



КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ЯК  
НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ПРОЦЕСУ  
ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У  
ЄДИНОБОРСТВАХ (НА МАТЕРІАЛІ  
РУКОПАШНОГО БОЮ)

*Радченко Юрій*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**DOI:10.32540/2071-1476-2024-2-186**

**Annotation**

**Introduction.** At the current stage of the development of martial arts, a coach needs to have certain information for quality management of the training process. The control function involves collecting information about the state of the control object and comparing its actual state with the proper one. The effectiveness of management decisions in the process of training martial artists depends on the reliability of quantitative information about the influence of individual components of motor skills, psyche and other components of special training on the effectiveness of competitive activities. Martial arts have specific conditions for training and competition. The assessment of the preparedness of martial artists should be carried out on the basis of a comprehensive approach. Considering the realities of today, an important place in the management system of martial arts training is given to comprehensive control,

In our time, the main provisions and methods of evaluation, with the help of complex control, of the preparedness of athletes in various types of martial arts have been developed, but the specific features of the organization of the educational and training process and competitive activity in hand-to-hand combat require the solution of the problem of further improvement of the system of complex control of the preparedness of martial artists, in accordance with modern trends in the development of the sport.

**The purpose of the study** on the basis of a study of the modern construction of the educational and training process, determine the importance and peculiarities of the organization of complex control in the system of training athletes in hand-to-hand combat.

**Research methods:** theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological and special literature, pedagogical observation, study and generalization of pedagogical experience, method of scientific information processing.

**The results.** In the course of the study, the peculiarities of the construction and organization of the complex control system in the training system of hand-to-hand combat athletes were studied in detail.

On the basis of the analysis of the training and competition process in hand-to-hand combat, the structure of sports activities from the sport has been developed, the specifics that must be taken into account for effective control over training and competition activities have been determined, the principles of forming indicators of technical and tactical preparedness in martial arts have been summarized, the ratio has been determined between directions and types of complex control, and identified problem directions that require further research.

**Conclusions.** In the process of research, the importance and peculiarities of the organization of complex control in the system of training athletes in hand-to-hand combat were determined. The theoretical and practical aspects of the scientific work presented above will be the basis for the theoretical justification and further improvement of the process of training athletes in various directions.

**Key words:** martial arts, hand-to-hand combat, management, control, training and competitive activities, comprehensive examination, training process.

### Анотація

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку єдиноборств для якісного управління процесом підготовки тренера необхідно володіти певною інформацією. Саме функція контролю передбачає збирання інформації про стан об'єкта управління та порівняння його дійсного стану з належним. Ефективність управлінських рішень у процесі підготовки єдиноборців залежить від надійності кількісної інформації про вплив окремих компонентів моторики, психіки та інших складових спеціальної підготовленості на ефективність змагальної діяльності. Беручи до уваги специфічні умови тренувальної та змагальної діяльності в єдиноборствах, оцінка підготовленості спортсменів повинна здійснюватися на основі комплексного підходу. З огляду на реалії сьогодення, важливе місце в системі управління підготовкою єдиноборців відводиться комплексному контролю, вдосконалення якого з урахуванням специфіки виду спорту є найважливішою передумовою підвищення ефективності підготовки й запобігання форсуванню навчально-тренувального процесу в умовах інтенсивного розвитку змагальної діяльності.

В наш час розроблені основні положення і методи оцінок підготовленості спортсменів за допомогою комплексного контролю в різних видах єдиноборств, але специфічні особливості організації навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності у рукопашному бою потребують вирішення проблеми подальшого удосконалення та адаптування системи комплексного контролю підготовленості єдиноборців, відповідно до сучасних тенденцій розвитку виду спорту.

**Мета дослідження** – на основі дослідження сучасної побудови навчально-тренувального процесу визначити важливість та особливості організації комплексного контролю в системі підготовки спортсменів у рукопашному бою.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження, вивчення та узагальнення педагогічного досвіду, метод наукової обробки інформації.

**Результати.** В ході дослідження було детально вивчено особливості побудови та організації системи комплексного контролю в системі підготовки спортсменів з рукопашного бою та інших видів єдиноборств.

На основі проведеного аналізу тренувального та змагального процесів у рукопашному бою розроблено структуру спортивної діяльності з виду спорту, визначено специфіку, яку необхідно враховувати для ефективного контролю за тренувальною та змагальною діяльністю, узагальнено принципи формування показників оцінки техніко-тактичної підготовленості в спортивних єдиноборствах, визначено співвідношення між напрямками і різновидами комплексного контролю та виявлено проблемні напрямки, які потребують подальших досліджень.

