Известия Гомельского государственного университета
имени Ф. Скорины, № 5 (158), 2026

Педагогика

УДК 37.091.33:796.015:796.853.26 EDN: DLMSEH

Компетентностный подход тренера-преподавателя в системе подготовки детей, занимающихся каратэ

К.К. Бондаренко

Целью исследования являлось выявление и анализ ключевых компетенций тренера-преподавателя, необходимых для эффективной подготовки детей в каратэ, в рамках реализации компетентностного подхода. Выявлены значительные дефициты в компетенциях, связанных с психолого-педагогическим сопровождением детей (учет возрастных и индивидуальных особенностей, мотивация, работа с родителями), основами спортивной медицины и профилактики травматизма, а также в использовании цифровых технологий в тренировочном процессе и вопросами кинезиологии движения. На основе результатов построена структурная модель компетентностного профиля тренера-преподавателя по каратэ для детско-юношеских групп и предложены модули для системы дополнительного профессионального образования.
Ключевые слова: компетентностный подход, тренер-преподаватель, каратэ, детско-юношеский спорт, профессиональные компетенции, психолого-педагогическое сопровождение.

The purpose of the study was to identify and analyze the key competencies of a coach-instructor necessary for the effective training of children in karate, within the framework of implementing a competence-based approach. Significant deficits were identified in competencies related to the psychological and pedagogical support of children (considering age and individual characteristics, motivation, working with parents), the fundamentals of sports medicine and injury prevention, the use of digital technologies in the training process, and issues of movement kinesiology. Based on the results, a structural model of the competence profile of a karate coach-instructor for children's and youth groups was developed, and modules for the system of additional professional education were proposed.
Keywords: competence-based approach, coach-instructor, karate, children's and youth sports, professional competencies, psychological and pedagogical support.

Введение. Современная система спортивной подготовки детей требует от тренера-преподавателя не только глубоких специализированных знаний в избранном виде спорта, но и комплексных психолого-педагогических умений. В каратэ, как виде спорта с высокой философско-воспитательной составляющей и повышенными требованиями к технике безопасности, этот аспект особенно актуален. Традиционная модель подготовки тренеров, зачастую фокусирующаяся на спортивном мастерстве и методике тренировки, оказывается недостаточной для решения всего спектра задач, связанных с работой с детской аудиторией [1]. Компетентностный подход, утвердившийся в общем и профессиональном образовании, позволяет систематизировать требования к профессиональной деятельности тренера, сместив акцент с усвоения знаний на способность эффективно действовать в реальных практических ситуациях [2].

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации указывает на необходимость изменения подходов к подготовке тренерских кадров, уделяя особое внимание формированию умений работать с различными категориями обучающихся, созданию безопасной и мотивирующей среды, взаимодействию с родителями. В контексте каратэ это подразумевает, что тренер должен не только обучать технике ката и кумитэ, но и способствовать личностному развитию ребенка, формированию дисциплины, уважения, умения преодолевать трудности, а также обеспечивать профилактику травматизма и эмоционального выгорания.

Зарубежные исследования в области спортивной педагогики также подчеркивают важность таких компетенций тренера, как эмоциональный интеллект, способность к дифференцированному обучению, создание климата, ориентированного на мастерство, а не только на

результат [3]. Изучение специфики работы тренеров в единоборствах показывает, что успешность их деятельности напрямую коррелирует с умением адаптировать тренировочный процесс к возрастным и психофизиологическим особенностям детей.

Таким образом, актуальность исследования определяется противоречием между возросшими социально-педагогическими требованиями к деятельности тренера по каратэ, работающего с детьми, и недостаточной разработанностью модели его профессиональных компетенций в системе непрерывного физкультурного образования.

Цель исследования: выявить и проанализировать структуру профессиональных компетенций тренера-преподавателя по каратэ в детско-юношеском спорте и оценить уровень их сформированности.

Задачи исследования:

1. На основе анализа профессиональных стандартов и научной литературы выделить ключевые компетенции тренера-преподавателя по каратэ, работающего с детьми.

2. Разработать и апробировать инструмент для самооценки сформированности данных компетенций.

3. Провести сравнительный анализ уровня сформированности компетенций у тренеров с разным уровнем образования и опытом работы.

4. Разработать рекомендации по структуре модулей дополнительного профессионального образования для тренеров.

