

УДК 378.174

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ИНДИКАТОРОВ УМЕНИЙ,
ПОЗВОЛЯЮЩИХ ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ БАЗОВОЙ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРИАТА РУС
«ГЦОЛИФК», ИЗУЧАЮЩИХ ДИСЦИПЛИНУ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА КАРАТЭ
ДО»**

Юрий Леонидович Орлов, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва

Аннотация

В статье проводится анализ специальных индикаторов умений, которые предусмотрены при изучении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» для студентов бакалавриата по направлению подготовки: 49.03.04 «Спорт», профилю: «Спортивная подготовка в каратэ». Данные индикаторы разработаны как структурные элементы общего индикатора профессиональной компетенции (ПК-1), позволяющего оценить уровень индивидуальной базовой технической подготовленности обучающихся. Оценку достижения соответствующего уровня предложено выполнить по конкретным специальным индикаторам, которые позволяют увидеть, какие умения приобретены у будущих тренеров, какие следует еще тренировать. Содержанием специальных индикаторов являются критерии, по которым детализируются показатели выполнения элементов базовой техники, положенные в основу экспертной оценки со стороны специалистов.

Ключевые слова: профессиональные компетенции, формирование умений, специальные индикаторы, базовая техника, техническая подготовленность, студенты бакалавриата, теория и методика каратэдо.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p230-235

**THE STRUCTURE AND CONTENT OF SPECIAL INDICATORS OF SKILLS THAT
ALLOW TO ASSESS THE LEVEL OF INDIVIDUAL BASIC TECHNICAL
READINESS OF UNDERGRADUATE STUDENTS OF RUS "SCOLIPE" STUDYING
THE DISCIPLINE "THEORY AND METHODOLOGY OF KARATE"**

Yuri Leonidovich Orlov, candidate of pedagogical sciences, docent, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow

Abstract

The article analyzes the special indicators of skills that are provided when studying the discipline "Theory and methodology of the chosen sport" for undergraduate students in the field of training: 49.03.04 "Sport", profile: "Sports training in karate". These indicators are developed as structural elements of the general indicator of professional competence (PC-1), which allows to assess the level of individual basic technical readiness of students. It is proposed to evaluate the achievement of the appropriate level by specific special indicators that allow you to see which skills have been acquired from future coaches, which should still be trained. The content of special indicators are the criteria by which the performance indicators of the elements of basic equipment are detailed, which are the basis for expert evaluation by specialists.

Keywords: professional competencies, formation of skills, special indicators, basic technique, technical readiness, undergraduate students, theory and methodology of karate.

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональный стандарт «Тренер», в котором представлены требования к образованию и обучению, к опыту практической работы, конкретизированы трудовые функции, предусматривающие для выпускников спортивных вузов выполнение трудовых действий на основе полученных специальных знаний, сформированных умений и навыков. Обучение студентов в РУС «ГЦОЛИФК» ведется по общеобразовательной программе, где одной из основных дисциплин подготовки бакалавра является «Теория и методика избранного вида спорта». Программой предусмотрено освоение учебного материала с ориентиром на

достижение профессиональных компетенций, необходимых будущему тренеру. Каждой компетенции отведено определенное место при подготовке специалиста, и обучающийся приобретает их по мере усвоения в совокупности всех дисциплин учебного плана.

Вместе с тем, в дисциплине «Теория и методика каратэдо» выделена профессиональная компетенция, предусматривающая специальные индикаторы умений, позволяющих оценить уровень индивидуальный базовой технической подготовленности. Формирование этих умений должно быть конкретизировано в критериях, отражающих качественные характеристики выполнения обучающимися базовых технических приёмов.

