

УДК 378.174

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИНДИКАТОРЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРИАТА
РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА СПОРТА, ИЗУЧАЮЩИХ ДИСЦИПЛИНУ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА КАРАТЭ ДО»**

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

Аннотация

В статье представлен анализ существующих в Рабочих программах дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» для обучающихся на бакалавриате РУС «ГЦОЛИФК» компетенций, которыми должен обладать выпускник, уровень формирования которых оценивается по индикаторам. Совокупность необходимых усвоенных знаний, приобретенных умений и сформированных навыков определяет уровень профессиональной подготовленности будущего тренера. Вместе с тем, разработанные индикаторы являются слишком обобщенными и не отражают специфики вида спорта. Настоящее исследование обосновывает необходимость разработки таких индикаторов, по которым можно дать объективную оценку профессиональной компетенции – уровень индивидуальной технической подготовленности.

Ключевые слова: профессиональные компетенции, индикаторы достижения, рабочая программа дисциплины, обучающиеся на бакалавриате, теория и методика каратэдо.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p236-241

**SPECIAL INDICATORS FOR ASSESSING THE LEVEL OF INDIVIDUAL
TECHNICAL READINESS OF UNDERGRADUATE STUDENTS OF THE RUSSIAN
STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT, YOUTH AND
TOURISM STUDYING THE DISCIPLINE "THEORY AND METHODOLOGY OF
KARATE"**

*Yuri Leonidovich Orlov, candidate of pedagogical sciences, docent, Yu Teng, postgraduate
student, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow*

Abstract

The article presents an analysis of the competencies existing in the Work programs of the discipline "Theory and methodology of the chosen sport" for undergraduate students of the RUS "GTSOLIFK", which a graduate should possess, the level of formation of which is assessed by indicators. The totality of the necessary acquired knowledge, acquired skills and formed skills determines the level of professional readiness of the future coach. At the same time, the developed indicators are too generalized and do not reflect the specifics of the sport. The present study substantiates the need to develop such indicators by which an objective assessment of professional competence can be given – the level of individual technical preparedness.

Keywords: professional competencies, indicators of achievement, work program of the discipline, undergraduate students, theory and methodology of karate.

ВВЕДЕНИЕ

Выпускник РУС «ГЦОЛИФК», освоивший программу бакалавриата и получивший квалификацию «Тренер по каратэ», наряду с универсальными и общепрофессиональными компетенциями, должен обладать двумя профессиональными компетенциями, одна из которых относится к его индивидуальной спортивной подготовленности (ПК-1), а вторая – к знанию и практическому применению методики обучения каратэистов (ПК-2). Данные компетенции имеют индикаторы, позволяющие оценить уровень достижения требуемых знаний, умений и навыков. Эти индикаторы имеют достаточно общие формулировки и не

в полной мере отражают специфику подготовки тренера по каратэ, необходимую для его будущей продуктивной профессиональной деятельности [1].

Учитывая устоявшийся порядок социально-трудовых отношений как в спортивных школах России, так и Китая, начинающий тренер приступает к своей педагогической деятельности, как правило, с новичками, «набор» которых он сам и проводит, так как более подготовленный контингент занимающихся руководство спортшколы сразу ему вряд ли доверит. Поэтому основная задача спортивного вуза – «вооружить» выпускника знаниями, умениями и навыками, необходимыми ему, прежде всего, для проведения учебно-тренировочного процесса с занимающимися, проходящими подготовку на предварительном и начальном этапах. Через три-четыре года, согласно Методическим рекомендациям по организации спортивной подготовки в РФ (письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04–10/2554), молодой тренер должен пройти повышение квалификации, что даст ему право осуществления подготовки своих спортсменов, перешедших на тренировочный этап. Этот алгоритм профессионального роста тренера параллельно со спортивным ростом его учеников, как правило, сохраняется и в дальнейшем.

Основными направлениями работы с начинающими каратэистами является их физическая и техническая подготовка [2]. Исходная степень развития физических качеств новичков устанавливается их входным тестированием, а в процессе последующего воспитания двигательных способностей их уровень определяется выполнением нормативных требований по ОФП и СФП, выступающих в роли специальных индикаторов достижения необходимого уровня физической подготовленности на каждом этапе многолетней подготовки спортсмена.

При этом, с технической подготовкой все обстоит намного сложнее. В процессе генезиса каратэ возникло нескольких десятков школ и стилей этого боевого искусства, достаточно сильно отличавшихся друг от друга как своими боевыми концепциями, так и методами, используемыми в обучении, которые получили своё отражение в системе подготовки приверженцев этих школ и стилей [3].