Понятие профессиональной компетентности тренера рассматривается в работах многих отечественных специалистов. В.Н. Платонов определяет ее как интегративное качество, включающее знания, умения, навыки и личностные свойства, обеспечивающие эффективное решение педагогических и спортивно-технических задач [4]. В структуре компетентности тренера по единоборствам для работы с детьми исследователи выделяют несколько ключевых блоков:

1. Специально-техническая компетенция: глубинное знание техники, тактики, правил каратэ, методики построения тренировочного процесса на разных этапах подготовки [5]. Это ядро профессиональной деятельности, включающее также знание истории и философии каратэ для трансляции ценностного компонента.

2. Психолого-педагогическая компетенция: умение учитывать возрастные особенности детей (сенситивные периоды, когнитивные возможности), мотивировать, разрешать конфликты в детском коллективе, выстраивать доверительные отношения, сотрудничать с родителями, распознавать признаки эмоционального выгорания или чрезмерного давления со стороны семьи [6]. Особую важность в единоборствах имеет формирование здоровой соревновательной мотивации и контроль над агрессией.

3. Компетенция в области здоровья и безопасности: знание основ спортивной медицины, возрастной физиологии, профилактики типичных для каратэ травм (растяжения связок, ушибы, травмы кисти), оказания первой помощи, обеспечения безопасных условий тренировки (качество покрытия, инвентарь) [7]. Сюда же относится компетенция в области антидопингового обеспечения и нутрициологии для детей.

4. Коммуникативная и рефлексивная компетенция: способность к четкой инструкции, невербальной и вербальной коммуникации, предоставлению конструктивной обратной связи, анализу собственной педагогической деятельности и ее коррекции, а также готовность к непрерывному самообразованию [8]. В современных условиях сюда добавляется цифровая грамотность.

5. Кинезиологическая и биомеханическая компетенция – способность понимать и применять знания о биомеханике движений, функциональном состоянии и адаптационных резервах скелетных мышц в процессе тренировки и восстановления. Эта компетенция основывается на понимании обобщенной модели скелетной мышцы, которая включает активные (сократительные) и пассивные (эластичные) элементы, а также их взаимодействие при выполнении ударных и защитных действий [9]. Для тренера критически важным является умение анализировать биомеханику базовых технических действий с точки зрения последовательности включения мышечных групп, оптимальных траекторий и точек приложения усилия для минимизации энергозатрат и максимизации эффективности удара [10]. Он должен прогнозировать и распознавать мышечное утомление. Понимать природу изменений функционального состояния мышц (скорость сокращения, координация, силовая выносливость) в

ходе тренировочной серии, микро- и мезоцикла. Это позволяет дифференцировать нормальную тренировочную усталость от предпатологических состояний, ведущих к травмам. Тренер должен использовать адекватные средства и методы восстановления. На основе оценки характера выполненной нагрузки (объем, интенсивность, тип мышечной работы – концентрическая, эксцентрическая, изометрическая) подбирать средства для оптимизации процессов суперкомпенсации. Особо важным показателем является использование данных для индивидуализации нагрузки с умением интерпретировать косвенные признаки изменения состояния мышц (ощущения спортсмена, визуальная оценка техники на фоне утомления, изменение скорости выполнения комбинаций) для оперативной коррекции плана тренировки.

Зарубежные авторы в рамках моделей «coaching effectiveness» также акцентируют внимание на важности межличностных навыков, знаний в области педагогики и интраперсональных навыков для создания позитивного развивающего климата [3]. Исследования в области каратэ специфически выделяют компетенцию в интеграции традиционных ритуалов (рей, этикет додзё) и принципов (например, «кумитэ – это не драка, а диалог двух спортсменов») в педагогический процесс для воспитания характера [11].

Методы и методология. В качестве основного метода исследования использовался анонимный онлайн-опрос посредством Гугл-форм. Выборка составила 147 тренеров-преподавателей по каратэ (стаж работы от 1 года до 25 лет), что является репрезентативным показателем для пилотного исследования. Опросник разрабатывался в несколько этапов: на основе теоретического анализа был сформирована база из 40 утверждений, затем проведена экспертная оценка (5 экспертов – доктора и кандидаты наук в области физической культуры и спортивной психологии), по итогам которой было отобрано 25 наиболее валидных и релевантных пунктов. Для проверки надежности инструмента использовался коэффициент альфа Кронбаха, который составил 0,87 по всему опроснику, что свидетельствует о высокой внутренней согласованности.

Опросник состоял из двух частей:

1. Социально-демографическая часть (7 вопросов): образование (профильное / непрофильное высшее, среднее специальное), стаж, квалификационная категория, возрастная группа занимающихся, наличие сертификатов о дополнительном образовании.

