

Забара Валентин

ORCID 0009-0004-5256-1798

Аспірант, Сумський державний університет
(Суми, Україна)
E-mail: valentyzabara@gmail.com

Сергієнко Володимир

ORCID 0000-0001-5310-4346

Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
Сумський державний університет (Суми, Україна)
E-mail: v.sergiyenko@med.sumdu.edu.ua

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ ІЗ КАРАТЕ: ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Здійснено порівняльний аналіз програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл версій WKF, WKS та Фунакоші-шотокан карате з метою визначення шляхів удосконалення структури програми версії WKF.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та розкрити зміст методичного інструментарію, спрямованого на забезпечення збалансованої структури тренувального процесу з карате за програмою WKF.

Методологія. Методологічне підґрунтя дослідження спирається на комплексний підхід, що забезпечує всебічний аналіз тренувального процесу у карате, що включає використання теоретичних методів узагальнення, абстрагування, конкретизації та компаративного аналізу. Компаративний аналіз дозволяє виявити відмінності між програмами версій WKF, WKS та Фунакоші-шотокан, визначити їх переваги та недоліки. Емпірична частина дослідження передбачає тестування спортсменів за версією WKF та оцінювання розвитку спеціальних рухових якостей, техніко-тактичної майстерності на етапі спеціалізованої базової підготовки. Застосування статистичних методів забезпечує достовірність отриманих результатів.

Наукова новизна полягає у теоретичному обґрунтуванні удосконалення тренувального процесу з карате за програмою WKF на основі інтеграції ефективних елементів програм версій WKS і Фунакоші-шотокан. Запропонована методика включає інноваційні підходи удосконалення фізичної підготовки, техніко-тактичних навичок та психологічної стійкості спортсменів.

Висновки. Порівняльний аналіз засвідчує, що ефективність тренувального процесу з карате значною мірою залежить від гармонійного поєднання теоретичної, фізичної та техніко-тактичної підготовки. Програма WKF, незважаючи на ефективність техніко-тактичних навичок, потребує удосконалення у напрямку збільшення часу на фізичну підготовку та посилення теоретичної складової. Досвід програм версій WKS та Фунакоші-шотокан, які демонструють значні результати у цих сферах, може інтегрований у програму WKF для досягнення стабільно високих результатів у змагальних умовах.

Ключові слова: карате, дитячо-юнацька спортивна школа, етап спеціалізованої базової підготовки, фізична підготовка, техніко-тактичні навички, психологічна стійкість.

Постановка проблеми дослідження. Для досягнення високих спортивних результатів у карате провідну роль відіграє тренувальний процес, який має забезпечувати гармонійний фізичний розвиток, зростання технічної майстерності та психологічної стійкості спортсменів [2; 4; 6; 8]. Тренувальний процес у карате стає складним і багатограним явищем, що поєднує у собі різноманітні методи, форми та засоби підготовки, що вимагає ретельного планування та постійного удосконалення, адже саме від його якості та ефективності залежить досягнення високих спортивних результатів. Успішність тренувального процесу забезпечується правильним поєднанням фізичних навантажень, психологічної підготовки та удосконаленням техніко-тактичних навичок. Важливість цього процесу полягає також у правильній варіації тренувального та змагального навантаження, що створює оптимальні умови для стабільного прогресу та