Поэтому в процессе обучения студентов РУС «ГЦОЛИФК», осваивающих программу бакалавриата по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», профилю: «Спортивная подготовка в каратэ» и в основном представляющих две школы каратэ – *СЁТОКАН* (один из основных массовых стилей японского каратэ, имеющий окинавское происхождение, начавший своё формирование с середины 30-х годов XX века под влиянием сына и старших учеников известного окинавского мастера *СЁРИН РЮ* Фунакоси Гитин, имевшего поэтический псевдоним *СЁТО*) и *СИТО РЮ* (одна из первых основных массовых школ японского каратэдо, имеющая окинавское происхождение, основанная выдающимся окинавским мастером Мабуни Кэнва, изучавшего *ТОДЭ* под руководством Итосу Анко и с 1908 г у Хигаонна Канрё – ведущих мастеров Окинавы второй половины XIX – начала XX веков), преподаватели кафедры теории и методики восточных боевых искусств намеренно уходят от стилевых отличий в технике выполнения приёмов, трактовке *КАТА* и методах обучения, тем самым избегая ненужных противоречий. Во главу угла поставлены основополагающие принципы каратэ – эффективность и целесообразность, определяемые моментно-временными, кинематическими и динамическими характеристиками тех боевых средств, при помощи которых осуществляется оптимальное противодействие противнику в поединке.

Необходимо заметить, что подавляющее большинство студентов, поступающих в РУС «ГЦОЛИФК» для изучения дисциплины «Теория и методика каратэдо», в среднем имеют общий тренировочный стаж около 10 лет. Поэтому, как правило, приступив к практике каратэ в возрасте 7-8 лет, к моменту начала обучения в ВУЗе, они имеют только смутные воспоминания о содержании, средствах, методах и формах тренировок, которые использовал их тренер в занятиях с ними в тот уже очень далёкий для них период. Другими словами, они просто не помнят, как их тогда учили, и не имеют представления о методике

подготовки начинающих! К тому же, у каждого студента имеется значительное число индивидуальных ошибок в технике выполнения приёмов и боевых действий, приобретённых ими как раз на этапе начальной подготовки в результате не всегда правильно адаптированной методики обучения каратэ к тренировкам детей 7-8 лет.

Цель исследования – обосновать необходимость разработки специальных индикаторов умений в ПК-1 для оценки уровня индивидуальной технической подготовленности студентов РУС «ГЦОЛИФК», осваивающих программу бакалавриата по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», профилю: Спортивная подготовка в каратэ, определить принципы их формирования и состав.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Занятия со студентами проходят в РУС «ГЦОЛИФК» в рамках определённой образовательной парадигмы: «Мы снова учим каратэ для того, чтобы узнать, как правильно учить каратэ других!». Поэтому первокурсники, в виде имитационной игры, на практических занятиях выполняют роль новичков и в форме экспресс-курса начинают изучать программу обучения юных каратэистов, проходящих подготовку на предварительном этапе, осваивая за одно занятие учебную программу, охватывающую двухнедельный объём реальных занятий в группах этого этапа [4]. За 1–3 курс студенты полностью проходят программу тренировки юных каратэистов на предварительном и начальном этапах подготовки.

На этих занятиях о каждом изучаемом техническом приёме (отдельное законченное специализированное действие, состоящее из определенной совокупности двигательных операций, отличающееся от других характерной двигательной структурой и дающее возможность реализовать поставленную тактическую задачу) базовой техники традиционного каратэ (совокупность основных технических приёмов традиционного каратэ и структура их выполнения, а также исторически сложившиеся формы и методы обучения им) студентам подробно сообщается информация:

- 1) о его классификационных признаках и правильное наименование, в соответствии с требованиями японской терминологии;
- 2) о тактических условиях его применения;
- 3) об оптимальной с биомеханической точки зрения технике его выполнения;
- 4) о правильной методической последовательности его освоения, согласно дидактическим принципам спортивной тренировки;
- 5) о наиболее действенных формах подачи учебного материала и др.

Так как зачастую для многих студентов эта информация является новой, а требования к технике выполнения – не совсем привычными, то для облегчения самоконтроля студента и контроля преподавателя за соблюдением этих требований потребовалась разработка специальных индикаторов ПК-1, относящихся к индивидуальной технической подготовленности, позволяющих достаточно точно оценивать уровень умений студентов бакалавриата и владения ими теми техническими средствами, освоение которых запланировано Рабочей программой дисциплины «Теория и методика каратэдо» в каждом семестре.

В основу принципа формирования специальных индикаторов умений, при помощи которых исследовалась возможность оценки качественного уровня владения студентами бакалавриата техническими средствами, освоение которых запланировано Рабочей программой дисциплины «Теория и методика каратэдо», легли квалификационные требования для присвоения *КЮ* системы *КЮДАНСЭЙ* (используемая в японских боевых искусствах система ученических разрядов *КЮ* и рангов мастерства *ДАН*, включающая соответствующие квалификационные требования к их присвоению), традиционно используемой во всём мире для аттестаций занимающихся каратэдо.

