

Кондаков В.Л., Воронин И.Ю., Потеряхин А.А.
Тренировочный процесс и итоги выступления на международном турнире «US Open» 2019 года

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
(Россия, Белгород)*

doi 10.18411/sciencepublic-04-11-2019-13

idsp sciencepublic-04-11-2019-13

Введение. Современный кикбоксинг представляет собой такой вид спорта, где используется боксерская техника рук и ударная техника ног тхэквондо [6; 7]. В настоящее время в нем выделяют следующие разделы: поинтфайтинг, лайт-контакт, кик-лайт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1, музыкальные формы [10; 11]. В кикбоксинге могут органически сочетаться занятия в группах спортивного мастерства и группах здоровья [5; 8]. На уровне спорта высших достижений кикбоксерам необходимо комплексно использовать физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку [1; 2; 3; 4].

Специалисты отмечают, что современный кикбоксинг характеризуется значительной вариативностью действий технико-тактического мастерства и комплексным развитием основных физических качеств, которые имеют выраженный скоростно-силовой характер [9]. Таким образом, исследование физической и технико-тактической подготовки кикбоксеров различной квалификации является актуальной проблемой.

Цель. Подготовка кикбоксера на международный турнир «US Open» 2019 года.

В качестве **гипотезы исследования** было выдвинуто предположение о том, что увеличение специальной выносливости и скоростно-силовых качеств поможет кикбоксеру успешно выступить на международных соревнованиях.

Методы и организация исследования. В исследовании были использованы следующие методы: анализ литературных источников, тестирование и педагогический эксперимент. Для оценки динамики изменений в процессе педагогического эксперимента было выступление на международном турнире «US Open» с 04 по 06 июля 2019 года в г. Орландо, США.

Исследование проводилось на базе СОШ № 21 г. Белгород в спортивном зале кикбоксинга. В качестве испытуемого выступал А. Потеряхин: Мастер спорта России, победитель первенства Мира, 2-х кратный финалист первенства Европы, 5-ти кратный победитель кубка Мира, победитель Мирового турнира, 2-х кратный победитель первенства России, 5-ти кратный победитель кубка России.

Результаты изменения физической подготовленности кикбоксера в цикле подготовки представим в виде таблицы 1.

Таблица 1

Изменение физической подготовленности кикбоксера в процессе педагогического эксперимента

СТИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА						
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	2+3+2+2+3	3+3+2+2+4	4+4+3+3+5	4+5+4+4+6	5+5+4+4+7	5+6+4+4+7
2	5+6+4+4+5	6+6+5+5+6	7+7+6+6+8	7+9+7+7+9	8+9+8+8+10	10+11+8+8+12
3	8+9+7+7+8	9+10+8+8+10	10+11+8+8+1 1	10+12+9+9 +12	11+12+10+10 +13	12+14+11+11+ 14
4	12+14+12+12 +14	12+15+12+12 +16	13+15+13+13 +1+6	14+15+13+ 13+17	14+16+13+13 +18	14+16+13+13+ 19
5	12+17+13+13 +17	14+18+14+14 +18	15+19+15+15 +19	15+20+16+ 16+20	16+21+17+17 +21	18+22+18+18+ 22

6	18+22+18+18 +22	19+23+18+18 +23	20+24+20+20 +25	22+25+20+ 20+27	23+26+21+21 +28	24+28+23+23+ 30
7	24+27+24+24 +30	26+28+24+24 +30	26+28+25+25 +30	27+30+26+ 26+31	27+31+27+27 +32	28+32+28+28+ 32
8	28+32+28+28 +32	30+32+29+29 +33	31+33+29+29 +34	32+34+30+ 30+35	33+35+31+31 +35	34+36+32+32+ 37
9	35+36+32+32 +37	35+37+33+33 +38	36+38+34+34 +38	36+39+35+ 35+39	37+40+36+36 +39	38+41+37+37+ 41
10	30+34+30+30 +40	19+19+23+23 +19+19+22+3 7	20+20+27+27 + 21+21+21+44	30+39+35+ 35+42	20+20+23+23 +20+20+18+1 8+53	22+22+30+30+ 25+25+18+18+ 55
11	30+44+40+40 +55	22+22+27+27 +24+23+18+1 8+58	26+26+33+33 +26+26+22+2 2+60	35+49+45+ 45+55	22+22+30+30 +24+24+18+1 8+59	28+28+35+35+ 27+27+23+23+6 0

ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	16	18	20	21	22	23
2	25	27	29	30	32	33
3	35	37	40	42	45	47
4	50	53	55	56	58	61
5	63	65	67	69	71	73
6	76	79	80	81	83	85
7	88	91	93	95	97	99
8	101	103	105	106	110	113
9	116	118	121	123	126	129
10	130	132	134	135	136	139
11	146	148	152	155	158	162
12	165	167	171	173	174	177
13	179	182	187	190	193	195
14	200	202	205	208	212	216
15	220	224	227	230	232	235
16	240	245	249	255	258	263
17	266	270	275	279	283	285
18	290	296	301	304	306	309
19	314	320	326	330	334	339
20	347	351	358	365	373	382
21	390	399	408	413	417	424

Из результатов, представленных в таблице 1 следует, что спортсмен Алексей Потеряхин увеличил показатели в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа с 12 раз за 5 подходов до 286 раз за 9 подходов, а в показателях подъем туловища из положения лежа с 16 до 424 раз.

Тренировочный процесс проводился в виде трех учебно-тренировочных сборов при подготовке к международному турниру «US Open».

Первые учебно-тренировочные сборы прошли для общей физической подготовки с 15 апреля по 5 мая по две тренировки в день (таблице 2).

Таблица 2

Физическая подготовка кикбоксера при подготовке к международному турниру «US Open» 2019 года

15.04.19 07:00	16.04.19 07:00	17.04.19 07:00	18.04.19 07:00	19.04.19 07:00	20.04.19 07:00	21.04.19 07:00
Бег – 5 минут; Бой с тенью 3 раунда.	Бег – 7 минут; Бой с тенью 4 раунда.	Бег – 10 минут; Бой с тенью 5 раундов.	Бег – 12 минут; Бой с тенью 6 раундов.	Бег – 15 минут; Бой с тенью 7 раундов.	Бег – 15 минут; Бой с тенью 7 раундов.	Выходной.

15.04.19 18:30	16.04.19 18:30	17.04.19 18:30	18.04.19 18:30	19.04.19 18:30	20.04.19 18:30	21.04.19 18:30
Скакалка – 6 раундов; Работа на снарядах 6 раундов.	Гантели – 6 раундов; Резина – 6 раундов.	Скакалка – 6 раундов; Работа на снарядах 6 раундов.	Гантели – 9 раундов; Резина – 9 раундов.	Скакалка – 9 раундов; Работа на снарядах 9 раундов.	Гантели – 9 раундов; Резина – 9 раундов.	Выходной.
22.04.19 07:00	23.04.19 07:00	24.04.19 07:00	25.04.19 07:00	26.04.19 07:00	27.04.19 07:00	28.04.19 07:00
Бег – 15 минут; Бой с тенью 7 раундов.	Бег – 18 минут; Бой с тенью 8 раундов.	Бег – 20 минут; Бой с тенью 9 раундов.	Бег – 23 минут; Бой с тенью 10 раундов.	Бег – 25 минут; Бой с тенью 11 раундов.	Бег – 30 минут; Бой с тенью 12 раундов.	Выходной.
22.04.19 18:30	23.04.19 18:30	24.04.19 18:30	25.04.19 18:30	26.04.19 18:30	27.04.19 18:30	28.04.19 18:30
Гантели – 12 раундов; Резина – 12 раундов.	Скакалка – 12 раундов; Работа на снарядах – 12 раундов.	Гантели – 12 раундов; Резина – 12 раундов.	Скакалка – 12 раундов; Работа на снарядах – 12 раундов.	Гантели – 12 раундов; Резина – 12 раундов.	Скакалка – 12 раундов; Работа на снарядах – 12 раундов.	Выходной.
29.04.19 07:00	30.04.19 07:00	01.05.19 07:00	02.05.19 07:00	03.05.19 07:00	04.05.19 07:00	05.05.19 07:00
Бег – 30 минут; Бой с тенью 12 раундов.	Бег – 30 минут; Бой с тенью 12 раундов.	Выходной	Бег – 40 минут; Бой с тенью 9 раундов.	Бег – 50 минут; Бой с тенью 6 раундов.	Бег – 60 минут; Бой с тенью 3 раундов.	Выходной.
29.04.19 18:30	30.04.19 18:30	01.05.19 18:30	02.05.19 18:30	03.05.19 18:30	04.05.19 18:30	05.05.19 18:30
Тяжелые мячи – 6 раундов; Утяжелители – 6 раундов; Теннисные мячи – 6 раундов; Напольная лестница – 6 раундов.	Тяжелые мячи – 6 раундов; Утяжелители – 6 раундов; Теннисные мячи – 6 раундов; Напольная лестница – 6 раундов.	Выходной	Работа на снарядах – 12 раундов; Резина – 12 раундов.	Гантели – 12 раундов; Резина – 12 раундов.	Тяжелые мячи – 6 раундов; Утяжелители – 6 раундов; Теннисные мячи – 6 раундов; Напольная лестница – 6 раундов.	Выходной.

