

ОЦЕНКА СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ НАУЧНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ В КАРАТЕ В ДИСЦИПЛИНЕ КАТА

Шунько А. В.^а, Цой Н. С.

Казахский Национальный университет спорта, г. Астана, Казахстан

Автор для корреспонденции: Шунько А. В shunko.a@yahoo.com

Аннотация. В настоящее время развитие спортивных единоборств сопровождается повышением требований к уровню подготовленности спортсменов и усложнением соревновательной деятельности. В карате результат выступления определяется не только качеством выполнения техники, но и уровнем развития физических и координационных способностей спортсмена. Особенно это проявляется в дисциплине ката, где большое значение имеет точность, ритмичность и выразительность выполнения технических действий. В связи с этим возрастает значение рациональной организации тренировочного процесса, направленного на всестороннюю подготовку спортсменов. Анализ научной литературы показывает, что подготовка каратистов требует комплексного развития физических качеств, технических навыков и координационных способностей.

Целью данного исследования является анализ научно-методической литературы, посвящённой подготовке спортсменов в карате (дисциплина ката), а также выявление недостаточно изученных аспектов тренировочного процесса. В работе использовались методы анализа, обобщения и систематизации научной литературы по вопросам физической, технической и координационной подготовки каратистов.

Проведенный анализ показал, что большинство исследований рассматривает отдельные стороны подготовки спортсменов, такие как развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств и совершенствование техники. Вместе с тем недостаточно изучены вопросы комплексного взаимодействия различных компонентов подготовки в дисциплине ката. Кроме того, в научной литературе встречаются различные точки зрения относительно ведущих факторов, влияющих на результативность спортсменов. Полученные данные указывают на необходимость дальнейших исследований, направленных на разработку более эффективных методик подготовки спортсменов, специализирующихся в дисциплине ката.

Ключевые слова: карате, ката, спортивная подготовка, тренировочный процесс, координационные способности, физическая подготовленность.

Введение. В последние годы наблюдается активное развитие различных видов спортивных единоборств. Это сопровождается повышением уровня конкуренции и усложнением требований к подготовке спортсменов. В таких условиях особое значение приобретает научное обоснование тренировочного процесса, позволяющее повысить эффективность спортивной подготовки.

Карате является одним из наиболее распространённых видов единоборств. Данный вид спорта характеризуется высокой динамичностью и требует от спортсменов хорошего уровня физической, технической и координационной подготовленности. В структуре соревновательной программы карате особое место занимает дисциплина ката.

Ката представляет собой последовательность строго регламентированных технических действий, которые выполняются спортсменом в определённом ритме и порядке. Оценка выступления спортсмена осуществляется по ряду критериев, среди которых точность выполнения техники, устойчивость позиций, координация движений и общее качество исполнения.

Специфика данной дисциплины заключается в том, что успешность выступления зависит не только от техники выполнения элементов, но и от уровня развития физических качеств, функциональных возможностей организма и способности спортсмена контролировать свои движения.

В научной литературе представлены исследования, посвящённые различным аспектам подготовки спортсменов, занимающихся карате. В ряде работ рассматриваются вопросы развития координационных способностей спортсменов [1; 2]. Другие исследования посвящены развитию скоростно-силовых качеств и повышению уровня физической подготовленности каратистов [3; 7]. Также отдельные авторы уделяют внимание вопросам совершенствования технического мастерства спортсменов и повышения эффективности соревновательной деятельности [4].

Однако анализ научной литературы показывает, что большинство исследований рассматривает отдельные стороны подготовки спортсменов. Вопросы комплексного взаимодействия физических, технических и координационных компонентов подготовки каратистов, выступающих в дисциплине ката, освещены недостаточно.

Кроме того, в научных публикациях встречаются различные точки зрения относительно факторов, оказывающих наибольшее влияние на результативность спортсменов. Одни исследователи подчёркивают важность развития координационных способностей, тогда как другие считают приоритетным развитие скоростно-силовых качеств. Это указывает на наличие определённых различий в подходах к организации тренировочного процесса.

Таким образом, недостаточная разработанность вопросов комплексной подготовки каратистов в дисциплине ката и существующие различия в научных подходах определяют актуальность дальнейшего изучения данной проблемы.