Цель исследования – выполнить оценку уровня индивидуальной базовой технической подготовленности обучающихся в РУС «ГЦОЛИФК», специализирующихся в каратэ, для чего дать характеристику специальным индикаторам умений, достижение которых предусматривает качественные критерии выполнения базовых технических приёмов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Специальные индикаторы умений разработаны как структурные элементы общего индикатора достижения умений ПК-1, необходимых студенту РУС «ГЦОЛИФК», осваивающему программу бакалавриата по направлению подготовки: 49.03.04 «Спорт», профилю: «Спортивная подготовка в каратэ». В свою очередь, каждый из специальных индикаторов содержит в себе пять более мелких структурных элементов – микроиндикаторов (*микро* от др.-греч. *μικρός* – малый), являющихся показателями качества выполнения ведущих компонентов базового технического приёма или соблюдения других необходимых требований, при помощи которых происходит его оценка в пятибалльной системе.

1-й СПЕЦИАЛЬНЫЙ ИНДИКАТОР УМЕНИЙ ПК-1 – показатель соблюдения требуемой формы базовых стоек, регламентированных поз и позиций боевых изготоек. Соблюдение правильной формы базовых стоек, регламентированных поз и позиций боевых изготоек, используемых при выполнении базовой техники и *КАТА* – один из основных индикаторов уровня технической подготовленности студента. Стойки являются фундаментом результативного выполнения приёмов атаки и защиты, а регламентированные позы и позиции боевых изготоек обеспечивают эффективное проведение собственных боевых действий и затрудняют это делать противнику, поэтому они выделены в отдельный индикатор.

Стойками (яп. *ТАТИ КАТА*, буквально «способы стояния») в каратэ называют специализированные положения ног каратэиста, которые обеспечивают ему оптимальное ускорение в начальных фазах перемещений и максимальную устойчивость при их завершении, а также сохранение равновесия во время выполнения ударов ногами, тем самым способствуя результативности атакующих и защитно-ответных действий [1].

Регламентированные позы (яп. *СИСЭЙ КАТА*, буквально «способы положения фигуры») – определённые положения тела каратэиста и его звеньев, принимаемые им в начале, в ходе и при завершении выполнения базовой техники и *КАТА*, характеризующиеся относительной кратковременной неподвижностью [1].

Позиции боевых изготоек (яп. *КАМАЭ КАТА*, буквально «способы готовности») – специализированные положения рук, ног и туловища каратэиста, которые позволяют ему в поединке постоянно быть в боевой готовности, оптимально осуществлять свои намерения, предупреждать намерения противника и даже управлять его намерениями и действиями [1].

Все стойки, используемые в каратэ, подразделяются на два типа:

- естественные стойки (яп. *СИДЗЭН ДАТИ*), характеризующиеся положениями ног с естественной постановкой стоп, с равномерным и неравномерным распределением массы тела на обе ноги, выпрямленными коленями, которые человек использует для прямохождения в повседневной жизни;

• базовые стойки (яп. *КИХОН ДАТИ*), каждая из которых имеет строго определённую форму.

При оценке умений во владении базовыми стойками, эксперту предлагается опираться на пять следующих микроиндикаторов:

- 1) соблюдение требуемого положения стоп и расстояния между ними по длине и ширине;
- 2) соблюдение требуемого положения и угла сгибания коленей;
- 3) соблюдение требуемого положения высоты общего центра масс тела (ОЦМТ) и точки его проекции в пределах площади опоры;
- 4) соблюдение требуемого положения таза;
- 5) соблюдение завершения принятия требуемой формы стойки одновременно с окончанием движения других звеньев тела.

Соблюдение каждого требования оценивается в 1 балл. Максимальное количество баллов за умения, качественный уровень которых определяется 1-м специальным индикатором ПК-1 – 5 баллов.

2-й СПЕЦИАЛЬНЫЙ ИНДИКАТОР УМЕНИЙ ПК-1 – показатель соблюдения требуемой базовой техники перемещений. Перемещения (яп. *УНСОКУ ХО*, буквально «способы движений ногами») – специализированные движения ногами, позволяющие каратисту, сохраняя равновесие, быстро приближаться к противнику, отступать от него, изменять направление движения, тем самым обеспечивая своевременность и эффективность атакующих и защитно-ответных действий, а также успешно решать другие технико-тактические задачи в бою [1].

Перемещения, используемые в каратэ, подразделяются на два категории:

- прямолинейные перемещения (яп. *СИНТАЙ*, буквально «продвижение вперёд и отступление»);
- перемещения с поворотами (яп. *ТЭНСИН*, буквально «перемена направления»).

