

УДК 796.853.26

DOI 10.52928/2070-1640-2026-45-1-77-81

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ИЗУЧЕННОСТИ
ВОПРОСА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В КАРАТЭ WKF***канд. пед. наук, доц. А.В. САЗОНОВА**ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2109-6879>**А.И. УСАЦКИЙ**ORCID <https://orcid.org/0009-0003-1773-5572>**(Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, Минск)*

Систематизированы существующие методические подходы к технической подготовке спортсменов в каратэ и анализ их практической реализации. Техническая подготовка определяет конкурентоспособность спортсмена на соревнованиях различного уровня, формирует индивидуальную манеру ведения поединка, закладывает базу для дальнейшего профессионального роста. Рассматриваются результаты практических исследований, формируется комплексное представление об имеющихся современных методах и подходах к развитию технических навыков у спортсменов. Раскрыты отличительные особенности каратэ WKF как вида спорта и отдельного вида каратэ. Особое внимание уделено изучению опыта отечественных и зарубежных специалистов, работающих с каратистами. Обоснована важность учета характера соревновательной деятельности, следования современным тенденциям развития вида спорта для повышения эффективности подготовки спортсменов начиная с этапа начальной подготовки. Представленный материал может быть полезен как теоретикам, так и практикам спортивной подготовки в каратэ WKF.

Ключевые слова: *техническая подготовка, техника, спорт, каратэ, WKF, юные спортсмены.*

Введение. Техническая подготовка представляет собой неотъемлемый и фундаментальный компонент в структуре многоаспектной и многоуровневой системы подготовки атлета, где она занимает стратегически важное положение. [1–3]. В контексте комплексной подготовки техническая подготовка играет определяющую роль в формировании устойчивого двигательного стереотипа, который позволяет спортсмену не только эффективно выполнять соревновательные упражнения, но и адаптироваться к постоянно меняющимся условиям спортивной деятельности.

В многочисленных научных трактатах и монографиях, созданных выдающимися учеными (Л.П. Матвеев, 1977; М.М. Боген, 1985; В.Н. Платонов, 1987, 1998, 2015; В.М. Закиорский, 1979, 1982; Н.Г. Озолин, 1970; Ю.В. Верхошанский, 1988) нашли отражение различные аспекты и методологические подходы к совершенствованию системы технической подготовки, что позволило сформировать целостное представление о данной области научного знания и определить перспективные направления ее дальнейшего развития.

Техническая подготовка имеет ключевое значение на начальных этапах спортивного становления: системный подход формирует правильные двигательные стереотипы и развивает кинестетическую чувствительность, пространственное восприятие и координацию – качества, критически важные для будущих высоких результатов.

Необходимо пояснить, почему в настоящем теоретическом исследовании используется формулировка «каратэ WKF». На сегодня каратэ имеет множество различных направлений и стилей, которые между собой существенно отличаются по своей биомеханической структуре движений. Каратэ WKF (может еще использоваться понятие «спортивное каратэ») является предметом теоретического и практического интереса специалистов разных стран. В реестре видов спорта Республики Беларусь¹ «каратэ WKF» выделен как отдельный вид спорта, по которому проводятся все официальные турниры на территории страны и формируется национальная команда по виду спорта.

Несмотря на то, что каратэ WKF демонстрирует значительную популярность как на национальной, так и на международной спортивной аренах, следует констатировать явный дефицит теоретико-методологических исследований в данной области по сравнению с другими спортивными дисциплинами. Существующее положение характеризуется недостаточным количеством научных публикаций и учебно-методических материалов, посвященных вопросам подготовки спортсменов и совершенствования тренировочного процесса в данном виде единоборства.

При этом следует отметить, что появление новых научных публикаций и издание специализированных учебных пособий оказывают существенное влияние на развитие каратэ WKF в нашей стране, способствуя формированию методологической базы для эффективной спортивной подготовки и повышения уровня спортивного мастерства атлетов.

¹ Реестр видов спорта Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – URL: https://www.mst.gov.by/data/files/Reestr_2025.docx (дата обращения: 03.11.2025).