2. Основная часть (25 вопросов), направленная на самооценку компетенций по 5-балльной шкале Ликерта (1 – полностью не сформирована, 5 – полностью сформирована). Вопросы были сгруппированы в 4 блока, соответствующих теоретически выделенным группам компетенций:

– Блок А. Специально-технические (7 вопросов). Пример: «Я могу детально объяснить и продемонстрировать биомеханику базового удара (ой-цуки) для ребенка 8–10 лет».

– Блок Б. Психолого-педагогические (8 вопросов). Пример: «Я владею методами коррекции поведения гиперактивного ребенка на тренировке без применения жестких дисциплинарных мер».

– Блок В. Здоровьесберегающие (5 вопросов). Пример: «Я могу распознать признаки перетренированности (хронического утомления) у ребенка 12–14 лет и скорректировать его индивидуальный план».

– Блок Г. Коммуникативно-рефлексивные (5 вопросов). Пример: «Я систематически анализирую видео своих тренировок для оценки эффективности коммуникации и корректировки методики».

– Блок Д. Кинезиологические и биомеханические (5 вопросов). Пример: «Я могу объяснить, какие мышечные группы являются ключевыми для мощного выполнения мае-гери и какие из них наиболее подвержены утомлению при многократном повторении».

Для обработки данных использовались методы дескриптивной статистики (среднее арифметическое, стандартное отклонение, мода) в программе SPSS Statistics 26. Для выявления статистически значимых различий между независимыми группами тренеров (с высшим физкультурным образованием и без него) применялся t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Уровень значимости был установлен как $p < 0,05$. Также был проведен корреляционный анализ (коэффициент Пирсона) для выявления взаимосвязей между стажем работы и оценками по отдельным блокам.

Результаты исследование и их обсуждение. Средние баллы по блокам компетенций для всей выборки ($n = 147$) представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средняя самооценка сформированности компетенций тренеров

Блок компетенций	Среднее значение балла, x ± δ	Уровень сформированности
А. Специально-технические	4,45 ± 0,51	Высокий
Б. Психолого-педагогические	3,12 ± 0,89	Средне-низкий
В. Здоровьесберегающие	2,87 ± 0,95	Низкий
Г. Коммуникативно-рефлексивные	3,78 ± 0,72	Средний
Д. Кинезиологические и биомеханические	2,95 ± 1,02	Низкий

Наиболее высокие и консолидированные (низкое значение δ) показатели продемонстрированы в блоке специально-технических компетенций. Внутри блока психолого-педагогических компетенций самыми низкими ($x_{ср} < 2,8$) оказались оценки по пунктам, связанным с «диагностикой эмоционального состояния ребенка и дифференциацией усталости от апатии», «конструктивной работой с родителями по вопросам завышенных ожиданий и давления на ребенка», «методами коррекции тревожности и страха перед первым соревновательным опытом». В блоке здоровья критически низкие баллы ($x_{ср} \approx 2,2$) получили знания «признаков перетренированности у детей на разных этапах подготовки» и «алгоритмов действий при подозрении на сотрясение мозга или травму шейного отдела».

Сравнительный анализ показал статистически значимые различия ($p < 0,01$) между группой тренеров с высшим физкультурным образованием ($n = 85$) и группой без него ($n = 62$) по всем блокам, кроме специально-технического ($p = 0,32$). Наибольший разрыв наблюдался в блоках В (Здоровьесберегающие: $x_{ср} = 3,21$ и $x_{ср} = 2,41$) и Б (Психолого-педагогические: $x_{ср} = 3,55$ и $x_{ср} = 2,56$). Интересно, что корреляционный анализ выявил слабую положительную связь ($r = 0,28$, $p < 0,05$) между стажем работы и баллами в блоке А и отсутствие значимой связи со стажем в блоках Б и В. Это косвенно указывает на то, что опыт сам по себе не компенсирует дефицит фундаментальных психолого-педагогических и медицинских знаний.

Блок Д показал один из самых низких средних баллов с высоким разбросом ($\delta = 1,02$), что свидетельствует о существенном дефиците знаний в этой области и крайне неравномерной подготовке тренеров. Наименьшие баллы были получены по вопросам, связанным с методами оценки динамики мышечного утомления в ходе занятия и подбором специфических средств восстановления после ударной нагрузки.

Дополнительно был проведен анализ по подгруппам в зависимости от основного контингента занимающихся (дети 4–7 лет, 8–12 лет, подростки 13–17 лет). Тренеры, работающие с самой младшей группой (4–7 лет), показали статистически более высокие баллы в подпунктах блока Б, связанных с игровыми методами обучения ($p < 0,05$), однако их общие баллы по блоку В (здоровье) оставались такими же низкими, как и у коллег.