**Висновки.** У процесі дослідження визначено важливість та особливості організації комплексного контролю в системі підготовки спортсменів у рукопашному бою. Теоретико-практичні аспекти представленої вище наукової роботи надалі будуть базисом для теоретичного обґрунтування та подальшого удосконалення процесу підготовки спортсменів за різними напрямками.

**Ключові слова:** єдиноборства, рукопашний бій, управління, контроль, тренувальна та змагальна діяльність, комплексне обстеження, процес підготовки.

**Вступ.** Сучасні єдиноборства, зокрема і рукопашний бій, висувають свої специфічні вимоги до низки систем організму, що забезпечують високу працездатність та ефективність тренувальної або змагальної діяльності [4, 11, 15]. Така обставина вимагає від тренерів та науковців пошуку нових підходів до системи підготовки єдиноборців. Одним із напрямків вдосконалення підготовки спортсменів є створення раціональної системи управління тренувальним процесом на основі об'єк-

тивізації знань про структуру змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності в єдиноборствах, так і індивідуальних можливостей спортсменів на основі оптимізації процесу управління та контролю [6, 10].

У даний час незаперечним фактом є те, що ефективність управлінських рішень у процесі підготовки єдиноборців залежить від надійності кількісної інформації про вплив окремих компонен-

тів моторики, психіки та інших складових спеціальної підготовленості на ефективність змагальної діяльності. Беручи до уваги специфічні умови тренувальної та змагальної діяльності в єдиноборствах, оцінка підготовленості єдиноборців повинна здійснюватися на основі комплексного підходу [3, 14, 16].

З огляду на реалії сьогодення, важливе місце в системі управління підготовкою спортсменів відводиться комплексному контролю, вдосконалення якого з ура-

хуванням специфіки виду спорту є найважливішою передумовою підвищення ефективності підготовки й запобігання форсуванню навчально-тренувального процесу в умовах інтенсивного розвитку змагальної діяльності [1, 7, 20].

У наш час розроблені основні положення і методи оцінок за допомогою комплексного контролю підготовленості спортсменів в різних видах єдиноборств, але специфічні особливості організації навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності у рукопашному бою потребують вирішення проблеми подальшого удосконалення системи комплексного контролю підготовленості єдиноборців, відповідно до сучасних тенденцій розвитку виду спорту.

**Гіпотеза.** Передбачалось, що визначення важливості та особливості застосування комплексного контролю в системі підготовки спортсменів у рукопашному бою сприятиме покращенню ефективності навчально-тренувального процесу на різних етапах спортивного удосконалення.

**Мета дослідження** – на основі дослідження сучасної побудови навчально-тренувального процесу визначити важливість та особливості організації комплексного контролю в системі підготовки спортсменів у рукопашному бою.

**Матеріали і методи дослідження.** Експериментальні дослідження проводилися на кафедрі

спортивних єдиноборств і силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, комплексних дитячо-юнацьких спортивних школах «Арсенал» та «Ніка» в період проведення навчально-тренувальних зборів з підготовки Національної збірної команди України до виступу на Всесвітніх спортивних іграх та чемпіонаті Європи в період з січня 2023 року по жовтень 2023 року. Також додаткові дослідження проводились під час чемпіонату та Кубку України з рукопашного бою 2023 року. У дослідженні взяли участь 12 тренерів з рукопашного бою, з них вищої категорії – 4, першої категорії – 6, другої категорії – 2. З січня 2024 – по квітень 2024 року проводилися обробка накопичених матеріалів, їхнього аналізу й інтерпретації, укладалися загальні висновки.

Виконання поставлених у роботі завдань передбачає залучення комплексу таких методів, як: *теоретичні* – для вивчення й обґрунтування засадничих положень дослідження, окреслення його проблемного поля; *емпіричні*: педагогічне спостереження, бесіда, анкетування, як методи емпіричного рівня досліджень – для ознайомлення із процесом організації навчально-тренувальних занять; *статистичні* – для обробки отриманих результатів.

**Результати.** Фахівці наголошують [3, 14, 16], що найважли-

вішим методологічним моментом в системі управління процесом підготовки спортсменів є необхідність чітких уявлень про структуру спортивної діяльності, які служать основою для розробки системи контролю, змісту тренувального процесу, причому врахування специфічних особливостей виду спорту має першочергове значення для вибору показників, що використовуються в контролі, оскільки досягнення в різних видах спорту обумовлені різними функціональними системами [10, 13].