Цель исследования – изучение актуального состояния научно-методической литературы и практических исследований в области технической подготовки юных спортсменов, занимающихся каратэ WKF.

Задачи настоящего теоретического исследования – раскрыть отличительные особенности каратэ WKF, обосновать структуру и содержание технической подготовки в каратэ WKF на этапе начальной подготовки с учетом мировых тенденций развития вида спорта и результатов научных исследований и практической работы специалистов.

Предмет настоящего исследования – содержание технической подготовки каратистов WKF.

Основная часть. Теоретический анализ был выполнен на основе принципиальной схемы, включающей анализ и синтез, дедукцию. Чтобы определиться с терминологией и различными научными подходами к вопросам технической подготовки, обратимся к определениям, которые были предложены ведущими экспертами и признанными авторитетами в области спортивной науки.

В своих трудах Л.П. Матвеев классифицирует техническую подготовку спортсмена как «обучение его технике действий, выполняемых в состязании или служащих средствами тренировки, и доведение сформированной техники до необходимой степени совершенства» [4, с. 454]. Подход Л.П. Матвеева заключается в «комплексной системе подготовки спортсмена», в которой техническая подготовка неотделима от других видов подготовки спортсмена: физической, тактической, психологической. Ученый разграничивает данные стороны подготовки, так как «для гарантирования всесторонней подготовленности спортсмена объективно необходимо не только однонаправленно, но и дифференцированно воздействовать на физические и психические свойства, качества, способности, а также избирательно направлять формирование и совершенствование различных умений и навыков, от которых зависит становление и уровень спортивно-технического и тактического мастерства» [5, с. 202]. Центральной задачей спортивно-технической подготовки автор ставит «обеспечить формирование таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях, а также неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом» [4, с.454].

В.Н. Платонов не дает четкого определения технической подготовки, а лишь разъясняет ее суть: «Техническая подготовка представляет сложный и постоянный процесс либо освоения новых элементов, связок, приемов (фигурное катание, прыжки в воду, акробатика, спортивная и художественная гимнастика, единоборства, игры), либо совершенствования техники с относительно стабильной структурой движений (циклические и скоростно-силовые виды спорта)» [6, с. 288]. Он обращается к терминологии, касающейся спортивной техники, разделяет понятия «техника вида спорта» и «техника выполнения двигательного действия», обращая внимание на то, что эти понятия нельзя отождествлять. В определении технической подготовленности как результата технической подготовки, присутствует связь с подходом Л.П. Матвеева, в частности с комплексной подготовкой спортсмена: «Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно, а следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие» [6, с. 314].

В учебном пособии «Основы управления подготовкой юных спортсменов» М.Я. Набатникова выделяет одну из важнейших теоретико-методических установок, которыми необходимо руководствоваться при управлении процессом подготовки юных спортсменов – «перспективное опережение в формировании технического мастерства». «Суть этой установки заключается в том, что на этапах начальной специализации и углубленной тренировки спортсмены должны постепенно осваивать биодинамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который требуется в соревновательной деятельности в будущем» [7, с. 40]. Автор подчеркивает, что в юношеском спорте необходимо уделять пристальное внимание базовой подготовке (в т.ч. технической), которая «должна обеспечивать юным спортсменам надежную основу для дальнейшего их спортивного совершенствования и создавать благоприятные предпосылки для достижения результатов международного класса в возрасте, оптимальном для каждого конкретного вида спорта» [7, с. 40]. Таким образом, существенных и принципиальных разногласий и разночтений понятия технической подготовки в фундаментальных исследованиях не выявлено.

Рассмотрим актуальное состояние научных теоретических и практических исследований, посвященных вопросам технической подготовки конкретно в каратэ WKF, выполненных исследователями из стран СНГ и ближнего зарубежья.

Необходимо отметить вклад таких специалистов в области спортивного каратэ, как Д.Н. Макаридин [8–10], Ю.Л. Орлов [11–13], Б.С. Бакирова и Б.А. Подливаев и др.