Для повышения эффективности физической подготовки спортсмена, использовался спортивный инвентарь: эспандер лыжника с 4 резинами на ноги и руки, гантели 2 кг, утяжелители на ноги 500 грамм [5], боксерский мешок, тяжелые мячи, теннисные мячи и напольная лестница.

Все упражнения на выносливость проводились на протяжении одного и того же времени: 2 минуты с перерывом 30 секунд.

Вторые учебно-тренировочные сборы прошли на увеличение скоростно-силовой подготовленности кикбоксера с 13 мая по 2 июня по две тренировки в день (таблице 3).

Таблица 3

Скоростно-силовая подготовка кикбоксера к международному турниру «US Open» 2019 года

13.05.19 06:30	14.05.19 06:30	15.05.19 06:30	16.05.19 06:30	17.05.19 06:30	18.05.19 06:30	19.05.19 06:30
Бег с утяжелителями 3 раунда; Ускорения 12*10 сек	Бег с утяжелителями 4 раунда; Ускорения 12*10 сек	Бег с утяжелителями 5 раундов; Ускорения 12*10 сек	Бег с утяжелителями 6 раундов; Ускорения 12*10 сек	Бег с утяжелителями 7 раундов; Ускорения 12*10 сек	Бег с утяжелителями 7 раундов; Ускорения 12*10 сек	Выходной.
13.05.19 18:00	14.05.19 18:00	15.05.19 18:00	16.05.19 18:00	17.05.19 18:00	18.05.19 18:00	19.05.19 18:00
Ускорения с гантелями 12*10 сек; Ускорения на снарядах 12*10 сек.	Ускорения на резине 12*10 сек; Ускорения на снарядах 12*10 сек.	Ускорения с гантелями 12*10 сек; Ускорения на снарядах 12*10 сек.	Ускорения на резине 12*10 сек; Ускорения на снарядах 12*10 сек.	Ускорения с гантелями 12*10 сек; Ускорения на снарядах 12*10 сек.	Ускорения на резине 12*10 сек; Ускорения на снарядах 12*10 сек.	Выходной.
20.05.19 06:30	21.05.19 06:30	22.05.19 06:30	23.05.19 06:30	24.05.19 06:30	25.05.19 06:30	26.05.19 06:30
Бег с утяжелителями 8 раунда; Ускорения 8*15 сек.	Бег с утяжелителями 9 раунда; Ускорения 8*15 сек	Бег с утяжелителями 10 раундов; Ускорения 8*15 сек	Бег с утяжелителями 11 раундов; Ускорения 8*15 сек	Бег с утяжелителями 12 раундов; Ускорения 8*15 сек	Бег с утяжелителями 12 раундов; Ускорения 8*15 сек	Выходной.
20.05.19 18:00	21.05.19 18:00	22.05.19 18:00	23.05.19 18:00	24.05.19 18:00	25.05.19 18:00	26.05.19 18:00
Ускорения с гантелями 8*15 сек; Ускорения на снарядах 8*15 сек.	Ускорения на резине 8*15 сек; Ускорения на снарядах 8*15 сек.	Ускорения с гантелями 8*15 сек; Ускорения на снарядах 8*15 сек.	Ускорения на резине 8*15 сек; Ускорения на снарядах 8*15 сек.	Ускорения с гантелями 8*15 сек; Ускорения на снарядах 8*15 сек.	Ускорения на резине 8*15 сек; Ускорения на снарядах 8*15 сек.	Выходной.
27.05.19 06:30	28.05.19 06:30	29.05.19 06:30	30.05.19 06:30	31.05.19 06:30	01.06.19 06:30	02.06.19 06:30
Бег с утяжелителями 12 раундов; Ускорения 6*20 сек.	Бег с утяжелителями 12 раундов; Ускорения 6*20 сек.	Бег с утяжелителями 12 раундов; Ускорения 6*20 сек.	Выходной	Бег с утяжелителями 12 раундов; Ускорения 4*30 сек.	Бег с утяжелителями 12 раундов; Ускорения 4*30 сек.	Выходной.
27.05.19 18:00	28.05.19 18:00	29.05.19 18:00	30.05.19 18:00	31.05.19 18:00	01.06.19 18:00	02.06.19 18:00
Ускорения с гантелями 6*20 сек; Ускорения на снарядах 6*20 сек.	Ускорения на резине 6*20 сек; Ускорения на снарядах 6*20 сек.	Ускорения с гантелями 6*20 сек; Ускорения на снарядах 6*20 сек.	Выходной раундов.	Ускорения на скакалке 4*30 сек; Ускорения на снарядах 4*30 сек..	Ускорения на скакалке 4*30 сек; Ускорения на снарядах 4*30 сек.	Выходной.