КЮ – это квалификационные ученические разряды в японских боевых искусствах. Шкала разрядов расположена в порядке убывания номера ступени. В каратэдо принята

система ученических разрядов, состоящая из 10 ступеней – от низшего 10 *КЮ* до высшего 1. Каждому разряду соответствует пояс определённого цвета – от белого до коричневого. Какой-либо *КЮ* присваивается занимающемуся каратэдо только после окончания определённого периода подготовки и на основании успешного прохождения им квалификационного испытания (*СИКЭН*), являясь символическим подтверждением освоения определённого объёма теоретических знаний и практических умений, установленных требованиями *КЮДАНСЭЙ* для данного разряда [5]. Оценка соответствия уровня технической подготовленности каратэистов предписанным требованиям осуществляются квалифицированными экспертами на основании ряда эмпирических критериев, по сути представляющих собой совокупность специальных индикаторов.

Минимальные сроки, необходимые для освоения объёма технических средств и формирования специализированных умений, установлены для каждого *КЮ* и зависят от возраста, в котором каратэист начал заниматься каратэ, так как более старшие, как правило, осваивают базовую технику и *КАТА* каратэ гораздо быстрее. Например, к прохождению квалификационного испытания на 10 *КЮ* новички 7–8 лет допускаются минимум через 9 месяцев регулярных занятий, а взрослые начинающие – через 3 месяца.

Студенты РУС «ГЦОЛИФК» на 1–3 курсах в рамках практических занятий осваивают методы обучения юных каратэистов на предварительном и начальном этапах их подготовки. Этим этапам соответствует содержание подготовки на 10–4 *КЮ* в традиционном каратэдо. В рамках исследования был проведён анализ состава технических средств базовой техники, обязательных к демонстрации в квалификационных испытаниях на указанные *КЮ* в самых массовых школах каратэ *СЁТОКАН* и *СИТО РЮ*, который показал наличие незначительных различий в аттестационных требованиях этих школ. Также было установлено, что точно сформулированные критерии оценки уровня владения приёмами базовой техники, определённые программой квалификационных испытаний на *КЮ* в данных школах каратэ, нигде официально не опубликованы, а эксперты, проводящие аттестации, как правило, исходят из своих личных представлений о соответствии техники исполнения того или иного приёма устоявшимся эмпирическим критериям, сформировавшимся в рамках многолетней традиции данной школы.

Поэтому, в рамках настоящего исследования был определён состав из семи специальных индикаторов формирования умений в ПК-1, при помощи которых возможна объективная оценка качественного уровня владения студентами бакалавриата техническими средствами, освоение которых запланировано Рабочей программой дисциплины «Теория и методика каратэдо».

Пять первых специальных индикаторов умений предназначены для непосредственного оценивания отдельных категорий средств базовой техники каратэ, а два последующих – других составляющих, необходимых для эффективной реализации боевых действий:

- первый специальный индикатор – показатель соблюдения требуемой формы стойки, регламентированных поз и позиций боевых изготоек;
- второй специальный индикатор – показатель соблюдения требуемой техники перемещений;
- третий специальный индикатор – показатель соблюдения требуемой техники ударных действий руками;
- четвёртый специальный индикатор – показатель соблюдения требуемой техники ударных действий ногами;
- пятый специальный индикатор – показатель соблюдения требуемой техники защитно-блокирующих действий руками;
- шестой специальный индикатор – показатель владения остальными необходимыми специализированными умениями и проявления требуемых психических состояний;
- седьмой специальный индикатор – показатель специализированного проявления быстроты, который является результирующим при определении уровня оценки освоения