Материалы и методы исследования. В качестве материала исследования использовались отечественные и зарубежные научные публикации, посвящённые вопросам подготовки спортсменов в карате, специализирующихся в дисциплине ката. Анализировались научные статьи, опубликованные в рецензируемых журналах по теории и методике физической культуры и спорта, спортивной тренировке и спортивным единоборствам.

В процессе исследования применялись методы анализа, сравнения, обобщения и систематизации научной литературы. Метод анализа использовался для изучения содержания научных работ, посвящённых координационной, технической, физической и скоростно-силовой подготовке каратистов. Метод сравнения позволил выявить сходства и различия в существующих подходах к организации тренировочного процесса и оценке подготовленности спортсменов. С помощью метода обобщения были выделены основные научные положения, характеризующие современное состояние научно-методического обеспечения подготовки спортсменов в дисциплине ката. Метод систематизации применялся для классификации полученных данных по основным направлениям исследований и выявления недостаточно изученных аспектов подготовки спортсменов.

На основе проведённого анализа научной литературы были определены наиболее разработанные и недостаточно изученные направления исследований, а также выявлены существующие научные проблемы, требующие дальнейшего изучения и методического обоснования.

Научная новизна исследования заключается в проведении комплексного анализа и систематизации современных научных данных, посвящённых подготовке спортсменов в карате, специализирующихся в дисциплине ката. На основе анализа отечественных и зарубежных научных публикаций выделены основные направления исследований, включающие координационную, скоростно-силовую, техническую подготовку, планирование тренировочного процесса и вопросы контроля спортивной подготовленности спортсменов.

Впервые в рамках данного исследования проведено структурированное обобщение научных сведений о состоянии научно-методического обеспечения подготовки спортсменов в дисциплине ката с выделением степени изученности отдельных компонентов спортивной подготовки. Систематизированы существующие подходы к развитию физических и координационных способностей спортсменов, совершенствованию технического мастерства и организации тренировочного процесса.

Научная новизна работы также состоит в выявлении противоречий и недостаточно изученных аспектов подготовки спортсменов в дисциплине ката. Установлено, что современные исследования преимущественно направлены на изучение отдельных компонентов подготовки, тогда как вопросы их комплексного взаимодействия освещены недостаточно полно. Выявлен дефицит научных данных, посвящённых объективному контролю подготовленности спортсменов, взаимосвязи показателей физического развития с качеством выполнения соревновательных комплексов, а также физиологическим особенностям выполнения ката.

В результате проведённого анализа определены перспективные направления дальнейших исследований, связанные с разработкой научно обоснованной системы комплексного контроля подготовленности спортсменов, совершенствованием методов оценки технического мастерства и изучением факторов, определяющих результативность соревновательной деятельности в дисциплине ката.

Анализ литературы. Анализ литературы показывает, что проблема совершенствования тренировочного процесса в карате является актуальным направлением современных исследований в области теории и методики спортивной подготовки. Это обусловлено тем, что необходимо повышать эффективность тренировочного процесса, совершенствовать физические качества спортсменов и научно обосновывать средства и методы подготовки на различных этапах спортивного совершенствования.

Так, в ряде научных исследований рассматриваются вопросы развития координационных способностей спортсменов, занимающихся карате. В работе М.Х. Хаупшева и З.Н. Канукова исследуются особенности развития двигательной координации при ритмо-темповой организации тренировочного процесса [1]. Авторы отмечают, что координационные способности играют важную роль в успешном освоении технических действий в карате, поскольку выполнение ударных и защитных элементов требует высокой точности, согласованности движений и способности быстро адаптироваться к изменяющимся условиям поединка. В ходе этого исследования установлено, что использование ритмо-темповых упражнений способствует улучшению ориентации спортсмена во времени и пространстве, а также повышению эффективности выполнения технических действий.

Аналогичное направление исследований представлено в работе Е.Н. Нагоевой, посвящённой развитию координационных способностей у юных спортсменов, занимающихся карате [2]. Авторка отмечает, что в детском и подростковом возрасте формируются базовые двигательные навыки, которые в дальнейшем определяют эффективность освоения сложных технических элементов. В ходе проведённого исследования было установлено, что включение в тренировочный процесс специальных упражнений на развитие равновесия, пространственной ориентации и ритмичности движений способствует более эффективному формированию координационных способностей у юных каратистов.