Результаты подтвердили выдвинутое предположение о структурном дисбалансе в профессиональной подготовке тренеров по каратэ. Явный перекос в сторону специально-технической подготовки, являющейся «зоной уверенности», при относительной слабости психолого-педагогической и медико-профилактической составляющих создает системные риски. Это может приводить к таким негативным последствиям, как повышенный травматизм – из-за незнания специфики возрастной биомеханики и методов страховки для детского организма, неумения дозировать нагрузку. Создаёт предпосылки появления психологического дискомфорта и оттоку детей. Авторитарный стиль общения, неумение мотивировать, игнорирование индивидуальных особенностей (например, темперамента) ведут к потере интереса и повышенной тревожности у юных спортсменов. Также могут возникать конфликты с родителями из-за отсутствия навыков выстраивания партнерских отношений и просветительской работы с семьей, что приводит к недопониманию и взаимным претензиям.

Полученные данные согласуются с выводами О.А. Кривко о необходимости усиления педагогического компонента в подготовке тренеров для детского спорта, но также конкретизируют проблему, указывая на особую уязвимость знаний в области спортивной медицины и оценки состояния детского организма [12]. Выявленная зависимость уровня компетенций от базового образования указывает на ключевую роль системы профессионального физкультурного образования как фундамента. Особенно тревожным представляется низкий уровень кинезиологической компетенции, так как именно она является научным мостом между техникой (блок А) и здоровьем (блок В). Непонимание биомеханики и физиологии мышечного

утомления напрямую ведет к неоптимальному построению тренировочных заданий, накоплению микротравм и, как следствие, к проявлениям проблем в блоке В (травматизм). Многие авторы дают четкое научное обоснование для формирования этой компетенции, однако их практические выводы явно не доходят до широкой тренерской аудитории. Однако и для тренеров с высшим образованием сохраняется острая потребность в актуализации знаний, особенно в области детской спортивной психологии, нейрофизиологии и современных цифровых инструментов анализа техники (например, использование приложений для биомеханического анализа видеоповторов, технологий для мониторинга физической нагрузки).

Интересным представляется отсутствие прямой корреляции стажа с педагогическими компетенциями. Это свидетельствует о том, что без целенаправленного рефлексивного обучения и самообразования «сырой» опыт может закреплять неэффективные, а иногда и ошибочные педагогические шаблоны. Таким образом, система дополнительного профессионального образования и повышения квалификации должна быть нацелена не только на «натаскивание» менее квалифицированных кадров, но и на стимулирование профессионального роста и рефлексии у всех тренеров, включая опытных.

На основе результатов исследования нами была разработана и визуализирована структурно-функциональная модель компетентностного профиля тренера-преподавателя по каратэ, где ядро составляют ценностно-смысловые установки (уважение, безопасность, развитие личности), а пять выделенных блоков компетенций являются взаимосвязанными «опорами». Также предложена модель модульной программы повышения квалификации тренеров-преподавателей по каратэ (90 часов), включающая:

– Модуль 1. «Психология и педагогика детско-юношеского спорта в каратэ» (24 ч.). Акцент на возрастную психологию, невербальную коммуникацию, методы формирования групповой сплоченности, работу с мотивацией и страхами.

– Модуль 2. «Безопасность тренировочного процесса и основы спортивной медицины для тренера» (20 ч.). Практикум по оказанию первой помощи, анализ типичных травм в каратэ, основы нутрициологии для детей, антидопинговое просвещение.

– Модуль 3. «Коммуникативные технологии и работа с родительским сообществом» (16 ч.). Техники проведения родительских собраний, разрешения конфликтов, создания общего воспитательного пространства «тренер-ребенок-семья».

– Модуль 4. «Современные цифровые инструменты в анализе планирования нагрузки» (12 ч.). Обзор доступных приложений и гаджетов, этические аспекты использования персональных данных.

– Модуль 5. «Основы биомеханики и кинезиологии каратэ» (18 ч.). Основы работы с системами видеоанализа движения. Изучение обобщенных моделей работы мышц при ударных действиях, анализ научных данных по выполнению конкретных техник, методы визуальной и кинестетической диагностики утомления, принципы построения восстановительных микроциклов.

Ограничением исследования является субъективность самооценки компетенций и возможная социальная желательность ответов. В дальнейшем планируется дополнить методологию комплексной оценкой, а именно, экспертной оценкой деятельности тренера, наблюдением по стандартизированному чек-листу, а также анкетированием родителей и юных спортсменов для получения триангулированных данных.