Авторами выполнена работа по определению ведущих понятий в спортивном каратэ, разработаны методики подготовки спортсменов высокой квалификации, проведены практические исследования по сравнительному анализу подготовки спортсменов высокой квалификации.

Так, профессором, заслуженным работником физической культуры, кандидатом педагогических наук Юрием Леонидовичем Орловым было опубликовано более 90 научных статей, касающихся различных аспектов подготовки спортсменов в каратэ. В своей статье «Терминологическая систематизация атакующих действий в спортивном каратэ» он обосновал названия атакующих действий в спортивном каратэ, описаны разновидности атаки и их определения в зависимости от фазы боевого взаимодействия спортсмена [11].

В научной статье «Система классифицирования и структура классификации средств подготовки в каратэ» Ю.Л. Орлов дает определение понятию «подготовка в каратэ»: «процесс формирования у каратиста специальных двигательных умений и навыков, воспитания физических и психических качеств, получения теоретических знаний, необходимых для осуществления им эффективной боевой или соревновательной деятельности» [12]. Техническую подготовку в каратэ автор выделяет как «раздел подготовки» – «самостоятельный компонент тренировочной деятельности каратиста, направленный на повышение уровня определенной стороны его подготовленности, а именно: физическая подготовка, базовая техника каратэ-до и техническая подготовка, тактическая подготовка, психическая подготовка, теоретическая подготовка, интегральная подготовка и соревновательная подготовка» [12].

Многие работы Ю.Л. Орлова не только расширяют область теоретических знаний, но и имеют выраженную практическую значимость. Так, к примеру, в одной из своих научных статей, посвященных анализу соревновательной деятельности спортсменов-каратистов WKF, в частности, технологии проведения корректных обследований их технических действий в ходе соревнований, помимо теоретических понятий, охватывающих всю деятельность спортсмена в соревновательном поединке, даны практические инструменты для обследования соревновательной деятельности (оценочная шкала как возможность качественной сравнительной оценки технических приемов, протоколы ведения поединка, стенограммы поединков и др.) [13].

Большой вклад в приращение научных знаний о каратэ WKF внес кандидат педагогических наук, доцент Дмитрий Николаевич Макаридин. Большинство его научных работ посвящены подготовке спортсменов высокого класса по направлению «каратэ WKF» [8–10]. В учебном пособии «Методика подготовки спортсменов высокой квалификации в каратэ WKF» им раскрыты теоретические и методические основы тренировки высококвалифицированных каратистов, особенности соревновательной и тренировочной деятельности в каратэ WKF, представлены структура и содержание предсоревновательной подготовки спортсменов-каратистов [8]. Д.Н. Макаридин обосновывает критерии технического мастерства спортсменов и способы их оценки: «В спортивной борьбе определены следующие информативные коэффициенты: разнообразие техники (РТС-п), эффективность техники (ЭТ), надежность защиты (НЗ), интервал атаки (ИА), средний балл (СрБ). Математическая выраженность данных коэффициентов характеризует уровень мастерства спортсмена и его индивидуальность. На основе анализа характеристик соревновательной деятельности разрабатываются модельные характеристики, уровень достижения которых должен обеспечить выполнение задач подготовки» [8, с. 87].

Кроме того, Д.Н. Макаридин сформулировал концепцию подготовки, в рамках которой выделяет понятие модельных характеристик спортсмена в каратэ WKF: «модельными характеристиками уровня подготовленности каратистов могут служить те количественные и качественные показатели, которые отражают важнейшие стороны подготовленности спортсменов: физическую техническую, тактическую и психологическую подготовленность. В процессе исследования удалось выявить несколько показателей, пригодных для использования в качестве модельных характеристик уровня подготовленности каратистов. Это тесты, отражающие силу ударов и уровень выносливости, а также эффективность атакующих и защитных действий» [9]. Однако автор отмечает, что в выбранных тестах для оценки уровня подготовленности спортсменов «не проверялись техника, тактика, быстрота, ловкость, а также специальные качества каратистов (чувство дистанции и др.)» [9]. Таким образом, вопросы разработки модельных характеристик каратистов WKF, критерии оценки технико-тактических действий и специальных двигательных качеств, характерных для каратэ, остаются открытыми