При оценке умений во владении базовой техникой перемещений, эксперту предлагается опираться на пять следующих микроиндикаторов:

1) отсутствие подворота стопы впереди стоящей опорной ноги (яп. *КОТЭЙ АСИ*, буквально «неподвижная нога») или её малоамплитудное подтягивания непосредственно перед началом одноопорных перемещений вперёд типа *ОИ АСИ* (буквально «преследующий шаг»), «сигнализирующее противнику» о предстоящем действии;

2) умение использовать управляемое неравновесие (яп. *НАМБА АРУКИ*, буквально «перемещение в затруднённых обстоятельствах»), ускоряющее стартовую фазу перемещения;

3) минимизация колебаний ОЦМТ в вертикальной плоскости при перемещении из стойки в стойку, имеющих одинаковую высоту положения ОЦМТ над уровнем пола (яп. *СУЙХЭЙДО*, буквально «движение в горизонтальной плоскости»);

4) использование принципа *КУССИН* (буквально «сжиматься и растягиваться») при выполнении одноопорных прямолинейных перемещений и поворотов, осуществляя движение перемещаемой ноги (яп. *ДОКЯКУ*) по дугообразной траектории (яп. *АСИ ХАКОБИ*) с целью профилактического противодействия возможному удару ногой в промежность во время перемещения;

5) начало вращения на опорной ноге (яп. *ДЗИКУ АСИ*) одновременно с началом поворота, осуществляя его только на плюснефаланговых суставах первого и второго пальцев стопы.

Соблюдение каждого требования оценивается в 1 балл. Максимальное количество баллов за умения, качественный уровень которых определяется 2-м специальным индикатором ПК-1 – 5 баллов.

3-й СПЕЦИАЛЬНЫЙ ИНДИКАТОР УМЕНИЙ ПК-1 – показатель соблюдения требований к базовой технике ударных действий руками. Ударные действия (яп.

ДАГЭКИ ВАДЗА) – важнейший компонент технической оснащённости каратэиста, главное средство нападения в каратэ, представляющее собой большую группу приёмов, действие которых направлено на лишение противника боеспособности путем нанесения ему поражающих ударов в жизненно важные центры. Ударные действия в каратэ могут выполняться руками, ногами, головой, определёнными частями туловища [1].

При оценке умений во владении базовой техникой ударных действий руками, эксперту предлагается опираться на пять следующих микроиндикаторов:

1) начало выполнения ударного действия рукой в сочетании с перемещением должно происходить на фоне максимального скоростного показателя движения туловища и заканчиваться одновременно с окончанием перемещения;

2) сохранение равновесия (яп. *ДЗЮСИН-НО АНТЭЙ*) при выполнении перемещений в сочетании с ударным действием рукой;

3) пространственная точность ударного действия (яп. *СЭЙДО*), отсутствие лишних движений;

4) целевая точность и требуемая концентрация силы в конечной точке траекторий ударного действия (яп. *КИМЭ*, буквально «высшая степень»), что означает максимальное мышечное напряжение, осуществляемое в минимальный интервал времени, с целью создания жёсткой кинематической цепи в момент соударения ударного сегмента с поверхностью тела вообразяемого противника.

5) сохранение требуемых норм исходной и конечной позиций (яп. *КАМАЭ*).

Соблюдение каждого требования оценивается в 1 балл. Максимальное количество баллов за умения, качественный уровень которых определяется 3-м специальным индикатором ПК-1 – 5 баллов.