Бег с утяжелителями проводился на протяжении одного и того же времени: 2 минуты с перерывом 30 секунд.

Третьи учебно-тренировочные сборы прошли на технико-тактическую подготовку с 10 по 30 июня по три тренировки в день (таблице 4).

Таблица 4

Технико-тактическая подготовка кикбоксера к международному турниру «US Open» 2019 года

10.06.19 06:00	11.06.19 06:00	12.06.19 06:00	13.06.19 06:00	14.06.19 06:00	15.06.19 06:00	16.06.19 06:00
Поинтфай тинг – связки 1.	Поинтфай тинг – связки 2.	Поинтфай тинг – связки 3.	Поинтфай тинг – связки 4.	Поинтфай тинг – связки 5.	Выходной.	Выходной.
10.06.19 11:00	11.06.19 11:00	12.06.19 11:00	13.06.19 11:00	14.06.19 11:00	15.06.19 11:00	16.06.19 11:00
Лайт-контакт – связки 1.	Лайт-контакт – связки 2.	Лайт-контакт – связки 3.	Лайт-контакт – связки 4.	Лайт-контакт – связки 5.	Выходной.	Выходной.
10.06.19 17:00	11.06.19 17:00	12.06.19 17:00	13.06.19 17:00	14.06.19 17:00	15.06.19 17:00	16.06.19 17:00
Пары – 12 раундов.	Пары – 12 раундов.	Пары – 12 раундов.	Пары – 12 раундов.	Пары – 12 раундов.	Выходной.	Выходной.
17.06.19 06:00	18.06.19 06:00	19.06.19 06:00	20.06.19 06:00	21.06.19 06:00	22.06.19 06:00	23.06.19 06:00
Лайт-контакт – связки 1.	Лайт-контакт – связки 2.	Лайт-контакт – связки 3.	Лайт-контакт – связки 4.	Лайт-контакт – связки 5.	Выходной.	Выходной.
17.06.19 11:00	18.06.19 11:00	19.06.19 11:00	20.06.19 11:00	21.06.19 11:00	22.06.19 11:00	23.06.19 11:00
Поинтфай тинг – связки 1.	Поинтфай тинг – связки 2.	Поинтфай тинг – связки 3.	Поинтфай тинг – связки 4.	Поинтфай тинг – связки 5.	Выходной.	Выходной.
17.06.19 17:00	18.06.19 17:00	19.06.19 17:00	20.06.19 17:00	21.06.19 17:00	22.06.19 17:00	23.06.19 17:00
Пары – 24 раунда.	Пары – 18 раундов.	Пары – 12 раундов.	Пары – 6 раундов.	Пары – 3 раунда.	Выходной.	Выходной.
24.06.19 06:00	25.06.19 06:00	26.06.19 06:00	27.06.19 06:00	28.06.19 06:00	29.06.19 06:00	30.06.19 06:00
Бег – 10 минут.	Бег – 15 минут.	Бег – 20 минут.	Выходной.	Бег – 25 минут.	Бег – 30 минут.	Выходной.
24.06.19 11:00	25.06.19 11:00	26.06.19 11:00	27.06.19 11:00	28.06.19 11:00	29.06.19 11:00	30.06.19 11:00
Снаряды – 24 раунда.	Снаряды – 18 раундов.	Снаряды – 12 раундов.	Выходной	Снаряды – 9 раундов.	Снаряды – 6 раундов.	Выходной.
24.06.19 17:00	25.06.19 17:00	26.06.19 17:00	27.06.19 17:00	28.06.19 17:00	29.06.19 17:00	30.06.19 17:00
Пары – 24 раунда.	Пары – 18 раундов.	Пары – 12 раундов.	Выходной	Пары – 9 раундов.	Пары – 6 раундов.	Выходной.