Спостереження за навчально-тренувальним процесом та змагальною діяльністю, аналіз регламентуючих документів створили уявлення про структуру спортивної діяльності у рукопашному бою (рис. 1).

У фахових джерелах зазначено [5, 13, 19], що система контролю як функція управління має бути тісно пов'язана зі структурою спортивної підготовки та враховувати специфіку виду спорту. Ці вимоги добре відомі й обґрунтовані в теорії спорту. Спираючись на результати попередніх досліджень [1, 8, 12, 18], а також особисті наукові результати, було визначено специфіку, яку необхідно враховувати для ефективного управління та контролю за тренувальною і змагальною діяльністю у рукопашному бою та інших видах єдиноборств (рис.2).

У фахових виданнях [10] зазначається, що головною ланкою

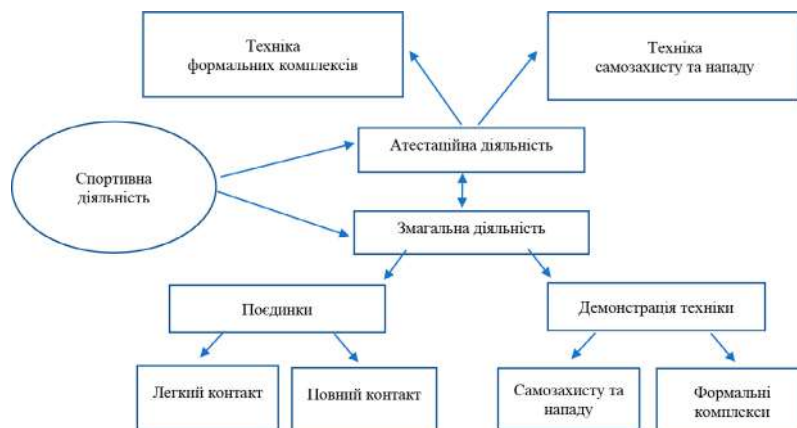
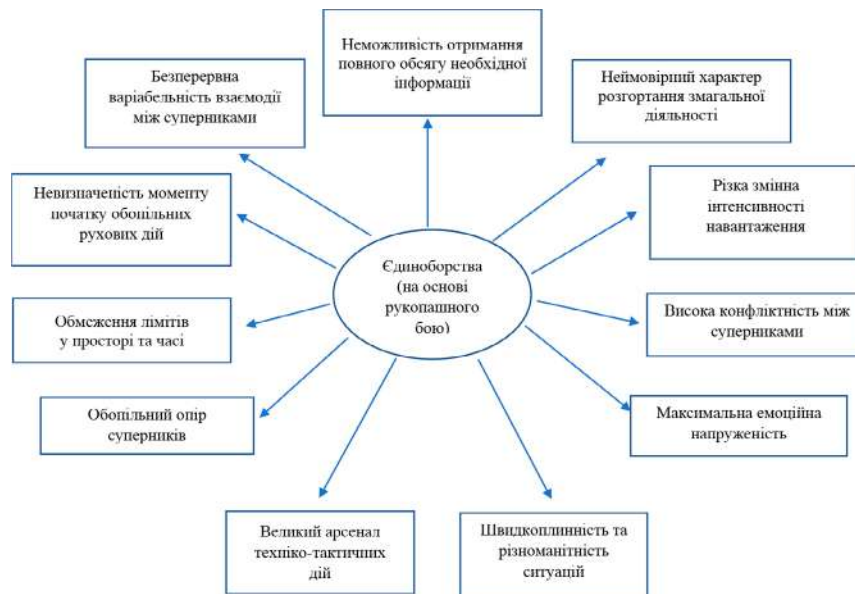


Рис. 1. Структура спортивної діяльності у рукопашному бою



**Рис. 2. Специфіка єдиноборств (на основі рукопашного бою)**

функціональної схеми системи управління підготовкою спортсменів є змагальна діяльність. Але специфічні особливості рукопашного бою не створюють умов втручання в змагальний поєдинок. У ряді наукових публікацій зазначено, що у єдиноборствах результати не піддаються прямому виміру, вирішенням проблеми є запровадження формалізованих показників, які дозволять давати кількісну оцінку окремих елементів керованої системи. Треба враховувати, що кількість показників техніко-тактичної підготовленості дуже велика, рішенням зазначеної проблеми є вибір із безлічі показників найбільш інформатив-

них, які мають певний задум, відображають різні сторони підготовленості спортсмена, а головне, повинні бути придатними для використання як в окремому поєдинку, так і в цілому в змаганнях.