4-й СПЕЦИАЛЬНЫЙ ИНДИКАТОР УМЕНИЙ ПК-1 – показатель соблюдения требований к базовой технике ударных действий ногами. При оценке умений во владении базовой техникой ударных действий ногами, эксперту предлагается опираться на пять следующих микроиндикаторов:

1) сохранение требуемых норм исходной позиции и правильная развивающая фаза ударного действия – подъём ноги от момента отрывания стопы от пола до момента соударения с целью (яп. *АГЭ АСИ*);

2) сохранение равновесия при выполнении ударного действия ногой, расположение точки проекции ОЦМТ в пределах площади опоры в момент окончания развивающей фазы ударного действия;

3) пространственная точность ударного действия, отсутствие лишних движений;

4) целевая точность и требуемая концентрация силы в конечной точке траекторий развивающей фазы ударного действия (*КИМЭ*);

5) правильная завершающая фаза ударного действия – постановка ноги на пол (яп. *САГЭ АСИ*) – и сохранение требуемых норм конечной позиции.

Соблюдение каждого требования оценивается в 1 балл. Максимальное количество баллов за умения, качественный уровень которых определяется 4-м специальным индикатором ПК-1 – 5 баллов.

5-й СПЕЦИАЛЬНЫЙ ИНДИКАТОР УМЕНИЙ ПК-1 – показатель соблюдения требований к базовой технике защитно-блокирующих действий руками. Защитно-блокирующее действие (яп. *БОГЭ УКЭ ДОСА*) – вид боевого действия, направленный на отражение или нейтрализацию нападения противника при помощи блока.

Блок (яп. *УКЭ ВАДЗА*) – важнейший компонент технической оснащённости каратэиста, главное средство защиты в каратэ, представляющее собой своевременное контактное воздействие определенного характера какой-либо частью руки или ноги на руку или ногу противника, которой тот наносит удар, с целью парирования или отражения удара и создания благоприятных условий для выполнения ответной атаки или контратаки [1].

При оценке умений во владении базовой техникой защитно-блокирующих действий руками, эксперту предлагается опираться на пять следующих микроиндикаторов:

1) выполнение блокирующего действия рукой в сочетании с перемещением типа *ХИККОМИ УКЭ* – защита блоком в сочетании с уходом назад – должно начинаться до начала перемещения, а заканчиваться одновременно с ним; выполнение блокирующего действия рукой в сочетании с перемещением типа *ИРИМИ УКЭ* – защита блоком прямо навстречу действию противника – должны начинаться и заканчиваться одновременно;

2) пространственная точность блокирующего действия рукой, отсутствие лишних движений, в необходимых случаях использование *СОЭТЭ* – второй руки, помогающей в начальной фазе блока его эффективному выполнению;

3) необходимый динамический потенциал блокирующего действия рукой с использованием способа *НЭДЗИРИУДЭ ХО* – пронационно-супинационных движений предплечьем;

4) сохранение равновесия при выполнении перемещений в сочетании с блокирующим действием рукой;

5) сохранение требуемых норм конечной позиции блока, с демонстрацией, где необходимо, требуемой концентрации силы (*КИМЭ*) в нужной точке траектории блокирующего действия.

Соблюдение каждого требования оценивается в 1 балл. Максимальное количество баллов за умения, качественный уровень которых определяется 5-м специальным индикатором ПК-1 – 5 баллов.

6-й СПЕЦИАЛЬНЫЙ ИНДИКАТОР УМЕНИЙ ПК-1 – показатель владения остальными необходимыми специализированными умениями и проявлений требуемых состояний.

Как правило, изолированное выполнение какого-либо приёма базовой техники каратэ происходит только на этапе его разучивания. После достижения необходимого уровня его освоения переходят к индивидуальному совершенствованию данного технического приёма в различных сочетаниях и чередованиях с другими ранее изученными приёмами, которое осуществляется в форме скоростных серий или комбинаций и в *КАТА* [2].

Серия технических приёмов (яп. *ИТИРЭН СЮХО*) – это совершаемый в течение единой двигательной структуры непрерывный ряд последовательно выполняемых однотипных технических приёмов.

Комбинация технических приёмов (яп. *КУМИАВАСЭ СЮХО*) – это совершаемый в течение единой двигательной структуры непрерывный ряд последовательно или одновременно выполняемых разнотипных технических приёмов и действий (яп. *ИТИРЭН ДОСА*).