всех приёмов базовой техники каратэ, так как он обусловлен характером боевой деятельности в каратэ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в настоящее время в Рабочей программе дисциплины «Теория и методика каратэдо» для обучающихся на бакалавриате РУС «ГЦОЛИФК» сформулированы профессиональные компетенции, которыми должен обладать выпускник, одна из которых определяет требования к уровню индивидуальной технической подготовленности. Вместе с тем, разработанные индикаторы, по которым предлагается оценивать формирование этой компетенции, являются слишком обобщенными и не отражают специфику вида спорта. Уровень индивидуальной технической подготовленности будущего тренера по каратэ объективно можно оценить по семи специальным индикаторам, к которым относятся показатели соблюдения требуемой формы стоек, регламентированных поз и позиций боевых изготоек; требуемой техники перемещений; техники ударных действий руками; техники ударных действий ногами; техники защитно-блокирующих действий руками; владения остальными необходимыми специализированными умениями и проявления требуемых психических состояний; показатель специализированного проявления быстроты, который является результирующим при определении уровня оценки освоения всех приёмов базовой техники каратэ, так как он обусловлен характером боевой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» : приказ Министерства науки и высшего образования РФ № 886 от 25.09.2019 (изм. и доп. от 25 мая, 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.) // ГАРАНТ.РУ : [сайт]. – URL : <https://base.garant.ru/72894448/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/?ysclid=ljjos0ftze243874799> (дата обращения: 30.05.2023).
2. Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» : приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. № 191н // ГАРАНТ.РУ : [сайт]. – URL : <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72132870/?ysclid=ljpp0k1148811829306> (дата обращения: 30.05.2023).
3. Орлов Ю.Л. Анализ структуры японской системы многолетней подготовки в традиционном каратэдо. / Ю.Л. Орлов // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта : материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК (30-31 мая 2018 г.). Ч. 1 / под общ. ред. А.А. Передельского и др. – Москва : РГУФКСМиТ, 2018. – С. 241–247.
4. Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» : Приказ Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. № 1314 /// ГАРАНТ.РУ : [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406004953/?ysclid=ljrr1sp9k3602014497> (дата обращения: 30.05.2023).
5. 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». – 255 с.

REFERENCES

1. Ministry of Science and Higher Education (2019), "On approval of the Federal State Educational Standard of Higher Education - Bachelor's degree in the field of study 49.03.04 "Sport", *Order of No. 886 dated 25 September 2019, with amendments and additions dated 25 May 2020, 26 November 2020, 8 February 2021*, available at: <https://base.garant.ru/72894448/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/?ysclid=ljjos0ftze243874799> (accessed 30 May 2023).
2. Ministry of Labor and Social Protection of the Russian Federation (2019), "On approval of the professional standard "Coach", *Order No. 191n dated 28 March 2019* available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72132870/?ysclid=ljpp0k1148811829306> (accessed 30 May 2023).
3. Orlov, Yu.L. (2018), "Analysis of the structure of the Japanese system of long-term training in traditional karate", *Scientific and pedagogical schools in the field of physical culture and sports*, materials

of the International Scientific and Practical Congress dedicated to the 100th anniversary of the SCOLIFC, May 30-31, 2018, Part 1, in Peredelsky, A.A. et al. (Eds.), Moscow, pp. 241-247.

4. Ministry of Sports of the Russian Federation (2022), "On approval of an exemplary additional educational program for sports training in the sport of "karate"", order No. 1314 dated 21 December 2022, available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406004953/?ysclid=ljlr1sp9k3602014497> (accessed 30 May 2023).

5. Orlov, Yu.L. (2022), *Fundamentals of terminology and classification of karate*: a 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.

Контактная информация: fencing-rgufk@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 01.07.2023

УДК 378.17

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Андрей Вячеславович Пахомов, преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

Правильная физическая подготовка, сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование представлений о ведении здорового образа жизни у молодежи остаются одними из самых актуальных идей в наше время. В данной статье проводится анализ деятельности вузов в отношении сохранения и укрепления здоровья обучающихся студентов. Рассмотрено влияние и действия вуза в формировании знаний в области культуры и здоровья и правильного представления о здоровом образе жизни у молодежи. Особое внимание было уделено выявлению основных негативных и позитивных факторов, оказывающих влияние на здоровье. Также в данной статье были рассмотрены формирование правильной физической подготовки обучающихся вузов и внедрение современных здоровьесберегающих технологий с учетом интересов студентов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты вузов, здоровый образ жизни, сохранение здоровья, культура здоровья, здоровьесберегающие технологии.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p241-244

STUDENT HEALTH PRESERVATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Andrey Vyacheslavovich Pakhomov, teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

Proper physical training, preservation and strengthening of the health of students, the formation of ideas about maintaining a healthy lifestyle among young people remain one of the most relevant ideas in our time. This article analyzes the activities of universities in relation to the preservation and promotion of the health of students. The influence and actions of the university in the formation of knowledge in the field of culture and health and the correct idea of a healthy lifestyle among young people are considered. Particular attention was paid to identifying the main negative and positive factors that affect health. Also in this article, the formation of the correct physical training of university students and the introduction of modern health-saving technologies, taking into account the interests of students, were considered.

Keywords: physical fitness, university students, healthy lifestyle, health preservation, health culture, health-saving technologies.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся вузов остается приоритетной задачей, ведь здоровье является наивысшей базовой ценностью человека. Здоровый образ жизни – это фундамент будущей самореализации студентов. Однако не все молодые люди обращают внимание на этот немаловажный фактор и порой пренебрегают своим здоровьем, совсем не задумываясь о последствиях такого пренебрежительного отношения.