У процесі аналізу фахової літератури [4, 11, 15] було визначено та структуровано основні принципи, що дозволяють виявити потрібну послідовність етапів формування критеріїв для розробки кількісного та якісного складу системи показників оцінки техніко-тактичної підготовленості представників спортивних єдиноборств та рукопашного бою зокрема (рис.3)

У ряді фахових публікації [6, 9, 17] зазначено, що контроль тех-

ніко-тактичної підготовленості здійснюється лише за допомогою педагогічного спостереження, результати оцінювання мають суб'єктивний характер, а об'єктивність і достовірність отриманих даних значною мірою залежить від кваліфікації особи, яка проводить спостереження.

Відомо, що тренеру для побудови ефективної системи підготовки необхідна повна інформація про стан спортсмена, особливо – в найбільш екстремальних режимах. У фундаментальних роботах [2, 7, 15] автори неодноразово зосереджували увагу на важливості застосування саме комплексного контролю, який є найбільш ін-



**Рис. 3. Основні принципи, які дозволяють виявити потрібну послідовність етапів формування критеріїв для розробки кількісного та якісного складу системи показників оцінки техніко-тактичної підготовленості в спортивних єдиноборствах та рукопашному бою**

формативним і повним. В теорії спортивної науки комплексний контроль визначають як «сукупність організаційних заходів для оцінки різних сторін підготовленості спортсменів, реакцій організму на тренувальні й змагальні навантаження, ефективності тренувального процесу, а також обліку адаптаційних перебудов функцій організму спортсменів» [14]. Система комплексного контролю включає всі основні підсистеми контролю, у тому числі, педагогічні, психологічні, біомеханічні, медико-біологічні та біохімічні. Ці системи забезпечують контроль усіх основних компонентів навчально-тренувального процесу – інтегральні характеристики змагальної діяльності, стану здоров'я, рівня функціональної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості, а також ефективність відновлювальних заходів [10].

Враховуючи результати попередніх наукових досліджень [11, 15], особливості рукопашного бою як виду єдиноборств, а також

особисті наукові результати, нами було визначено співвідношення між напрямками і різновидами комплексного контролю у рукопашному бою (рис. 4).

Аналіз застосування контролю в рукопашному бою доводить, що у підготовці рукопашників на сьогоднішній день створилася певна система обстежень, яка включає в себе поглиблений медичний, комплексний етапний, поточний та оперативний контроль.

Етапне комплексне обстеження дозволяє визначити рівень підготовленості спортсменів-рукопашників, відповідність його етапу підготовки й етапним модельним характеристикам, а також виконаним тренувальним навантаженням. Контроль змагальної діяльності полягає у вимірюванні й оцінці різних показників на змаганнях, що завершують відповідний етап підготовки, аналізі динаміки показників змагальної діяльності на всіх змагальних етапах. Контроль тренувальної діяльності полягає в оцінці рівня розвитку фізичних якостей і

техніки виконання тренувальних форм змагальних вправ, у побудові та аналізі динаміки характеристик навантаження на етапі підготовки. Оцінка стану здоров'я та рівня працездатності надається за показниками контролю в спеціально організованих умовах, у кінці етапу підготовки із застосуванням різноманітних показників та методик. За результатами етапного комплексного обстеження надаються рекомендації щодо подальшого етапу підготовки.

Поточне обстеження сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, індивідуалізації засобів і методів підготовки. Його основним завданням є збирання й аналіз інформації, що необхідна для планування навантажень або їх корекції у мікроциклах тренувального процесу. Тренер складає план тренувань, припускаючи, що виконання завдань сприятиме потрібному тренувальному ефекту. І саме це повинен підтвердити або спростувати поточний контроль. Якщо результати контролю під час порівняння відпові-

