Участники были рандомизированы на экспериментальную (ЭГ,  $n=10$ ) и контрольную (КГ,  $n=10$ ) группы. Группы были статистически однородны. Контрольная группа (КГ) тренировалась по стандартной программе. Экспериментальная группа (ЭГ), кроме основной программы, выполняла разработанный комплекс идеомоторной тренировки 3 раза в неделю по 15–20 минут в соответствии с вышеописанными этапами и включением специализированных упражнений.

Методы исследования:

1. Педагогический эксперимент.

2. Психодиагностика:

- Корректурная проба (тест «Бурдона»): оценка устойчивости и концентрации внимания.

- Таблицы «Шульте»: оценка скорости переключения внимания и зрительного поиска.

- Тест «Струпа»: оценка когнитивного контроля и помехоустойчивости.

- Методика «Счет по Крепелину»: оценка устойчивости внимания в условиях утомления.

- Тест «Перепутанные линии» (Рея-Остеррица): оценка концентрации и устойчивости зрительного внимания.

3. Статистическая обработка данных с использованием «t-критерия Стьюдента» (достоверными считались различия при  $p \leq 0,05$ ).

**Результаты исследования.** Как видно из таблицы 1, в экспериментальной группе (ЭГ) наблюдалось статистически достоверное ( $p \leq 0,05$ ) улучшение результатов по всем тестовым методикам. В контрольной группе (КГ), занимавшейся по стандартной программе, значимых изменений показателей зафиксировано не было ( $p > 0,05$ ). Это позволяет сделать вывод о том, что положительная динамика в экспериментальной группе (ЭГ) была обусловлена именно внедрением идеомоторной тренировки.

Таблица – 1 Выраженность сравнительных показателей психофизиологического тестирования спортсменов-единоборцев экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) до и после эксперимента ( $M \pm m$ )

№ п/п	Тестовые методики	Параметр	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Изменение, %	Достоверность (p)
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Корректурная проба (тест Бурдона)	Время (с)	ЭГ	180 ± 5,2	150 ± 4,1	16,7%	≤ 0,05
			КГ	182 ± 5,5	178 ± 5,0	2,2%	>0,05
		Ошибки (кол-во)	ЭГ	12 ± 1,1	6 ± 0,8	50%	≤ 0,05
			КГ	11 ± 1,0	10 ± 0,9	9,1%	>0,05
2	Таблицы Шульте	Время (с)	ЭГ	45 ± 1,8	32 ± 1,3	28,9%	≤ 0,05
			КГ	46 ± 1,9	44 ± 1,7	4,3%	>0,05
		Ошибки (кол-во)	ЭГ	3 ± 0,5	1 ± 0,2	66,7%	≤ 0,05
			КГ	3 ± 0,5	3 ± 0,5	0%	>0,05
3	Тест Струпа	Время реакции (мс)	ЭГ	850 ± 25,1	680 ± 20,5	20%	≤ 0,05
			КГ	830 ± 24,8	750 ± 22,1	9,6%	>0,05
		Ошибки (кол-во)	ЭГ	7 ± 0,9	3 ± 0,5	57,1%	≤ 0,05
			КГ	6 ± 0,8	5 ± 0,7	16,7%	>0,05

Продолжение таблицы 1							
1	2	3	4	5	6	7	8
4	Счет по Крепелину	Правильные ответы (%)	ЭГ	78 ± 2,5	92 ± 1,8	17,9%	≤ 0,05
			КГ	80 ± 2,6	87 ± 2,2	8,7%	> 0,05
		Время (с)	ЭГ	120 ± 4,5	95 ± 3,2	20,8%	≤ 0,05
			КГ	110 ± 4,2	98 ± 3,8	10,9%	> 0,05
5	Перепутанные линии (Рея-Остеррица)	Время (с)	ЭГ	65 ± 2,8	48 ± 2,1	26,2%	≤ 0,05
			КГ	60 ± 2,7	55 ± 2,5	8,3%	> 0,05
		Ошибки (кол-во)	ЭГ	4 ± 0,6	1 ± 0,3	75%	≤ 0,05
			КГ	4 ± 0,6	3 ± 0,5	25%	> 0,05

Анализ данных позволяет конкретизировать положительные изменения:

1. Повышение эффективности внимания. Сокращение времени выполнения заданий в тестах «Бурдона», «Шульте» и «Рея-Остеррица» (на 16–29%, при одно-временном снижении количества ошибок на 50–75%) свидетельствует о значительном росте концентрации, устойчивости и скорости переключения внимания. В условиях соревновательного поединка это означает способность быстрее выделять ключевые сигналы (подготовка атаки, изменение стойки, раскрытие защиты) и принимать адекватные решения. Это коррелирует с эффектом от внедрения упражнений на концентрацию и переключение внимания, которые были направлены именно на тренировку данных параметров.