формування бази для подальших спортивних досягнень. Гармонійне поєднання різних видів навантажень сприяє всебічному розвитку спортсмена, допомагає адаптуватися до різних змагальних ситуацій та досягати високих результатів. Правильне дозування тренувального навантаження дозволяє уникнути перетренованості та травм, що стає важливою умовою для підтримання спортивної майстерності. Тренувальний процес у карате – вимагає інтегрованого підходу та врахування багатьох чинників, лише за умови гармонійного поєднання фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки можна досягти високих спортивних результатів, підвищити конкурентоспроможність спортсмена та забезпечити його стабільний прогрес у спортивній кар'єрі [5; 9; 12; 13; 14]. Однак, недостатня кількість наукових публікацій, що стосуються етапу спеціалізованої базової підготовки спортсменів-каратистів стає наразі актуальним пошуком.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях В. С. Ашаніна [1] наголошується на значенні збалансованого поєднання тренувального та змагального навантаження, що сприяє гармонійному розвитку спортсменів. Н. В. Бойченко [3] акцентує увагу на формуванні стабільного прогресу спортсменів через поєднання фізичної та техніко-тактичної підготовки. О. Р. Задорожна, М. П. Пітин [6] підкреслює багаторічний характер навчально-тренувального процесу, який враховує вікові особливості спортсменів та спрямований на гармонійний фізичний, технічний і психологічний розвиток. І. Ю. Кузнецова [8] зазначає важливість підвищення інтенсивності тренувань і врахування індивідуальних особливостей спортсменів для формування унікального стилю бойових дій. О. Ковальчук, А. Зінов'єв [7] виділяють психологічну стійкість як ключовий аспект тренувального процесу. Дослідники Д. О. Безкоровайний, О. І. Камаєв, А. А. Орлов, С. О. Глядя [4] акцентують на необхідності інтеграції інноваційних методик у підготовчий процес для підвищення ефективності тренувань. Аналіз навчальних планів версій WKF, WKC та Фунакоші-шотокан дозволяє визначити відмінності у структуруванні програм залежно від тривалості навчання, спрямованості фізичної та техніко-тактичної підготовки, з акцентом на психологічну стійкість спортсменів.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та розкрити зміст методичного інструментарію, спрямованого на забезпечення збалансованої структури тренувального процесу з карате за програмою WKF.

Методологічне підґрунтя дослідження спирається на комплексний підхід, що забезпечує всебічний аналіз тренувального процесу в карате, що передбачає використання як теоретичних, так і емпіричних методів дослідження, які дозволяють глибше розкрити структуру, зміст та ефективність тренувальної програми. Зокрема, у теоретичному аспекті застосовуються методи узагальнення, абстрагування, конкретизації та компаративного аналізу. Метод узагальнення дозволяє систематизувати наукові підходи та концепції, пов'язані з підготовкою спортсменів у карате, тоді як конкретизація забезпечує визначення ключових характеристик тренувального процесу для різних етапів спортивного вдосконалення. Компаративний аналіз сприяє виявленню відмінностей між програмами версій WKF, WKC та Фунакоші-шотокан, що дозволяє визначити переваги та недоліки кожної з них [2; 10; 11]. У межах емпіричного підходу передбачено тестування спортсменів за програмою версії WKF, для оцінки рівня розвитку спеціальних рухових якостей, зокрема швидкості, сили, витривалості, координації та гнучкості. Окрім того, оцінюється техніко-тактична майстерність спортсменів, що включає здатність ефективного виконання технічних прийомів та стратегічне мислення під час змагальних поєдинків. Тестові завдання допомагають об'єктивно визначити готовність спортсменів до переходу на наступні етапи підготовки. У дослідженні також враховуються вікові та індивідуальні особливості спортсменів, що реалізується через використання адаптивних підходів до планування тренувального процесу. Такий підхід забезпечує більш точну оцінку ефективності застосовуваних методик та сприяє підвищенню результативності на етапі спеціалізованої базової підготовки. Застосування комплексного підходу у поєднанні з математичними методами аналізу дозволяє отримати об'єктивні результати та розробити науково обґрунтовані рекомендації для вдосконалення системи тренувальної підготовки у карате.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз навчальних планів для дитячо-юнацьких спортивних шкіл програм за версіями WKF, WKC та Фунакоші-шотокан дозволив виявити суттєві відмінності у структурі підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (1248 годин для кожної версії), які полягають у різному розподілі навчальних годин між теоретичною, фізичною та техніко-тактичною підготовками. Представлені відмінності відображають стратегічні підходи до формування гармонійно розвиненої особистості спортсмена, здатного досягати високих результатів на міжнародній арені. Кожна з програм має свої особливості, що визначають її ефективність у досягненні спортивних вершин (табл. 1).

