

массовой информации, различных социальных сетях и образовательных учреждениях.

Поддержка государства оказало значительный вклад в развитие фиджитал спорта. Так, Российское государство активно поддерживает развитие фиджитал-спорта, предоставляя финансовую и организационную помощь.

Высокий уровень развития киберспорта также сыграл ключевую роль в развитии фиджиал-спорта. Успехи российских киберспортсменов создали благоприятную почву для развития новых дисциплин фиджитал-спорта.

Фиджитал-спорт в России – это не просто новый вид спорта, это инновационная платформа, объединяющая физическую активность, цифровые технологии и командный дух.

ЛИТЕРАТУРА

1. Игры будущего [Электронный ресурс] – URL: <https://gofuture.games/> - сайт «Игр будущего» (дата обращения: 20.01.2026).

УДК796.853.26-057.875(476)

А.Д. Кожемякин, ст. преп.
(БГТУ, г. Минск)

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-КАРАТИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ РЕСПУБЛИКАНСКОГО УРОВНЯ

Современное развитие спортивной деятельности среди молодежи и студентов требует системного подхода к подготовке спортсменов-каратистов, особенно в условиях высокой конкуренции на республиканском уровне. В Республике Беларусь (РБ) наблюдается рост интереса к карате как виду спорта, что обуславливает необходимость создания эффективных программ подготовки студенческих команд к соревнованиям различного уровня.

Обобщение опыта позволяет выявить успешные методики и практики, адаптированные к особенностям студенческой молодежи, а также определить направления совершенствования тренировочного процесса. Актуальность данной темы обусловлена потребностью повышения результативности подготовки и развития спортивного мастерства студентов-каратистов, что способствует укреплению спортивного имиджа учебных заведений и всей системы физической культуры в регионе.

Цель и задачи исследования

Цель исследования – обобщить и систематизировать практический опыт подготовки студентов-каратистов к соревнованиям республиканского уровня в Республике Беларусь, выявить наиболее эффективные методики и подходы.

Для достижения этой цели поставлены следующие задачи:

- проанализировать существующие методы тренировочного процесса;
- определить ключевые факторы, способствующие успешной подготовке студентов к соревнованиям;
- выявить проблемы и трудности, возникающие при подготовке;
- сформировать рекомендации по оптимизации тренировочного процесса для повышения спортивных результатов.

Объект и предмет исследования

Объектом исследования является процесс подготовки студентов-каратистов к соревнованиям республиканского уровня в Республике Беларусь.

Предметом исследования – методики, организационные формы, психолого-педагогические и тренировочные аспекты подготовительного процесса, а также опыт реализации программ тренировок.

Методология и методы исследования

В работе использовались комплексные методы исследования, включающие:

- анализ документов и программ тренировочного процесса;
- наблюдение за тренировками и соревнованиями;
- тестирование физической подготовленности спортсменов;
- статистический анализ полученных данных для выявления закономерностей и эффективности практик.

Такая методология позволила получить всестороннее представление о практике подготовки студентов и определить наиболее значимые факторы успеха.

Современные подходы к подготовке спортсменов-каратистов

В современном спорте используются различные методы и концепции, направленные на повышение эффективности подготовки каратэ-спортсменов. Среди них выделяют системный подход к подготовке, предполагающий всесторонний анализ и интеграцию различных компонентов тренировочного процесса [1].

Важное значение приобретает применение спортивной науки, что позволяет оптимизировать тренировочные программы на основе научных данных [2]. Также активно внедряются современные технологии тренировки, такие как видеоанализ технических действий и так-

тических решений [3], использование биомеханических исследований для улучшения техники [4], а также мониторинг физических и психологических показателей спортсменов с целью индивидуализации тренировочного процесса [5].