2. Развитие когнитивного контроля. Улучшение результатов в тесте «Струпа» (снижение времени реакции на 20% и ошибок на 57%) демонстрирует повышение помехоустойчивости и способности подавлять автоматические реакции. Для спортсменов смешанных единоборств (ММА) это напрямую связано с контролем над эмоциями (подавление реакции паники при пропущенном ударе или проигрышной позиции) и тактической дисциплиной.

3. Рост умственной работоспособности. Улучшение показателей в методике «Счет по Крепелину» указывает на повышение устойчивости внимания в условиях нарастающего утомления, что крайне важно при завершении раунда или поединка.

Полученные в ходе педагогического эксперимента данные позволяют не только констатировать факт улучшения психофизиологических показателей, но и осмыслить механизмы этого влияния с позиций теории и методики спортивной тренировки. Выявленная положительная динамика подтверждает фундаментальные положения А. Ц. Пуни о том, что идеомоторный акт является важнейшим регулятором движений, укрепляющим связи между центральной нервной системой и мышечным аппаратом [3].

Однако в контексте смешанных единоборств (ММА) этот механизм приобретает особую специфику.

Во-первых, сложнокоординационная структура смешанных единоборств (ММА), требующая быстрого переключения между ударной и борцовской техникой, предъявляет повышенные требования к так называемой «когнитивной гибкости». Значительное улучшение результатов в тесте «Струпа (интерференция)» в экспериментальной группе (ЭГ) свидетельствует о том, что мысленное воспроизведение технических действий в различных комбинациях способствует развитию тормозного контроля. Спортсмены учатся быстрее подавлять неадекватные для данной ситуации, но заученные ранее двигательные паттерны (например, не переходить в положение «партер» при явном преимуществе соперника в ударной технике в положении «стойка»), что напрямую повышает эффективность тактического мышления.

Во-вторых, рассматривая проблему психологической подготовленности, следует отметить, что соревновательный стресс в смешанных единоборствах

(ММА) усугубляется высокой вариативностью болевых и удушающих приемов, а также реальной угрозой досрочного поражения. В этой связи, как справедливо указывают В.Л. Дементьев и И.Г. Павельев, важнейшим компонентом подготовки становится моделирование экстремальных ситуаций в условиях, приближенных к боевым [6]. Разработанная методика включает этап моделирования неблагоприятных сценариев (пропуск сильного удара, попадание в опасное положение). Снижение количества ошибок в тесте «Перепутанные линии» на 75% в экспериментальной группе (ЭГ) может косвенно свидетельствовать о росте стрессоустойчивости, так как данный тест чувствителен к состоянию тревожности. Мысленное переживание критических моментов соревновательного поединка позволяет спортсмену снизить их субъективную новизну и угрозу при реальной встрече с ними, формируя тем самым психологическую надежность.

В-третьих, с педагогической точки зрения важно, что идеомоторная тренировка не является пассивным процессом. Как показывают исследования П.В. Кващука и А.С. Кузнецова, эффективность освоения тактических действий напрямую связана с объемом вариативного материала, проработанного спортсменом [5]. Мысленное проигрывание позволяет значительно увеличить «тактический багаж» спортсмена без дополнительного физического износа опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы. Это особенно актуально в соревновательном периоде, где высок риск перетренированности. Улучшение показателей в тесте «Счет по Крепелину» (повышение точности на 17,9% при сокращении времени на 20,8%) указывает на то, что спортсмены экспериментальной группы (ЭГ) научились более эффективно распределять внимание и сохранять работоспособность на фоне утомления, что является прямым следствием регулярной ментальной работы в условиях моделируемой усталости.

Таким образом, полученные данные расширяют представление о возможностях идеомоторной тренировки в смешанных единоборствах (ММА), показывая, что она одновременно воздействует на когнитивную, двигательную и эмоционально-волевую сферу спортсмена. Это позволяет рассматривать её не просто как дополнительное, а как интегративное средство подготовки, органично дополняющее физическую и технико-тактическую работу.