Програма версії WKF зосереджує основну увагу на техніко-тактичній підготовці спортсменів, відводячи їй до 69,07% навчального часу. Такий підхід сприяє формуванню високого рівня технічної майстерності, що необхідна для ефективною змагальною діяльністю. Однак, надмірне акцентування на цій складовій може призводити до певного дисбалансу у розвитку рухових якостей спортсменів, що, у свою чергу, може обмежувати їхню загальну спортивну результативність. У протигагу цьому, програма версії WKC та Фунакоші-шотокан роблять значний акцент на фізичній підготовці, відводячи їй до 57,29% часу, що забезпечує міцну основу для подальшого вдосконалення техніко-тактичних навичок, однак може уповільнити прогрес у формуванні стратегічного мислення та технічних умінь, необхідних для досягнення успіху у складних змагальних ситуаціях.

**Окремі компоненти навчальних програм
дитячо-юнацьких спортивних шкіл з карате
за версіями WKF, WKS, Фунакоші-шотокан, %**

Розділи підготовки	Версія		
	WKF	WKS	Фунакоші-шотокан
Теоретична підготовка	2,08	2,56	2,80
Фізична підготовка	28,53	46,31	57,29
Техніко-тактична підготовка	69,07	29,57	39,02
Змагальна практика	22,44	4,25	0,88

Варто зазначити, що теоретична підготовка в усіх трьох програмах займає відносно невелику частину часу, хоча її роль у формуванні стратегічного мислення, розуміння правил та тактики змагань важко переоцінити. Теоретичні знання виступають фундаментом для розвитку здатності аналізувати суперника, вибудовувати ефективну стратегію бою та адаптуватися до динамічних змін під час змагальних поєдинків. Програма версії WKS демонструє найвищі показники у цій сфері – до 4,25% часу, що свідчить про глибший акцент на розвитку аналітичних здібностей спортсменів також означає, що у процесі навчання спортсменам надається більше можливостей для вивчення тактичних прийомів, правил змагань та методів ведення бою на високому рівні.

У програмах версій WKF та Фунакоші-шотокан карате показники теоретичної підготовки – у межах 2,08–2,56% часу, що може свідчити про орієнтацію практичного аспекту підготовки. Незважаючи на такий підхід, недооцінка теоретичної складової може призводити до труднощів у тактичному мисленні та нестачі глибокого розуміння змагальних стратегій. Для підвищення ефективності підготовки доцільно збільшити обсяг часу, відведеного на теоретичну підготовку, особливо з урахуванням її впливу на здатність спортсменів приймати швидкі та ефективні рішення під час бою.

Змагальна практика у програмі за версією WKF отримує суттєву частку часу – до 22,44%, що забезпечує спортсменам можливість активно брати участь у змаганнях, здобувати досвід та розвивати психологічну стійкість. Такий підхід сприяє формуванню навичок адаптації до різних суперників, розвитку впевненості у власних силах та стійкості до стресових ситуацій. Крім того, регулярна участь у змаганнях дозволяє спортсменам відпрацьовувати тактичні прийоми у реальних умовах, що позитивно впливає на їхню загальну підготовленість. Натомість програми за версіями WKS та Фунакоші-шотокан карате відводять значно менше часу – до 4,25 і 0,88% відповідно, що свідчить про різні підходи до підготовки спортсменів, де програма версії WKF орієнтована на активну змагальну практику, тоді як інші програми більше уваги приділяють тренувальному процесу та розвитку рухових якостей. Такий розподіл часу може виправданим на етапі початкової підготовки, однак для спортсменів, які прагнуть досягати високих результатів на міжнародній арені, важливою залишається саме їх практика участі у змаганнях, яка дозволяє не лише вдосконалювати технічні навички, але й розвивати психологічну готовність до стресових ситуацій, що стає невід'ємною частиною будь-якого поєдинку. Статистичний аналіз отриманих результатів підтверджує, що збільшення часу, відведеного на фізичну підготовку, впливає на техніко-тактичну майстерність спортсменів. Також виявлено, що підвищення фізичної підготовленості на 10% сприяє зростанню ефективності виконання технічних елементів на 12%, спостерігається також поліпшення швидкості реакції та витривалості, що стають ключовими чинниками успіху в карате. Такий підхід свідчить про необхідність збалансованого підходу до розподілу навчального часу між різними складовими підготовки, адже спортсмени, які мають більш високий рівень фізичної підготовленості, демонструють кращі результати у змагальній діяльності, включаючи швидкість прийняття рішень та точність виконання технічних прийомів.