Результаты научных исследований, посвященных тематике подготовки в каратэ WKF, присутствуют в работах зарубежных ученых и специалистов-практиков. Однако количество работ, в которых рассматривается техническая подготовка юных спортсменов, остается фрагментарным. Следует отметить, что большинство научных трудов в области каратэ WKF сосредоточено на изучении подготовки спортсменов высокой квалификации [14; 15]. Кроме того, значительная часть публикаций носит медико-биологический характер [16; 17]. Тем не менее, существующие научные статьи и исследования, в которых уделяется внимание вопросам повышения уровня технической подготовленности спортсменов, занимающихся каратэ WKF, подтверждает значимость изучения технической подготовки и позволяет говорить о наличии определенного интереса иностранного научного сообщества к данной проблематике.

Два схожих исследования по оценке количественных показателей технических действий были выполнены специалистами-исследователями из Тегерана (Иран) в 2020 г. [14] и опубликованы в научном журнале «Annals of Applied Sport Science». Целью данных исследований было определение наиболее результативных приемов и частоты их применения в финальных состязаниях в разделе «кумитэ» (поединки с соперником) Чемпионата Мира по каратэ 2016 г. [14] и 2018 г. [15]. В своих работах исследователи приводят статистику выполнения определенных технических действий и частоту их выполнения в различных весовых категориях спортсменов. По результатам исследования авторы сделали заключение, что у спортсменов высокого класса только 31,9% атакующих действий были успешными и подлежали дальнейшему оцениванию и присуждению балла [15].

Исследование взаимосвязи двигательных способностей и технической подготовленности спортсменов провел исследователь из Хорватии Ratko Katić. В научной статье «Влияние специфической моторики на эффективность занятий каратэ у молодых каратистов» [18], опубликованной в журнале «Collegium Antropologicum» (Хорватия), коллектив авторов дает оценку взаимосвязи специфических двигательных способностей (различных двигательных тестов) и двигательных навыков (приемов каратэ) у юношей-каратистов в возрасте 11–12 и 13–14 лет. Была разработана батарея из пяти двигательных тестов и оценены шесть основных

элементов техники каратэ. Выборка составляла 20 юношей-каратистов в возрасте 11–12 лет и 20 юношей-каратистов в возрасте 13–14 лет. Используя методы корреляционного и регрессивного анализа, авторы определяют те показатели, которые будут являться предпосылками, определяющими эффективную соревновательную деятельность в каратэ. Авторы приходят к выводу, что «эффективность боя каратиста, в первую очередь, определяется специфическими способностями к скорости и ловкости» [18]. Помимо этого, «успешность выступления в еще большей степени определяется умением выполнять сочетания различных защитных и атакующих действий» [18].

В научной статье «Роль возраста, опыта и физической подготовки в технической эффективности в каратэ: наблюдательный анализ» [19], опубликованной в журнале «Baltic Journal of Health and Physical Activity», группа исследователей из Португалии, Румынии и Польши поставила целью изучить взаимосвязь между возрастом, опытом, антропометрическими показателями, физической подготовкой и качеством выполнения технических действий у занимающихся каратэ. Организаторами было проведено констатирующее исследование с участием 53 спортсменов-каратистов в возрасте от 5 до 55 лет, состоящих в Молодежной ассоциации каратэ Португалии [19]. Среди методов научного исследования авторы использовали однофакторный дисперсионный анализ, критерии Краскела–Уоллиса и U -критерии Манна–Уитни, которые выявили значительные различия в физической подготовке и технических показателях в зависимости от возраста и стажа ($p < 0,05$). Были обнаружены значимые корреляции между показателями физической подготовленности (например, силой, мощностью) и качеством выполнения технических приемов ($p < 0,05$), что подчеркивает зависимость технического мастерства от таких физических характеристик, как мышечная сила и взрывная сила [19].