Так же, значительное внимание в научной литературе уделяется вопросам специальной физической подготовки спортсменов, занимающихся карате. В исследовании Н.И. Спиридонова рассматриваются средства специальной подготовки, применяемые в карате-до [3]. Автор отмечает, что эффективность соревновательной деятельности во многом определяется уровнем развития скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей спортсменов. При этом подчеркивается, что в тренировочном процессе необходимо использовать комплекс специальных упражнений, направленных на развитие

данных физических качеств, включая различные варианты ударных и прыжковых упражнений, а также упражнения с собственным весом и дополнительным сопротивлением.

В научных работах также рассматриваются вопросы оценки спортивного мастерства каратистов и эффективности тренировочного процесса. Так, в исследовании Г.И. Попова и Е.О. Бузиной проведена статистическая оценка мастерства спортсменов в карате [4]. Авторы анализируют эффективность применения методики совершенствования индивидуального исполнительского мастерства в дисциплине «ката». Полученные результаты свидетельствуют о том, что использование системного подхода к тренировочному процессу, основанного на анализе соревновательной деятельности и индивидуальных особенностей спортсменов, способствует повышению качества выполнения технических элементов и росту спортивных результатов.

Отдельное направление научных исследований связано с изучением структуры и содержания тренировочного процесса каратистов. В работе, посвящённой моделированию тренировочных нагрузок в карате в условиях предсоревновательной подготовки, рассматриваются особенности планирования и распределения тренировочных нагрузок [5]. Авторы отмечают, что эффективность подготовки спортсменов во многом определяется рациональным сочетанием объёма и интенсивности тренировочных воздействий. При этом подчеркивается, что в предсоревновательный период особое значение приобретает оптимизация тренировочных нагрузок с целью достижения наивысшего уровня функциональной готовности спортсмена к соревнованиям.

В ряде исследований рассматриваются также вопросы развития физических качеств юных каратистов. В частности, в работе, посвящённой некоторым аспектам развития физических качеств в программе подготовки юных каратистов, отмечается, что физическая подготовка является фундаментом успешного освоения технических элементов и тактических действий в карате [6]. Авторы подчеркивают необходимость систематического развития силы, быстроты, выносливости и координационных способностей в процессе многолетней спортивной подготовки.

В научной литературе также представлены исследования, посвящённые развитию скоростно-силовых способностей спортсменов, занимающихся карате. В работе, посвящённой развитию скоростно-силовых способностей юных спортсменов в дисциплине ката, рассматривается возможность повышения эффективности тренировочного процесса за счёт индивидуализации подготовки [7]. Авторы отмечают, что применение индивидуально ориентированных тренировочных программ позволяет более эффективно развивать ведущие физические качества спортсменов, учитывая их возрастные и функциональные особенности.

Особый интерес представляют зарубежные исследования, посвящённые анализу соревновательной деятельности спортсменов в карате. Так, в работе Н. Chaabène, Y. Nachana, E. Franchini, B. Mkaouer и K. Chamari проведён комплексный анализ физических и физиологических характеристик высококвалифицированных спортсменов, занимающихся карате [8]. Авторы отмечают, что успешность соревновательной деятельности определяется не только уровнем технического мастерства, но и развитием скоростно-силовых способностей, координации движений, а также функциональных возможностей организма.

Проведенный анализ научной литературы позволил систематизировать основные направления исследований, а также выявить недостаточно изученные аспекты подготовки каратистов в дисциплине ката. Результаты обобщения научных публикаций представлены в таблице 1.

Таблица отражает основные направления исследований, степень их изученности и существующие научные проблемы, требующие дальнейшего изучения.

Таблица 1. Недостаточно изученные аспекты подготовки спортсменов в дисциплине ката