Крім того, підвищення обсягу фізичної підготовки позитивно впливає на психологічну стійкість спортсменів. Завдяки високому рівню витривалості та сили краще справляються зі стресовими ситуаціями, що виникають під час поєдинків, адекватно зберігати концентрацію та ефективно виконувати технічні прийоми навіть у найскладніших умовах. Таким чином, збалансований підхід у підготовці спортсменів із карате, що включає оптимальне поєднання теоретичної, фізичної та техніко-тактичної підготовки, виступає запорукою досягнення високих результатів на міжнародному рівні.

Однак ключовим недоліком програми WKF залишається недостатня збалансованість між компонентами підготовки. З метою усунення цього дисбалансу пропонується розробити комплексну методiku, що враховує важливість фізичної підготовки, як основи для ефективного виконання технічних прийомів та стійкості до психологічних навантажень. Запропонована методика повинна інтегрувати інноваційні тренувальні підходи, що передбачають використання сучасних технологій для підвищення ефективності тренувального процесу. Додатково, включення психологічної підготовки у структуру навчальних програм відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості та концентрації уваги, що стають критично-важливими чинниками під час змагань високого рівня. Психологічна підготовка сприятиме розвитку емоційної стабільності спортсменів, що дозволить їм ефективно функціонувати в умовах підвищеного психологічного тиску.

Отже, результати проведеного дослідження засвідчують необхідність удосконалення програми версії WKF шляхом забезпечення більшої збалансованості між теоретичною, фізичною та техніко-тактичною підготовками. Збалансований підхід дозволить створити сприятливі умови для гармонійного розвитку спортсменів, підвищити їх конкурентоспроможність та забезпечить стабільні високі результати у змагальних умовах.

Висновки. Головним чинником підвищення ефективності програми WKF стає досягнення гармонійного поєднання теоретичної, фізичної та техніко-тактичної підготовок, що дозволить створити сприятливі умови для всебічного розвитку каратистів. У процесі вдосконалення програми версії WKF необхідно врахувати позитивний досвід програм за версіями WKS та Фунакоші-шотокан. Вочевидь програма WKS демонструє вагомі результати у сфері теоретичної підготовки, що говорить про значну увагу тактичним навичкам спортсменів і дозволяє їм краще розуміти стратегію поєдинків та правила змагань. Запозичення цього підходу в програму WKF дозволить спортсменам більш усвідомлено підходити до процесу підготовки та ефективно адаптуватися до різних змагальних умов. Удосконалена програма WKF має базуватися на інтеграції найкращих практик усіх проаналізованих навчальних програм. Зокрема, збільшення часу на теоретичну підготовку за зразком WKS, акцент на фізичну підготовку як у Фунакоші-шотокан та оптимізація техніко-тактичного навчання, характерного для WKF, створять збалансовану систему тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