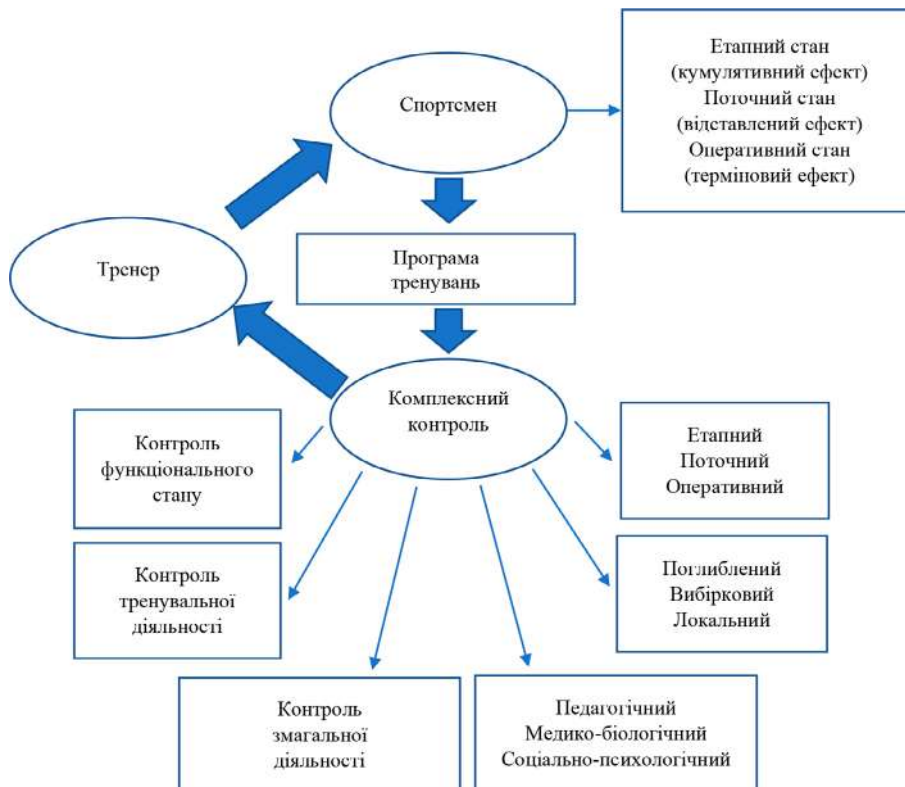


Рис. 4. Схема, що ілюструє співвідношення між напрямками і різновидами комплексного контролю

дають запланованим, то можна і далі виконувати передбачувану наступними днями роботу. У разі невідповідності результатів слід виконати корекцію навантажень. Контроль змагальної діяльності полягає у вимірюванні та оцінці показників на змаганнях, які завершують мікроцикл або серію мікроциклів тренувань (якщо ще передбачається планом підготовки). Контроль тренувальної діяльності полягає у діагностиці стану рухових функцій спортсмена, розкриває перспективи підвищення якості навчально-тренувального процесу на основі змін компонентів фізичних якостей, техніки та тактики. Такий підхід до організації тренувального процесу дозволяє вносити корективи в нормування тренувальних навантажень, запланованих на той чи інший день, з урахуванням реакцій на навантаження, що виконані в попередні дні тренувань. Оцінка стану здоров'я та рівня працездатності дається за показниками педагогічних спостережень за тренувальною або змагальною діяльністю, реєструються та аналізуються повсякденні зміни підготовленості спортсменів, які викликані систематичними тренувальними заняттями.

Оперативне обстеження дозволяє оцінити реакцію організму спортсмена на тренувальне або змагальне навантаження, виявити готовність і здатність спортсмена до виконання наступного навантаження. Контроль змагальної діяльності полягає в вимірюванні та оцінці показників на будь-якому змаганні. Контроль тренувальної діяльності полягає у вимірюванні та оцінці фізичних і фізіологічних характеристик навантаження, серії вправ, тренувального заняття. Оцінка стану здоров'я та рівня працездатності полягає у вимірюванні та аналізі показників, що інформаційно відображають зміни стану спортсменів у момент чи одразу після вправ чи заняття. Використання методів оперативного

контролю дозволяє тренеру ефективно оцінити реакцію організму спортсмена на тренувальне або змагальне навантаження, виявити готовність і здатність спортсмена до виконання наступного навантаження.

Поглиблене медичне обстеження доцільно проводити один-два рази на рік, на базі лікарсько-фізкультурного диспансеру із залученням лікарів, які постійно працюють з збірною командою. До програми обстежень входить оцінка стану здоров'я за результатами обстеження різних фахівців із застосуванням різноманітних методів [6, 15]. Поглиблений контроль зазвичай використовується в практиці оцінки етапного стану, вибіркової і локальної – поточного і оперативного.

Також при організації різних видів контролю необхідно враховувати, що у практиці підготовки спортсменів-рукопашників для побудови ефективної системи контролю повинні застосовуватися тести або контрольні вправи, що схожі із змагальними діями (підготовчі та основні дії, варіанти технічних дій, фрагменти основних дій і комбінацій). Кожен з цих видів тестів повинні відображати специфічні умови протистояння за показниками прояву фізичних та психічних якостей. Загальна та спеціальна фізична підготовленість рукопашників може визначатися за комплексними тестами або контрольними нормативами, що містять загальнопідготовчі та спеціальні підготовчі вправи.