Направление исследования	Что изучено в литературе	Недостаточно изученные аспекты	Научная проблема
Координационная подготовка	Исследованы упражнения для развития координационных способностей	Отсутствует система объективного контроля уровня координации именно в дисциплине ката	Не разработаны специализированные тесты оценки координационных способностей спортсменов, выступающих в ката
Скоростно-силовая подготовка	Изучено влияние упражнений на развитие взрывной силы и быстроты	Недостаточно данных о связи скоростно-силовых показателей с качеством выполнения ката	Отсутствует научное обоснование критериев контроля скоростно-силовой подготовленности каратистов
Техническая подготовка	Рассматриваются методики совершенствования техники ката	Практически отсутствуют объективные методы оценки качества выполнения технических элементов	Не разработаны количественные показатели контроля технического мастерства в ката
Планирование тренировочного процесса	Изучены особенности распределения тренировочных нагрузок	Недостаточно данных о взаимосвязи нагрузок и качества выполнения соревновательных комплексов	Недостаточно научных данных при оптимизации структуры тренировочного процесса в ката
Физиологическое обеспечение	В отдельных работах рассматриваются физические качества спортсменов	Практически не исследованы физиологические особенности выполнения соревновательных комплексов ката	Недостаточно изучены энергетические и функциональные механизмы выполнения ката
Контроль подготовленности	Используются общие тесты физической подготовленности	Отсутствуют специализированные тесты для оценки комплексной подготовленности каратистов в ката	Отсутствует научно обоснованная система комплексного контроля подготовленности спортсменов
Физическая и функциональная подготовка спортсменов	Изучены физические и физиологические характеристики спортсменов различной квалификации	Недостаточно данных о взаимосвязи функционального состояния спортсмена и качества выполнения ката	Отсутствует комплексная система оценки влияния физиологических показателей на результативность соревновательной деятельности в ката

Источник: составлено авторами

Анализ данных, представленных в Таблице 1, показывает, что в научной литературе наиболее подробно изучены вопросы координационной, скоростно-силовой и физической подготовки спортсменов. В последние годы также появляются исследования, посвящённые физиологическим характеристикам каратистов и их влиянию на соревновательную деятельность. Вместе с тем вопросы комплексного контроля подготовленности спортсменов, выступающих в дисциплине ката, остаются недостаточно разработанными.

Кроме того, недостаточно изучены физиологические особенности выполнения соревновательных комплексов ката, а также взаимосвязь между показателями физической подготовленности и качеством выполнения технических элементов.

Полученные данные свидетельствуют о том, что в существующих исследованиях преобладает изучение отдельных компонентов подготовки спортсменов, тогда как вопросы комплексного контроля и оценки подготовленности каратистов остаются недостаточно разработанными.

Результаты исследования. Анализ научно-методической литературы позволил установить, что современные исследования в области подготовки спортсменов, специализирующихся в дисциплине ката, преимущественно посвящены отдельным компонентам тренировочного процесса. Наиболее изученными направлениями являются развитие координационных способностей, совершенствование скоростно-силовых качеств и техническая подготовка каратистов.

Установлено, что большинство авторов рассматривают данные компоненты подготовки изолированно, без учета их комплексного взаимодействия в структуре соревновательной деятельности спортсменов. При этом в научной литературе отсутствует единый подход к определению ведущих факторов, обеспечивающих успешность выступления в дисциплине ката. Одни исследователи акцентируют внимание на координационной подготовке спортсменов, другие на развитии скоростно-силовых качеств и совершенствовании техники выполнения соревновательных комплексов.

В результате систематизации литературных источников были выявлены недостаточно изученные аспекты подготовки каратистов в дисциплине ката. К ним относятся вопросы объективного контроля координационной подготовленности, оценки технического мастерства, изучения физиологических особенностей выполнения соревновательных комплексов, а также определения взаимосвязи между уровнем физической подготовленности спортсменов и качеством выполнения ката.

Установлено, что наиболее перспективным направлением дальнейших исследований является разработка научно обоснованной системы комплексного контроля подготовленности спортсменов, специализирующихся в дисциплине ката. Такая система должна включать показатели физической, технической, координационной и функциональной подготовленности и обеспечивать объективную оценку готовности спортсменов к соревновательной деятельности.

Обсуждение. Несмотря на значительное количество научных исследований, посвящённых подготовке спортсменов в карате, анализ литературы показывает, что большинство работ сосредоточено преимущественно на отдельных аспектах тренировочного процесса. Так, значительная часть исследований направлена на изучение развития координационных и скоростно-силовых способностей спортсменов [1; 2; 7], тогда как вопросы комплексного взаимодействия физических, технических и тактических компонентов подготовки рассматриваются значительно реже. Вместе с тем в зарубежных исследованиях всё больше внимания уделяется изучению физических и физиологических характеристик спортсменов различной квалификации [8]. Полученные данные свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности и функциональных возможностей организма оказывает существенное влияние на эффективность соревновательной деятельности спортсменов.