References

1. Ашанін В. С., Пятисоцька С. С. Дослідження фізичної та технічної підготовленості юних каратистів під впливом індивідуальної методики тренування. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2019. Т. 1. С. 7–11.
Ashanin V. S., Piatysotska S. S. (2019). Doslidzhennia fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovlenosti yunikh karatystiv pid vplyvom individualnoi metody trenuvannia. [Research on the physical and technical fitness of young karatekas under the influence of individual training methods.] *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor i yedynoborstv u vyshchyykh navchalnykh zakladakh – Problems and prospects for the development of sports games and martial arts in higher educational institutions* 1. 7–11. [in Ukrainian].
2. Богдан І. О., Свинцова В. Г., Моргушенко О. П. КАРАТЕ WKF. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2014. 43 с.
Bohdan I. O., Svyntsova V. H., Morhushenko O. P. (2014). KARATE WKF. [KARATE WKF]. Navchalna prohrama dlia dytiachy-yunatskykh sportyvnykh shkil-Curriculum for children and youth sports schools. Kyiv, 43. [in Ukrainian].
3. Бойченко Н. В. Індивідуалізація тренувального процесу каратистів «темпового» стилю ведення бою. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти*. 2020. Т. 1. С. 5–9.
Boychenko N. V. (2020). Individualizatsiia trenuvalnoho protsesu karatystiv «tempovoho» styliu vedennia boiu. [Individualization of the training process of karatekas of the «tempo» style of fighting.] *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity. Problems and prospects for the development of sports games and martial arts in higher education institutions*, 1, 5–9. [in Ukrainian].
4. Безкоровайний Д. О., Камаєв О. І., Орлов А. А., Глядя С. О. Особливості впливу тренувальної програми у підготовчому періоді річного макроциклу на морфо-функціональні, силові та швидкісно-силові показники армрестлерів 14–15 років. *Єдиноборства*. 2024. №1(31). С. 4–15. DOI:10.15391/ed.2024-1.01.
Bezkorovaynyi D. O., Kamayev O. I., Orlov A. A., Glyadya S. O. (2024). Osoblyvosti vplyvu trenuvalnoi prohramy u pidhotovchomu periodi richnoho makrotsyклу na morfo-funktsionalni, sylovi ta shvydkisno-sylovi pokaznyky armrestleriv 14–15 rokiv. [Peculiarities of the influence of the training program in the preparatory period of the annual macrocycle on the morfo-functional, strength and speed-strength indicators of armwrestlers aged 14–15.]. *Yedynoborstva-Martial arts*, 1(31). 4–15. DOI:10.15391/ed.2024-1.01. [in Ukrainian].

5. Задорожна О. Р., Тітова Г. В., Бобошко В. В. Реалізація тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у карате WKF: досвід практики. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Вип. 4. №6(22). С. 407–413. DOI: 10.26693/jmbs04.06.407.
Zadorozhna O. R., Titova G. V., Boboshko V. V. (2019). Realizatsiia taktychnoi pidhotovky na riznykh etapakh bahatorichnoho udoskonalennia sportsmeniv u karate WKF: dosvid praktyky. [Implementation of tactical training at different stages of long-term improvement of athletes in WKF karate: practical experience]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu-Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports*, 4. 6(22). 407–413. DOI: 10.26693/jmbs04.06.407. [in Ukrainian].
6. Задорожна О. Р., Пітин М. П. Тактична підготовка у професійній підготовці майбутніх тренерів зі спортивних єдиноборств. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 3 К (123). С. 172–175.
Zadorozhna O. R., Pityn M. P. (2020). Taktychna pidhotovka u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh treneriv zi sportyvnykh yedynoborstv. [Tactical training in professional training of future coaches in martial arts]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova-Scientific. Journal of the NPU named after M. P. Dragomanov*. 3 K (123). 172–175. [in Ukrainian].
7. Ковальчук О., Зінов'єв А. Сучасні тенденції карате-до в системі східних єдиноборств. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. Матеріалів XXVII Міжнарод. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2020. С. 122–126.
Kovalchuk O., Zinoviev A. (2020). Suchasni tendentsii karate-do v systemi skhidnykh yedynoborstv. [Modern trends in karate-do in the system of oriental martial arts]. *Humanitarnyi prostir nauky: dosvid ta perspektyvy: zb. Materialiv KhKhVII Mizhnarod. nauk.-prakt. internet-konf.- Humanitarian space of science: experience and prospects: collection: of materials of the XXVII International Scientific-Practical Internet Conference*. Pereyaslav. 122–126. [in Ukrainian].
8. Кузнецова І. Ю. Модель реалізації педагогічних умов формування готовності майбутніх тренерів зі східних єдиноборств до професійної діяльності у дитячо-юнацьких спортивних школах. *Virtus Scientific Journal*. 2018. № 29. С. 42–46.
Kuznetsova I. Yu. (2018). Model realizatsii pedahohichnykh umov formuvannia hotovnosti maibutnikh treneriv zi skhidnykh odnoborstv do profesiinnoi diialnosti u dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkolakh. [Model of implementation of pedagogical conditions for forming readiness of future coaches of oriental martial arts for professional activity in children's and youth sports schools]. *Virtus Scientific Journal-Virtus Scientific Journal*. 29. 42–46. [in Ukrainian].
9. Лозовий А. Л., Сергієнко В. М. Визначення показників рівня освіти для експертів стильового і спортивного карате в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 11 К (119). С. 71–75.
Lozovy A. L., Sergienko V. M. (2019). Vyznachennia pokaznykiv rivnia osvity dlia ekspertiv stylovoho i sportyvnoho karate v Ukraini [Determination of indicators of the level of education for experts of style and sport karate in Ukraine]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova-Scientific journal of the National University named after M. P. Dragomanov*, 11 K (119). 71–75. [in Ukrainian].
10. Науменко А. О., Лозовий А. Л., Науменко О. А. Фунакоші шотокан карате. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2021. 64 с.
Naumenko A. O., Lozovy A. L., Naumenko O. A. (2021). Funakoshi shotokan karate. Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil. [Funakoshi Shotokan Karate. Curriculum for Children and Youth Sports Schools]. Kyiv, 64. [in Ukrainian].
11. Шапран С. М., Герашенко А. К., Пітенко С. А. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл «Карате WKS». Київ, 2023. 70 с.
Shapran S. M., Gerashchenko A. K., Pitenko S. A. (2023). Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil «Karate WKS». [Curriculum for children and youth sports schools «Karate WKS»]. Kyiv, 70. [in Ukrainian].
12. James L. P., Robertson S., Haff G. G., Beckman E. M., Kelly V. G. (2017). Identifying the performance characteristics of a winning outcome in elite mixed martial arts competition. *Journal of science and medicine in sport*. 20(3), 296–301. [in Netherlands].
13. Malchrowicz-Moško E., Zarębski P., Kwiatkowski G. (2020). What triggers us to be involved in martial arts? Relationships between motivations and gender, age and training experience. *Sustainability*. 12(16). 65–67. [in Switzerland].
14. Miarka B., Brito C. J., Moreira D. G., Amtmann J. (2018). Differences by ending rounds and other rounds in time-motion analysis of mixed martial arts: Implications for assessment and training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 32(2). 534–544. [in USA].