**Выводы.** Методика применения идеомоторной тренировки в процессе подготовки к соревнованиям по смешанным единоборствам (ММА), включающая поэтапное формирование когнитивно-моторных образов от базовых элементов до сложных тактических сценариев, а также специализированные упражнения на развитие внимания, доказала свою педагогическую эффективность.

Экспериментально установлено, что 8-недельный курс идеомоторной тренировки приводит к статистически значимому улучшению ключевых для смешанных единоборств (ММА) психофизиологических показателей: концентрации и устойчивости внимания (до 26%), скорости его переключения (до 29%), когнитивного контроля и помехоустойчивости (снижение ошибок в тесте «Струпа» до 57%).

Идеомоторная тренировка является мощным инструментом для развития оперативно-тактического мышления спортсменов смешанных единоборств (ММА), позволяя мысленно моделировать и прорабатывать широкий спектр соревновательных ситуаций, тем самым повышая их психологическую готовность и надежность в условиях соревновательного поединка.

Интеграция идеомоторной тренировки в тренировочный процесс спортсменов смешанных единоборств (ММА) на системной основе рекомендуется для оптимизации подготовки и достижения высоких спортивных результатов.

**Список источников**

- 1 Шадрин А. Н., Долженко М. Ю. Значимость использования идеомоторных упражнений в тренировочном процессе в содержании соревновательного мезоцикла бойцов ММА // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 3 (6). С. 53–64. EDN: ZEKVKТ.
- 2 Белова Е. А. Идеомоторная тренировка в системе психологической подготовки спортсменов-единоборцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 5 (159). С. 35–39. EDN: XTFYJF.
- 3 Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. 2-е изд., стер. Москва : Спорт, 2023. 116 с. ISBN 978-5-907601-45-1.
- 4 Куванов В. А., Михайловский С. П., Зайцев А. В. Психофизиологическая подготовка высококвалифицированных борцов вольного стиля // Теория и практика физической культуры. 2025. № 3. С. 43–45. EDN: SDFCXM.
- 5 Савинский П. С., Козин В. В., Салугин Ф. В. Содержание моделирования и визуализации тактико-технической деятельности в спортивных играх и единоборствах. DOI 10.51871/2588-0500\_2022\_06\_02\_40 // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6, № 2 (19). С. 40–48. EDN: GMQKDC.
- 6 Шебештин О. Е., Минин П. В. Особенности формирования состояния психической готовности к соревновательной деятельности у рукопашников. DOI 10.14526/01\_2018\_293 // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т. 13, № 1. С. 106–116. EDN: YUDKTY.

**Информация об авторе:**

**Корнеев В.А.**, ассистент кафедры теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств, SPIN-код 1711-2347, ORCID: 0009-0001-8246-9157.

*Поступила в редакцию 04.12.2025.*

*Принята к публикации 17.03.2026.*

**References**

- 1 Shadrin A. N., Dolzhenko M. Yu. (2017), "The importance of using ideomotor exercises in the training process in the content of the competitive mesocycle of MMA fighters", *Human Health, Theory and Methodology of Physical Culture and Sports*, No. 3 (6), pp. 53–64.
- 2 Belova E. A. (2018), "Ideomotor training in the system of psychological preparation of martial arts athletes", *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*, No. 5 (159), pp. 35–39.
- 3 Puni A. Ts. (2023), "Psychological preparation for competition in sports", Moscow, Sports, 116 p., ISBN 978-5-907601-45-1.
- 4 Kuvanov V. A., Mikhailovsky S. P., Zaytsev A. V. (2025), "Psychophysiological preparation of highly qualified freestyle wrestlers", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 3, pp. 43–45.
- 5 Savinsky P. S., Kozin V. V., Salugin F. V. (2022), "The content of modeling and visualization of tactical and technical activities in sports games and martial arts", *Modern Issues of Biomedicine*, Vol. 6, No. 2 (19), pp. 40–48, DOI 10.51871/2588-0500\_2022\_06\_02\_40.
- 6 Shebestin O. E., Minin P. V. (2018), "Features of the formation of a state of psychological readiness for competitive activities in hand-to-hand combat athletes", *Pedagogical-Psychological and Medical-Biological Problems of Physical Culture and Sports*, Vol. 13, No. 1, pp. 106–116, DOI 10.14526/01\_2018\_293.