Кроме того, в научных публикациях отмечается определённая разобщённость подходов к организации тренировочного процесса. Так, одни авторы подчеркивают ведущую роль развития координационных способностей в подготовке каратистов [1; 2], тогда как другие исследователи считают приоритетным развитие скоростно-силовых качеств спортсменов [3; 7]. Подобные различия в научных подходах свидетельствуют о наличии определённых противоречий в оценке факторов, оказывающих наибольшее влияние на спортивную результативность в карате.

Следует отметить и то обстоятельство, что значительная часть исследований проводится на ограниченных выборках спортсменов, что затрудняет обобщение полученных результатов и их применение в практике подготовки каратистов различного уровня спортивного мастерства. Кроме того, в ряде работ недостаточно рассматриваются вопросы комплексного планирования тренировочного процесса, включающего взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки спортсменов.

Проведённый анализ научной литературы показал, что существующие исследования в области подготовки каратистов преимущественно посвящены отдельным компонентам

тренировочного процесса, таким как развитие физических качеств и совершенствование техники выполнения элементов. Вместе с тем вопросы научного обоснования системы контроля подготовленности спортсменов, выступающих в дисциплине ката, остаются недостаточно разработанными. В частности, в научной литературе практически отсутствуют специализированные тесты оценки координационных способностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства, адаптированные к специфике соревновательной деятельности в ката. Кроме того, недостаточно изучены физиологические особенности выполнения соревновательных комплексов и их влияние на результативность выступления спортсменов.

Таким образом, анализ научной литературы позволяет определить основные направления дальнейших исследований.

В первую очередь необходимо научно обосновать систему тестов контроля подготовленности спортсменов, специализирующихся в дисциплине ката.

Во-вторых, требуется изучить физиологические особенности выполнения соревновательных комплексов ката, включая анализ энергетического обеспечения и функциональных реакций организма спортсменов.

В-третьих, необходимо провести сравнительный анализ взаимосвязи показателей физической подготовленности и качества выполнения технических элементов ката.

В-четвёртых, требуется разработать объективные критерии оценки технического мастерства спортсменов, позволяющие повысить эффективность контроля тренировочного процесса.

В-пятых, перспективным направлением является создание системы комплексного педагогического контроля подготовленности каратистов, учитывающей взаимосвязь физических, технических и координационных компонентов спортивной подготовки.

Заключение. Результаты анализа показали, что наибольшее количество исследований посвящено развитию координационных способностей и физической подготовке каратистов. В работах различных авторов подчёркивается важная роль данных компонентов в повышении эффективности соревновательной деятельности спортсменов.

Вместе с тем проведённый анализ литературы свидетельствует о том, что большинство исследований рассматривает отдельные стороны подготовки спортсменов. Вопросы комплексного взаимодействия физических, технических и координационных компонентов подготовки каратистов, выступающих в дисциплине ката, остаются недостаточно изученными.

Кроме того, в научных публикациях отмечается недостаточная разработанность вопросов объективного контроля подготовленности спортсменов. В частности, в литературе практически отсутствуют специализированные методы оценки координационных способностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства, адаптированные к специфике соревновательной деятельности в дисциплине ката.

Таким образом, результаты проведённого анализа научной литературы подтверждают актуальность дальнейших исследований, направленных на совершенствование системы подготовки спортсменов, специализирующихся в дисциплине ката, а также на разработку научно обоснованных методов контроля их подготовленности.

Полученные результаты могут быть использованы тренерами и специалистами при разработке программ подготовки, планировании тренировочных нагрузок и создании системы педагогического контроля спортсменов, специализирующихся в дисциплине ката.

ASSESSMENT OF THE CURRENT STATE OF SCIENTIFIC SUPPORT FOR TRAINING IN KARATE (KATA DISCIPLINE)

A. V. Shunko^a, N. S. Tsoi

Kazakh National University of Sport, Astana, Kazakhstan

Corresponding author: A. V. Shunko shunko.a@yahoo.com

Abstract. At present, the development of combat sports is accompanied by increasing demands on the level of athletes' preparedness and the growing complexity of competitive activity. In karate, performance outcomes are determined not only by the quality of technical execution but also by the level of development of physical and coordination abilities of the athlete. This is especially evident in the kata discipline, where precision, rhythm, and expressiveness of technical actions are of great importance. In this regard, the importance of the rational organization of the training process aimed at comprehensive athlete development is increasing. Analysis of scientific literature shows that karate training requires the integrated development of physical qualities, technical skills, and coordination abilities.