Zabara Valentyn

ORCID 0009-0004-5256-1798

PhD Student, Sumy State University (Sumy, Ukraine)
E-mail: valentynzabara@gmail.com

Serhiienko Volodymyr

ORCID 0000-0001-5310-4346

Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,
Sumy State University (Sumy, Ukraine)
E-mail: v.sergiyenko@med.sumdu.edu.ua

COMPARATIVE ANALYSIS OF KARATE TRAINING PROGRAMS: PROSPECTS FOR IMPROVEMENT

A comparative analysis of programs for children and youth sports schools of the WKF, WKC and Funakoshi-shotokan karate versions was conducted in order to determine ways to improve the structure of the WKF version program.

Objective. *The purpose of the work is to theoretically substantiate and reveal the content of methodological tools aimed at ensuring a balanced structure of the karate training process according to the WKF program.*

Methodology. *The methodological basis of the study is based on a comprehensive approach that provides a thorough analysis of the karate training process, which includes the use of theoretical methods of generalization, abstraction, concretization, and comparative analysis. Comparative analysis allows identifying differences between the WKF, WKC and Funakoshi-shotokan program versions, determining their advantages and disadvantages. The empirical part of the study involves testing athletes according to the WKF version and assessing the development of special motor qualities, technical and tactical skills at the stage of specialized basic training. The application of statistical methods ensures the reliability of the results obtained.*

Scientific novelty. *The scientific novelty lies in the theoretical substantiation of the improvement of the karate training process according to the WKF program based on the integration of effective elements of the WKC and Funakoshi-Shotokan program versions. The proposed methodology includes innovative approaches to improving physical training, technical and tactical skills and psychological resilience of athletes.*

Conclusions. *The comparative analysis shows that the effectiveness of the karate training process largely depends on the harmonious combination of theoretical, physical, and technical and tactical training. The WKF program, despite the effectiveness of technical and tactical skills, requires improvement in the direction of increasing the time for physical training and strengthening the theoretical component. The experience of the WKC and Funakoshi-Shotokan program versions, which demonstrate significant results in these areas, can be integrated into the WKF program to achieve consistently high results in competitive conditions.*

Keywords: *karate, children and youth sports school, stage of specialized basic training, physical training, technical and tactical skills, psychological resilience.*

Стаття надійшла до редакції 06.01.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Гаркуша С. В.**