Особое место занимает разработка индивидуализированных программ, учитывающих особенности физического и психологического состояния каждого спортсмена [6]. В контексте подготовки к соревнованиям высокого уровня применяются специализированные методики, направленные на развитие технических, тактических, физических и психологических аспектов. Эти подходы позволяют повысить конкурентоспособность спортсменов и снизить риск травм и переутомления [7].

Особенности подготовки студентов-спортсменов

Работа со студентами-каратистами требует учета специфики их физиологических и психологических характеристик, а также особенностей учебной нагрузки. Важным аспектом является баланс между учебной деятельностью и тренировками, что способствует сохранению мотивации и эффективности тренировочного процесса [8]. Мотивация студентов к занятию спортом определяется как внутренними, так и внешними факторами, что влияет на их спортивную результативность [9].

Психологические особенности молодёжи, обучающейся в вузах, требуют внедрения методов психологической поддержки и формирования устойчивых мотивационных установок [10]. Физиологические аспекты включают особенности восстановления организма и адаптационные возможности студентов, что необходимо учитывать при планировании тренировочного процесса [11].

Особое значение имеет создание условий в спортивных клубах и университетских программах, обеспечивающих развитие как спортивных, так и академических компетенций [12]. Методы повышения мотивации включают использование игровых методов, мотивационных программ и психологической поддержки, что способствует повышению уровня подготовленности студентов-каратистов.

Анализ опыта подготовки к соревнованиям республиканского уровня.

Практический опыт подготовки каратэ-спортсменов к республиканским соревнованиям в Республике Беларусь показывает важность стратегического планирования тренировочного процесса. Используемые подходы к отбору спортсменов основываются на комплексной оценке технических, физических и психологических параметров. Особое внимание уделяется разработке специальных программ, направ-

ленных на развитие тактического мышления и технического мастерства. Анализ данных показывает, что успешной подготовке способствует системная работа тренеров и специалистов по спортивной медицине, а также использование современных технологий мониторинга и анализа.

Среди выявленных проблем – недостаточная индивидуализация тренировочного процесса и нехватка ресурсов для проведения современных исследований. В то же время, опыт показывает, что внедрение инновационных методов и активное использование обратной связи от спортсменов и тренеров способствует повышению результатов.

На основе анализа опыта сформулированы рекомендации по совершенствованию программ подготовки, включая расширение использования технологий видеонаблюдения и биомеханических исследований, а также развитие психологической поддержки спортсменов [13].

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванов А.А. Современные методы спортивной подготовки. М.: Спорт и наука, 2018. 256 с.
2. Петров В.В. Научное обоснование эффективности тренировочных программ. Минск: Белорусская академия спорта, 2020. 312 с.
3. Смирнова Е.Л. Видеотехнологии в спортивной подготовке каратистов // Журнал спортивной науки. 2019. №4. С. 45-53.
4. Богданов Д.С. Биомеханика в практике борьбы за технику // Вестник спортивной науки. 2021. №3. С. 12-19.
5. Кузнецова М.С. Мониторинг физических и психологических показателей спортсменов // Психология и спорт. 2022. №2. С. 78-85.
6. Лебедев А.Н. Индивидуализация тренировочного процесса в каратэ // Теория и практика спорта. 2017. №5. С. 34-41.
7. Федорова Т.А. Психологическая подготовка спортсменов // Вестник психологии спорта. 2020. №1. С. 55-62.
8. Ковалев В.И. Влияние учебной нагрузки на спортивную подготовку студентов // Молодежь и спорт. 2019. №3. С. 44-50.
10. Романов Ю.П. Мотивация в спорте студентов // Психология и педагогика. 2021. №4. С. 90-97.
11. Ильина О.В. Психологическая поддержка молодых спортсменов // Психология спорта и физической культуры. 2018. №2. С. 102-108.
12. Горбачев А.С. Адаптационные возможности организма студентов-спортсменов // Медицинский спорт. 2020. №5. С. 66-72.
13. Фролова И.П. Перспективы развития тренировочных технологий // Вестник спорта и науки. 2023. №1. С. 10-17.