The purpose of this study is to analyze scientific and methodological literature devoted to the training of karate athletes (kata discipline), as well as to identify insufficiently studied aspects of the training process. The study employed methods of analysis, generalization, and systematization of scientific literature on issues of physical, technical, and coordination training of karate athletes.

The conducted analysis revealed that most studies examine individual aspects of athlete preparation, such as the development of coordination abilities, speed-strength qualities, and technical improvement. At the same time, the issues of comprehensive interaction between different components of training in the kata discipline remain insufficiently studied. In addition, the scientific literature presents differing viewpoints regarding the leading factors influencing athletes' performance. The obtained data indicate the need for further research aimed at developing more effective training methods for athletes specializing in the kata discipline.

Keywords: karate, kata, sports training, training process, coordination abilities, physical fitness.

КАРАТЭНІҢ КАТА ДИСЦИПЛИНАСЫНДА ДАЯРЛЫҚТЫ ҒЫЛЫМИ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУДІҢ ҚАЗІРГІ ЖАҒДАЙЫН БАҒАЛАУ

Шуњко А. В. ^а, Цой Н. С.

Қазақ ұлттық спорт университеті, Астана қ., Қазақстан

Хат алмасу үшін автор: Шуњко А. В. shunko.a@yahoo.com

Аңдатпа. Қазіргі уақытта спорттық жекпе-жектердің дамуы спортшылардың дайындық деңгейіне қойылатын талаптардың артуымен және жарыс қызметінің күрделенуімен сипатталады. Каратэде нәтижелілік тек техниканы орындау сапасымен ғана емес, сонымен қатар спортшының физикалық және үйлестіру қабілеттерінің даму деңгейімен де анықталады. Бұл әсіресе ката дисциплинасында айқын көрінеді, мұнда техникалық әрекеттердің дәлдігі, ырғақтылығы және мәнерлілігі үлкен маңызға ие.

Осыған байланысты спортшыларды жан-жақты даярлауға бағытталған жаттығу үдерісін ұтымды ұйымдастырудың маңызы артып отыр. Ғылыми әдебиеттерді талдау каратэшілерді даярлау физикалық қасиеттерді, техникалық дағдыларды және үйлестіру қабілеттерін кешенді түрде дамытуды талап ететінін көрсетеді.

Зерттеудің мақсаты – каратэ (ката дисциплинасы) бойынша спортшыларды даярлауға арналған ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, сондай-ақ жаттығу үдерісінің жеткілікті зерттелмеген аспектілерін анықтау.

Жұмыста каратэшілердің физикалық, техникалық және үйлестіру дайындығына қатысты ғылыми әдебиеттерді талдау, жинақтау және жүйелеу әдістері қолданылды.

Жүргізілген талдау көрсеткендей, зерттеулердің көпшілігі спортшылар даярлығының жекелеген қырларын ғана қарастырады, мысалы, үйлестіру қабілеттерін дамыту, жылдамдық-күш қасиеттері және техниканы жетілдіру. Сонымен қатар, ката дисциплинасында даярлық компоненттерінің кешенді өзара әрекеттесу мәселелері жеткілікті деңгейде зерттелмеген. Бұдан бөлек, ғылыми әдебиеттерде спортшылардың нәтижелілігіне әсер ететін жетекші факторларға қатысты әртүрлі көзқарастар кездеседі.

Алынған деректер ката дисциплинасына маманданған спортшыларды даярлаудың тиімді әдістемелерін әзірлеуге бағытталған қосымша зерттеулердің қажеттілігін көрсетеді.

Түйінді сөздер: каратэ, ката, спорттық даярлық, жаттығу үдерісі, үйлестіру қабілеттері, физикалық дайындық.

Список литературы

1 Хаупшев М.Х., Кануков З.Н. Развитие координационных способностей спортсменов, занимающихся карате, на основе ритмо-темповой организации тренировочного процесса // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С. 58–60.

2 Нагоева Е.Н. Развитие координационных способностей у юных спортсменов, занимающихся карате // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 198–202.

3 Спиридонов Н.И. Средства специальной физической подготовки в карате-до // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 3. – С. 41–44.

4 Попов Г.И., Бузина Е.О. Статистическая оценка спортивного мастерства каратистов и эффективности методики совершенствования индивидуального исполнительского мастерства в дисциплине «ката» // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 72–75.