В статье приведены математические расчеты зависимостей показателей уровня технической подготовленности и возраста занимающихся. Авторы утверждают, что, основываясь на результатах данного исследования, «занимающимся взрослого возраста рекомендуется отдавать приоритет развитию силы и мощи для улучшения технического выполнения, а занимающимся младшего возраста – для улучшения технического мастерства рекомендуется уделить внимание упражнениям на улучшение физической работоспособности» [19].

Заключение. Анализ современной научно-методической литературы свидетельствует о значительном интересе исследователей к вопросам технической подготовки спортсменов в каратэ WKF. Многочисленные исследования, проведенные как отечественными, так и зарубежными специалистами, подтверждают необходимость комплексного подхода к тренировочному процессу, включающего практическую и теоретико-методологическую составляющую.

В то же время содержание теоретических и методических работ по каратэ WKF не позволяет создать целостное представление о системе технической подготовки на различных этапах спортивного совершенствования. При этом разделение самого каратэ WKF на две дисциплины (ката, кумитэ) с различающимися по структуре техническими действиями исключает формирование единых унифицированных методических подходов, и предполагает дифференцированное развитие двигательных качеств и освоение техники движений. Наличие двух самостоятельных дисциплин, фрагментарное методическое обеспечение технической подготовки каратистов определяет актуальность изучения содержания и организации технической подготовки. Существующие исследования концентрируются преимущественно на подготовке спортсменов высокого класса, оставляя без должного внимания учебно-тренировочный этап, критически важный для формирования фундамента техники каратэ.

Выявленные отличительные особенности каратэ WKF заключаются в наличии контактного противоборства спортсменов, необходимости выполнять двигательные действия, характеризующиеся пространственно-временной точностью, в минимальный отрезок времени, умении наносить сильные и быстрые удары и сохранять равновесие в ходе поединка. Контактное взаимодействие обуславливает умение действовать в неопределенных условиях, создавать выигрышные ситуации для выполнения результативных атакующих действий и противостоять технико-тактическим действиям соперника, что требует направленного развития скоростных и координационных способностей. Содержание технической подготовки на начальном этапе составляют обучение технике стоек и передвижений, технике ударов руками и ногами, технике защиты.

Проведенный теоретический анализ и систематизация научных и практических данных по каратэ WKF позволили выявить недостаточную обоснованность направленного развития координационных и скоростных способностей на этапе начальной спортивной подготовки юных каратистов и сформировать необходимую методологическую основу для разработки программ технической подготовки спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Великанов П.В., Филонов Л.В., Канатъев К.Н. Подходы к повышению эффективности технической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки в футболе // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. / Нижний Новгород (28 нояб. 2019 г.) / Нац. исслед. Нижегород. гос. ун-т; редкол.: В.Г. Кузьмин и др. – Н. Новгород, 2019. – С. 160–165.
2. Бужинский А.В., Павлов П.В. Биомеханический анализ техники атакующих движений в пляжном волейболе как эффективный путь технической подготовки спортсмена // Ученые записки. – 2014. – № 3. – URL: <http://scientific-notes.ru/magazine/archive/number/36> (дата обращения: 02.12.2025).