В той же час, спостереження за навчально-тренувальним та змагальним процесом, бесіди з провідними тренерами та спортсменами доводять, що у реальному тренувальному процесі в рукопашному бою, при проведенні педагогічного контролю, багато тренерів нехтують застосуванням засобів щодо визначення функціонального стану організму спортсменів, у зв'язку з відсутніс-

тю спеціальних знань, потребою значного додаткового фінансування, складністю методичних підходів, необхідністю застосування спеціального обладнання та вимогою щодо проведення обстежень у стаціонарних або лабораторних умовах.

Велика кількість застосовуваних засобів і методів комплексного контролю у сучасній підготовці спортсменів рукопашників у вигляді тестів і контрольних вправ з різних видів та напрямків комплексного контролю потребує подальшої систематизації контрольних показників в окремих блоках і систематизації самих блоків.

**Дискусія.** На сучасному етапі розвитку української галузі фізичної культури і спорту постановка питання, пов'язаного з управлінням та контролем тренуваності спортсменів-єдиноборців не нова і постійно привертає увагу науковців з метою його подальшого удосконалення. Загально-теоретичні принципи підготовки та управління тренувальним процесом й системи контролю в різних видах єдиноборств відображені у роботах науковців [2, 8, 10, 18]. У науковій спільноті [3, 8, 15] постійно розглядаються питання важливості застосування комплексного контролю в системі підготовки єдиноборців. Опрацювання фахової літератури [7, 9, 13] підтверджує про те, що ефективність управлінських рішень у процесі підготовки спортсменів залежить від надійності кількісної інформації про вплив окремих компонентів моторики, психіки та інших складових спеціальної підготовленості на ефективність тренувальної та змагальної діяльності.

Проведене дослідження визначило особливості спортивної діяльності та специфіку рукопашного бою. Головною проблемою при організації контролю в єдиноборствах і рукопашному бою, зокрема, є неможливість втручання в змагальний поєдинок. Фахівці

зазначають [1, 11], що у єдиноборствах результати не піддаються прямому виміру, вирішенням проблеми є запровадження формалізованих показників, які дозволять давати кількісну оцінку окремих елементів керованої системи. Результати дослідження доводять, що, незважаючи на особливості виду спорту у підготовці рукопашників, на сьогоднішній день створилася певна система обстежень, яка включає в себе поглиблений медичний, комплексний етапний, поточний та оперативний контроль. В той же час у фаховій літературі звертається увага на наявність великої різноманітності застосовуваних засобів контролю у вигляді тестів і контрольних вправ у різних видах єдиноборств [4].

На сьогодні науковці [4, 15] погоджуються з тим, що специфічні умови тренувальної та змагальної діяльності в сучасних єдиноборствах спонукають до систематизації окремих контрольних напрямків і показників, що реєструються, в залежності від їх специфіки та інформативності.

Поділяємо переконання фахівців [3, 7, 14], що ефективність системи комплексного контролю як елементу управління в процесі тренування залежить від надійності кількісної інформації про вплив окремих компонентів моторики, психіки та інших складових спеціальної підготовленості на ефективність змагальної діяльності. Для цього потрібно подальше накопичення матеріалів, що характеризують рівень підготовленості єдиноборців, а також наукове обґрунтування об'єктивних критеріїв оцінки інформативності показників, що реєструються.

**Висновки.** Аналіз фахової та науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про важливість застосування комплексного контролю як однієї з найважливіших ланок побудови системи підготовки спортсменів-рукопашників. В той же час, не зважаючи на те, що загальний напрямок застосування комплексного контролю типовий для багатьох видів спорту, – врахування специфічних особливостей виду спорту має першочергове значення для вибору показників, що використовуються в контролі, оскільки досягнення в різних видах спорту та дисциплінах програми, обумовлені різними функціональними системами.

Виявлені особливості специфіки рукопашного бою як виду спорту, а саме, неможливість втручання в змагальний поєдинок, не створюють можливості об'єктивно та достовірно оцінити різноманітні компоненти структури підготовленості спортсменів. Врахуючи зазначену обставину, велику важливість набуває контроль техніко-тактичної підготовленості, який пов'язаний із використанням дій і прийомів, характерних для обраного виду спорту. Але необхідно враховувати, що контроль техніко-тактичної підготовленості здійснюється лише за допомогою педагогічного спостереження, результати оцінювання мають суб'єктивний характер, а об'єктивність і достовірність отриманих результатів значною мірою залежить від кваліфікації особи, яка проводить спостереження.