При оценке владения остальными необходимыми специализированными умениями и проявлений требуемых состояний, эксперту предлагается опираться на пять следующих микроиндикаторов:

1) правильность переходов от одного базового технического приёма к другому при слитном их выполнении в сериях и комбинациях (яп. *ВАДЗА-НО КЭЙДЗОКУ*), требуемый темпо-ритм выполнения серий и комбинаций (яп. *ВАДЗА-НО ДЗИККО-НО СОКУДО ТО РИЦУДО*);

2) требуемое распределение мощности усилий (яп. *ТИКАРА-НО КЁДЗЯКУ*) и правильное чередование мышечного напряжения и расслабления (яп. *КАРАДА-НО СИНСЮКУ*) при выполнении различных сочетаний движений, необходимая работа таза, отсутствие ненужных замахов и подъёма плеч;

3) соблюдение принципов специального дыхания (яп. *ТЭКУБЭЦУ-НО КОКЮ*);

4) правильная техника взгляда (яп. *МЭЦУКЭ ВАДЗА*) и умение демонстрировать распределения внимания (яп. *ТЯКУГАН*), при выполнении серий или комбинаций базовых технических приёмов и в *КАТА* против нескольких воображаемых противников;

5) проявление особого состояния психики (яп. *КИБУН*), выражающееся в самоощущении каратэистом реальности происходящего боевого столкновения с воображаемым противником или противниками при выполнении серии или комбинации базовых технических приёмов и в *КАТА*, а также умение демонстрировать необходимую психическую концентрацию непосредственно перед началом (яп. *ГЭНСИН*), в процессе (яп. *ЦУСИН*) и сразу же после окончания выполнения (яп. *ДЗАНСИН*) серии или комбинации базовых технических приёмов и в *КАТА* [3].

Соблюдение каждого требования оценивается в 1 балл. Максимальное количество баллов за умения, качественный уровень которых определяется 6-м специальным индикатором ПК-1 – 5 баллов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обучение студентов в РУС «ГЦОЛИФК» ведется по общеобразовательной программе, где одной из основных дисциплин подготовки бакалавра является «Теория и методика избранного вида спорта», программой изучения и усвоения которой является достижение профессиональных компетенций, необходимых будущему тренеру. Вместе с тем, в дисциплине «Теория и методика каратэдо» выделена профессиональная компетенция, предусматривающая наличие специальных индикаторов умений, позволяющих оценить уровень индивидуальной базовой технической подготовленности. Формирование этих умений конкретизировано в критериях, отражающих качественные характеристики выполнения обучающимися базовых технических приёмов. Соблюдение требований и оценка по предложенным критериям позволяет объективно отразить индивидуальный уровень базовой технической подготовленности выпускников к профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Орлов Ю.Л. Основы терминологии и классификации каратэ : учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», профиль «Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» / Ю.Л. Орлов. – Москва : РУС «ГЦОЛИФК», 2022. – 255 с.
2. Орлов Ю.Л. Технология определения кинематико-динамических показателей действий каратэистов при проведении обследования соревновательной деятельности в КАТА / Ю.Л. Орлов // XI Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ»: материалы Конгресса (Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 г.) / под ред. С.И. Петрова. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 727–729.
3. Орлов Ю.Л. Факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности в каратэ в спортивной дисциплине КАТА / Орлов Ю.Л., Нгуен Тхи Лоан // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1 (215) – С. 352–357.

REFERENCES

1. Orlov, Yu.L. (2022), *Fundamentals of terminology and classification of karate*, textbook for students, in the direction of training 49.03.04 "Sport", profile "Sports training in karate. Pedagogical activity in the field of physical culture and sports", Moscow.
2. Orlov, Yu.L. (2023), "Technology for determining kinematic-dynamic indicators of karate players' actions during a survey of competitive activities in KATA", *SPORT, MAN, HEALTH*, materials of the XI International Congress, in Petrov, S.I. (Ed.), St. Petersburg, pp. 727–729.
3. Orlov Yu.L. and Nguyen Thi Loan (2023), "Factors affecting the effectiveness of competitive activity in karate in the sports discipline KATA", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 1 (215), pp. 352-357.

Контактная информация: fencing-rgufk@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 01.07.2023