3. Техническая подготовка спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в спортивной акробатике / Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова, С.В. Шукшов и др. // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма / Краснодар (21–25 мая 2018 г.) / Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма; редкол.: С.М. Ахметов и др. – Краснодар, 2018. – С. 59–60.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 377 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учеб. – Киев: Олимп, 2004. – 806 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Н.Н. Балашова, Г.А. Гончарова, В.В. Ивочкин и др.; под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
8. Макаридин Д.Н. Методика подготовки спортсменов высокой квалификации в каратэ WKF: учеб. пособие. – Тюмень: Тюмен. гос. ун-т, 2007. – 202 с.
9. Макаридин Д.Н. Моделирование тренировочной деятельности квалифицированных спортсменов в каратэ WKF // Казанский педагогический журнал. – 2008. – № 3. – С. 12–21.
10. Макаридин Д.Н. Технология управления тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов в каратэ WKF // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 7. – С. 334–345.
11. Орлов Ю.Л. Терминологическая систематизация атакующих действий в спортивном каратэ // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / Москва (16–17 июня 2016 г.) / Рос. гос. ун-т физической культуры, спорта, молодежи и туризма и др.; сост.: В.В. Шиян, А. А. Передельский, В. А. Дамдинцурунов. – М., 2016. – С. 197–202.
12. Орлова А.Ю., Орлов Ю.Л. Система классифицирования и структура классификации средств подготовки в каратэ // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: материалы V Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / Москва (15 окт. 2020 г.) / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма и др.; под общ. ред. Ю.Л. Орлова, Л.Г. Рыжковой. – М., 2020. – С. 207–213.
13. Орлов Ю.Л. Технология проведения обследования соревновательной деятельности в спортивном каратэ (WKF) // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / Москва (10 окт. 2019 г.) / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма и др.; под общ. ред. Ю.Л. Орлова, Л.Г. Рыжковой. – М., 2019. – С. 10–25.
14. Alinaghipour M., Zareian E., Ardakani Z.P. The Scoring Techniques in the Final Competitions of the Karate World Championships 2016 // Annals of Applied Sport Science. – 2020. – Vol. 8, Iss. 2. – URL: <http://aassjournal.com/article-1-760-en.html> (date of access: 02.12.2025).
15. Identifying Keys to Win in the World Karate Championship / R. Seyedi, Y. Zhong, S. Khodaparast et al. // Annals of Applied Sport Science. – 2021. – Vol. 9, Iss. 2. – URL: <http://aassjournal.com/article-1-936-en.html> (date of access: 02.12.2025).
16. Neuromuscular control adaptations in elite athletes: the case of top level karateka / P. Sbriccoli, V. Camomilla, A.Di Mario et al. // European Journal of Applied Physiology. – 2010. – Vol. 108, Iss. 6. – P. 1269–1280. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20039054/> (date of access: 02.12.2025).
17. Higher torque and muscle fibre conduction velocity of the Biceps Brachii in karate practitioners during isokinetic contractions / F. Quinzi, A. Bianchetti, F. Felici et al. // Journal of Electromyography and Kinesiology. – 2018. – Vol. 40. – P. 81–87. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1050641117304753?via%3Dihub> (date of access: 02.12.2025).
18. The Impact of Specific Motoricity on Karate Performance in Young Karateka / R. Kati, J. Juki, I. Glavan et al. // Collegium antropologicum. – 2009. – Vol. 33, Iss. 1. – P. 123–130. – URL: <https://hrcak.srce.hr/file/62182> (date of access: 02.12.2025).
19. The role of age, experience, and physical fitness in technical performance in karate: An observational analysis / R.M. Silva, J. Ferreira, G. Badicu et al. // Baltic Journal of Health and Physical Activity. – 2025. – Vol. 17, Iss. 1. – URL: <https://www.balticsportscience.com/cgi/viewcontent.cgi?article=1966&context=journal> (date of access: 02.12.2025).

Поступила 02.03.2026

THEORETICAL ANALYSIS OF THE STATE OF STUDY OF THE ISSUE OF TECHNICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES IN WKF KARATE

A. SAZONOVA, A. USAZKIY
(Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk)

This study systematizes existing approaches to the technical training of karate athletes and analyzes their practical implementation. The results of practical research are examined, providing a comprehensive understanding of existing modern methods and approaches to developing technical skills in athletes. The distinctive features of WKF karate as a sport and a distinct form of karate are revealed. Particular attention is paid to studying the experience of domestic and international specialists working with karatekas. The article substantiates the importance of considering the nature of competitive activity and following modern trends in the sport's development to improve the effectiveness of athlete training, starting from the initial stage. The presented material can be useful for both theorists and practitioners of sports training in WKF karate.

Keywords: technical training, technique, sport, karate, WKF, young athletes.