5 Пономарев А.В., Губа В.П. Моделирование тренировочных нагрузок в карате в условиях предсоревновательной подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 160–165.

6 Кузнецов В.В., Орлов А.А. Некоторые аспекты развития физических качеств в программе подготовки юных каратистов // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 5. – С. 33–37.

7 Иванова Т.С., Петров А.В. Развитие скоростно-силовых способностей юных спортсменов в дисциплине ката на основе индивидуализации тренировочного процесса // Физическая культура и спорт: актуальные вопросы теории и практики. – 2020. – № 2. – С. 89–94.

8 Chaabène H., Nachana Y., Franchini E., Mkaouer B., Chamari K. Physical and Physiological Profile of Elite Karate Athletes // Sports Medicine. – 2012. – Vol. 42(10). – P. 829–843.

References

1 Haupshev M.Kh., Kanukov Z.N. Razvitie koordinatsionnykh sposobnostei sportsmenov, zanimayushchikhsya karate, na osnove ritmo-tempovoi organizatsii trenirovochnogo protsessa [Development of coordination abilities of athletes practicing karate based on rhythmic-tempo organization of training process] // Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury. – 2020. – No. 6. – P. 58–60.

2 Nagoeva E.N. Razvitie koordinatsionnykh sposobnostei u yunyx sportsmenov, zanimayushchikhsya karate [Development of coordination abilities in young athletes practicing karate] // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2019. – No. 10 (176). – P. 198–202.

3 Spiridonov N.I. Sredstva spetsial'noi fizicheskoi podgotovki v karate-do [Means of special physical training in karate-do] // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2018. – No. 3. – P. 41–44.

4 Popov G.I., Buzina E.O. Statisticheskaya otsenka sportivnogo masterstva karatistov i effektivnosti metodiki sovershenstvovaniya individual'nogo ispolnitel'skogo masterstva v distsipline “kata” [Statistical assessment of karate athletes' sports mastery and effectiveness of methods for improving individual performance skills in kata discipline] // Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury. – 2021. – No. 9. – P. 72–75.

5 Ponomarev A.V., Guba V.P. Modelirovanie trenirovochnykh nagruzok v karate v usloviyakh pedsorevnovatel'noi podgotovki [Modeling training loads in karate under pre-competition preparation conditions] // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2017. – No. 12 (154). – P. 160–165.

6 Kuznetsov V.V., Orlov A.A. Nekotorye aspekty razvitiya fizicheskikh kachestv v programme podgotovki yunyx karatistov [Some aspects of physical qualities development in training programs for young karate athletes] // Vestnik sportivnoi nauki. – 2019. – No. 5. – P. 33–37.

7 Ivanova T.S., Petrov A.V. Razvitie skorostno-silovykh sposobnostei yunyx sportsmenov v distsipline kata na osnove individualizatsii trenirovochnogo protsessa [Development of speed-strength abilities of young athletes in kata discipline based on training process individualization] // Fizicheskaya kul'tura i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki. – 2020. – No. 2. – P. 89–94.

8 Chaabène H., Hachana Y., Franchini E., Mkaouer B., Chamari K. Physical and Physiological Profile of Elite Karate Athletes // Sports Medicine. – 2012. – Vol. 42(10). – P. 829–843.

Авторлар туралы ақпарат // Информация об авторах // Information about the Authors

Шунько Андрей Васильевич – кандидат педагогических наук, сеньор-лектор департамента спортивного образования и коучинга, Казахский национальный университет спорта, г. Астана, Казахстан.

Шунько Андрей Васильевич – педагогика ғылымдарының кандидаты, Қазақ ұлттық спорт университетінің спорттық білім беру және жаттықтыру кафедрасының аға оқытушысы, Астана қ., Қазақстан.

Andrey Shunko – Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Sports Education and Coaching, Kazakh National University of Sports, Astana, Kazakhstan.

e-mail: shunko.a@yahoo.com

ORCID iD: 0000-0002-3041-5501

Цой Наталья — студентка 4 курса, Казахский национальный университет спорта, г. Астана, Казахстан.

Цой Наталья – 4 курс студенті, Қазақ ұлттық спорт университеті, Астана қ., Қазақстан.

Natalya Tsoy – 4th-year Student, Kazakh National University of Sports, Astana, Kazakhstan.

e-mail: tsoyyynatasha15@gmail.com

ORCID iD: 0009-0009-0727-9271