Практические рекомендации. На основании проведенного исследования можно сформулировать ряд практических рекомендаций для различных уровней системы подготовки кадров в детско-юношеском каратэ:

Для организаций дополнительного профессионального образования (институты дополнительного образования, курсы повышения квалификации, федерации) необходимо:

1. Сместить акцент в программах дополнительного профессионального образования с «технических семинаров» на комплексные модули, подобные предложенной выше модели, с обязательным включением практических тренингов.

2. Внедрить систему входного тестирования компетенций для формирования индивидуальных образовательных траекторий тренеров, а также итоговой оценки на основе детального анализа конкретной реальной ситуации для выявления проблем, выработки решений и развития практических навыков.

3. Разработать и распространить среди тренеров краткие методические пособия по ключевым проблемным зонам, например, «Алгоритм действий при травме», «Как провести беседу с гиперактивным ребенком» и т. п.

Для спортивных школ и клубов можно предложить стимулировать и частично компенсировать тренерам прохождение модулей по психолого-педагогической и здоровьесберегающей тематике, а также, организовывать регулярные межклубные методические семинары с приглашением спортивных психологов и врачей. Кроме того, можно внедрить внутреннюю систему тьютерства, где более опытный тренер с педагогическим образованием курирует начинающих коллег.

Заключение. Проведенное исследование выявило значительную структурную неравномерность в сформированности профессиональных компетенций у тренеров-преподавателей, работающих с детьми в каратэ. Доминирование специально-технических компетенций при недостаточном уровне психолого-педагогических, здоровьесберегающих и коммуникативных навыков свидетельствует о необходимости пересмотра содержания как базового, так и дополнительного профессионального образования в этой сфере. Тренеры, чья подготовка основана преимущественно на спортивном опыте без профильного высшего образования, демонстрируют наибольший дефицит в компетенциях, критически важных для работы с детской аудиторией. При этом сам по себе стаж не является гарантией педагогического мастерства. Блок кинезиологических компетенций показал критически низкие результаты, подчеркивая, что эмпирические представления о работе мышц часто расходятся с научными данными. Внедрение модульной системы повышения квалификации, направленной на ликвидацию выявленных проблем через практико-ориентированные и рефлексивные форматы обучения, будет способствовать повышению качества, безопасности и гуманистической направленности тренировочного процесса. Это, в свою очередь, является залогом не только роста спортивных результатов, но и, что более важно, гармоничного физического, психологического и социального развития юных спортсменов, что полностью соответствует философским и воспитательным идеалам каратэ-до.

Литература

1. Лубышева, Л. И. Концепция спортизации в системе физкультурного образования / Л. И. Лубышева // Вестник Пермского гос. гум.-пед. ун-та. – 2016. – № 2-1. – С. 44–54.

2. Зимняя, И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата современного образования / И. А. Зимняя // Эйдос. – 2006. – № 5. – С. 18–24.

3. Côté, J. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise / J. Côté, W. Gilbert // International Journal of Sports Science & Coaching. – 2009. – Vol. 4 (3). – P. 307–323.

4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 808 с.

5. Новиков, А. А. Научно-методическая концепция управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов / А. А. Новиков, О. С. Морозов, В. С. Чебураев, А. О. Новиков // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 5. – С. 36–39.

6. Горская, Г. Б. Психологические ресурсы принятия ответственности у спортсменов подросткового возраста : лонгитюдное исследование / Г. Б. Горская, И. М. Дементьева // Вестник Тверского гос. ун-та. Сер., Педагогика и психология. – 2023. – № 4(65). – С. 14–25.

7. Moskatova, A. K. Phenomenology of sports talent manifestation / A. K. Moskatova // Modern Science. – 2017. – № 11. – P. 167–177.

8. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2018. – 352 с.

9. Shil'ko, S. V. Generalized model of a skeletal muscle / S. V. Shil'ko, D. A. Chernous, K. K. Bondarenko // Mechanics of Composite Materials. – 2016. Vol. 51, № 6. – P. 789–800.

10. Bondarenko, K. K. Determination of quantitative parameters of mai-geri kick performance in karate by the nature of changes in the functional state of skeletal muscles / K. K. Bondarenko // Journal of Siberian Federal University. – 2025. – Vol. 18, № 11. – P. 2370–2380.

11. Theeboom, M. Martial arts and socially vulnerable youth / M. Theeboom, P. De Knop, P. Wylleman // European Journal for Sport and Society. – 2008. – Vol. 5(1). – P. 9–23.

12. Кривко, О. А. Профессиональная компетентность как результат обучения специалиста в сфере физической культуры и спорта в вузе / О. А. Кривко // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2023. – № 1. – С. 126–130.

Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины

Поступила в редакцию 22.01.2026