Незважаючи на ряд існуючих дискусійних питань щодо особливостей рукопашного бою, у підготовці спортсменів-представників

цього виду спорту, на сьогоднішній день створилася певна система комплексного обстеження, яка включає в себе різні тести і контрольні вправи з різноманітних видів і напрямків комплексного контролю, але ця система потребує подальшої систематизації контрольних показників в окремих блоках, а також систематизації самих блоків.

Теоретико-практичні аспекти представленої вище наукової роботи надалі будуть базисом для подальшої оптимізації системи підготовки спортсменів-рукопашників на різних етапах багаторічного удосконалення.

**Фінансування.** Наукова робота не має спеціального фінансування та виконана у відповідності до тематичного плану наукових досліджень кафедри спортивних єдиноборств і силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту», номер державної реєстрації 0121U108940.

**Вдячності.** Висловлюємо вдячність керівництву та науково-педагогічним працівникам кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, фахівцям, тренерам і спортсменам Всеукраїнської федерації рукопашного бою за можливість проведення досліджень. Теплі слова вдячності всім учасникам за згоду і терпіння на кожному з етапів дослідження.

**Конфлікт інтересів.** Автор стверджує, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

## Література

1. Бойченко Н.В., Станкевич Б., Дрозд М.С. Контроль за станом підготовленості борця. Проблеми и перспективи розвитку спортивних ігор та

## References

1. Boychenko N.V., Stankevich B., Drozd M.S. Control over the state of preparedness of the wrestler. Problems and prospects for the development of

- єдиноборств в вищих учбових закладах, 2014. № 1. С. 14-17.
2. Бурла О.М., Гончаренко В.І., Кравченко І.М., Ласточкін В.М., Гудим С.В. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»: – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с.
  3. Добринський В., Бичук О., Мудрик Ж., Мудрик М. Зміст та організація комплексного контролю за фізичним станом спортсменів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк, 2017. Вип. 28. С. 205-209.
  4. Задорожна О., Хомяк І. Особливості засобів контролю різних сторін підготовленості в єдиноборствах. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018. №1 (31). С. 16-21.
  5. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
  6. Костюкевич В., Межвинський А., Головащенко Р. Комплексна оцінка підготовленості спортсменів, 2023. №15 (34). С. 266-279. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-266-279](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-266-279).
  7. Мітова О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. Наука в олімпійському спорті. 2019; 2:16-28. DOI:10.32652/olympic2019.2\_2.
  8. Ольховікова І.В. Контроль як основа управління процесом підготовки спортсменів в командних спортивних іграх. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти. 2024. Т. 1. С. 99-103.
  9. Осіпов В.М. Комплексний контроль у системі управління тренуваністю спортсменів у ігрових видах спорту. Спортивні ігри. 2015. № 11. С. 134-139.
  10. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К. Перша друкарня, 2021; 704 с.
  11. Радченко Ю.А. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з рукопашного бою. Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. №12. С. 91-95. doi: 10.15561/18189172.2015.1214.
  12. Саєнко В.Г., Толчева Г.В., Полулященко Ю.М., Закірко А.Е., Закірко Е.Е. Особливості контролю фізичної підготовленості в спортивних єдиноборствах. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: sports games and martial arts in higher educational institutions, 2014. No. 1. P. 14-17.
  2. Burla O.M., Goncharenko V.I., Kravchenko I.M., Lastochkin V.M., Gudym S.V. General theory of training athletes: a course of lectures and a workshop: teaching method. manual for students of the field of knowledge «Physical education, sports and human health»: – Sumy: A. S. Makarenko Publishing House of the Sumy State University of Education named after A. S. Makarenko, 2016. – 2nd ed., corr. and add. – 184 p.
  3. Dobrynskyi V., Bychuk O., Mudryk Zh., Mudryk M. Content and organization of complex control over the physical condition of athletes. Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University. Physical education and sports: journal / comp. A. V. Tsyos, A. I. Alyoshina. – Lutsk, 2017. Issue 28. P. 205-209.
  4. Zadorozhna O., Khomyak I. Peculiarities of means of control of various aspects of preparedness in martial arts. Physical activity, health and sports. 2018. No. 1 (31). С. 16-21.
  5. V. M. Kostyukevich «Theory and methodology of sports training in questions and answers» Educational and methodological manual / V. M. Kostyukevich – Vinnytsia: Planer, 2016. – 159 p.
  6. Kostyukevich V., Mezhvinskyi A., Golovashchenko R. Comprehensive evaluation of the preparedness of athletes, 2023. No. 15 (34). P. 266-279. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-266-279](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-266-279).
  7. Mitova O. Unified algorithm of complex control of athletes' preparedness in team sports games. Science in Olympic sports. 2019; 2:16-28. DOI:10.32652/olympic2019.2\_2.
  8. Olkhovikova I.V. Control as the basis of management. the process of training athletes in team sports games. Problems and prospects of the development of sports games and wrestling in institutions of higher education. 2024. Vol. 1. P. 99-103.
  9. Osipov V.M. Complex control in the training management system of athletes in game sports. Sports games. 2015. No. 11. P. 134-139.
  10. Platonov V.M. Modern system of sports training: a textbook. K. First printing house, 2021; 704 p.
  11. Radchenko Yu.A. Peculiarities of the competitive activity of qualified hand-to-hand combat athletes. Pedagogy, psychology, medical and biological problems of physical education and sports. 2015. No. 12. P. 91-95. doi: 10.15561/18189172.2015.1214.
  12. Sayenko V.G., Tolcheva G.V., Polulyaschenko Yu.M., Zakirko A.E., Zakirko E.E. Peculiarities of physical fitness control in martial arts. Actual problems of physical culture, sports, physical therapy and occupational therapy: biomechanical, psychophysiological and metrological aspects: Collection. the mother And All Ukraine. electron. science and

- біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Зб. матер. І Всеукраїн. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ: НУФВ-СУ, 2018. С. 33-5.
13. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. навч посіб. Київ: Олімпійська література, 2013. 136 с.
  14. Яворська Т.Є., Севостьянов Є.О., Андрее, А.С. Теоретичні основи організації комплексного контролю в системі підготовки дзюдоїстів. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури В Україні: досвід, проблеми, перспективи. 2015. № 2. С. 58-61.
  15. Audiffren, M., André, N. The strength model of self-control revisited: Linking acute and chronic effects of exercise on executive functions. *Journal of Sport and Health Science*, 2015. 4. 30-46. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.09.002>.
  16. Borresen J, Lambert MI. The quantification of training load, effect on performance. *Sports Med.* 2009;39(9):779–95. doi: 10.2165/11317780-000000000-00000.
  17. Eduard Leonard Guta, «Importance In The Organization Of Controlling In Sports Management», *Annals – Economy Series, Constantin Brancusi University, Faculty of Economics*, 2019. vol. 6, p. 319-324.
  18. Montull, L., Slapšinskaitė-Dackevičienė, A., Kiely, J. et al. Integrative Proposals of Sports Monitoring: Subjective Outperforms Objective Monitoring. *Sports Med – Open* 8, 41 (2022). <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00432-z>
  19. Thorpe R. T. et al. Monitoring fatigue status in elite team-sport athletes: implications for practice // *International journal of sports physiology and performance*. – 2017. – Т. 12. – №. s2. – P. 2-27-2-34. <http://dx.doi.org/10.1123/ijsp.2016-0434>.
  - practice conf. from international participation Kyiv: NUFVSU, 2018. P. 33-35.
  13. Shinkaruk O.A. Theory and methods of training athletes: management, control, selection, modeling and forecasting in Olympic sports. learn how to Kyiv: Olympic Literature, 2013. 136 p.
  14. Yavorska T.E., Sevostyanov E.O., Andree, A.S. Theoretical foundations of the organization of complex control in the training system of judokas. *Physical education and sports in the context of the state program for the development of physical culture in Ukraine: experience, problems, prospects*. 2015. No. 2. P. 58-61.
  15. Audiffren, M., André, N. The strength model of self-control revisited: Linking acute and chronic effects of exercise on executive functions. *Journal of Sport and Health Science*, 2015. 4. 30-46. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.09.002>.
  16. Borresen J, Lambert MI. The quantification of training load, effect on performance. *Sports Med.* 2009;39(9):779–95. doi: 10.2165/11317780-000000000-00000.
  17. Eduard Leonard Guta, «Importance In The Organization Of Controlling In Sports Management», *Annals – Economy Series, Constantin Brancusi University, Faculty of Economics*, 2019. vol. 6, p. 319-324.
  18. Montull, L., Slapšinskaitė-Dackevičienė, A., Kiely, J. et al. Integrative Proposals of Sports Monitoring: Subjective Outperforms Objective Monitoring. *Sports Med – Open* 8, 41 (2022). <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00432-z>
  19. Thorpe R.T. et al. Monitoring fatigue status in elite team-sport athletes: implications for practice // *International journal of sports physiology and performance*. – 2017. – Vol. 12. – No. s2. – P. 2-27-2-34. <http://dx.doi.org/10.1123/ijsp.2016-0434>.

### Юрій Радченко

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
м.Київ, вул.Фізкультури,1, 03680, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-8819-3104>