Тренировочный процесс Алексея Потеряхина к международному турниру «US Open» был направлен на повышение специальной выносливости и улучшение скоростно-силовых показателей при работе рук.

Результаты и их обсуждение. Результаты выступления Алексея Потеряхина на международном турнире «US Open» в г. Орландо, США представлены на таблице 5:

Таблица 5

Результат международного турнира «US Open»

18 & (169 lbs & Under)	Alexey	Poteryakhin	DUSH 4 BELGOROD	1	1
18 & (169 lbs & Under)	joshoa	wilson	white tiger and dragon martial arts	1	2
18 & (169 lbs & Under)	Romario	Martin.		1	3
18 & (169 lbs & Under)	Lucas	Monslave	White Tiger And Dragon MA	1	3
18 & (169 lbs & Under)	Elijah	Harper	Ignite Martial Arts	1	5
18 & (169 lbs & Under)	Deonte	Hodge	Central Florida karate studios	1	6
18 & (169 lbs & Under)	Joseph	Holik	Jeet Kune Do Athletic Association	1	7
18 & (169 lbs & Under)	Benjamin	Wilson	White Tiger and Dragon Martial Arts	1	8
18 & (169 lbs & Under)	Nick	Kavanagh	Swift kick martial arts academy	1	9
18 & (169 lbs & Under)	MARKEL	YATES		1	10
18 & (169 lbs & Under)	Ethic	Morrison	American dragon karate academy	1	11
18 & (169 lbs & Under)	Tevin	Hartley	Jamaica Combined Martial Arts	1	12
18 & (169 lbs & Under)	John	Murphy	Focused Passion Martial Arts	1	13

1/8: Alexey Poteryakhin (RUS) vs Joseph Holik (CHI) - победа;

1/4: Alexey Poteryakhin (RUS) vs Elijah Harper (NAM) - победа;

1/2: Alexey Poteryakhin (RUS) vs Lucas Monslave (USA) - победа;

Final: Alexey Poteryakhin (RUS) vs Joshoa Wilson (AUS) – победа.

Результаты, представленные в таблице 5, указывают, что спортсмен Алексей Потеряхин увеличил физические данные, что отражается на результате международных соревнований, где кикбоксер уверенно одержал победу у действующих чемпионов своих стран: из Чили, Намибии, Америки и Австралии.

Таким образом, увеличение физического и скоростно-силового потенциала кикбоксера позволило с успехом выступить на международном турнире «US Open» 2019 года в г. Орландо (США) и завоевать кубок и золотую медаль.

Заключение

Физическая и технико-тактическая подготовка в тренировке спортсменов высокого класса имеет приоритетное направление в учебно-тренировочном процессе. Особенно это касается спортсменов, которые готовятся к важнейшим международным соревнованиям. Улучшение показателей общей выносливости и скоростно-силовой подготовленности на основе целенаправленной технико-тактической работы высококвалифицированного кикбоксера позволяет успешно подготовиться, качественно выступить, победить всех оппонентов и стать победителем международного турнира «US Open» 2019 года в г. Орландо (США).

1. Воронин, И.Ю., Потеряхин А.А. Кикбоксинг. Ближний бой и физическая подготовка: учеб.-метод. пособие [Текст] / Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. □ 64 с.
2. Воронин, И.Ю., Потеряхин А.А. Кикбоксинг. Лайт-контакт: учеб.-метод. пособие [Текст] / Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. □ 56 с.

3. Воронин, И.Ю., Потеряхин А.А. Кикбоксинг. Поинтфайтинг: учеб.-метод. пособие [Текст] / Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. □ 56 с.
4. Воронин, И.Ю., Потеряхин А.А. Кикбоксинг. Техника для начинающих спортсменов: учеб.-метод. пособие [Текст] / Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. □ 56 с.
5. Воронин, И.Ю. Физическая подготовка кикбоксера в годовом цикле [Текст] / И.Ю. Воронин, А.А. Потеряхин. - Научный журнал «Дискурс» - 2017 - 11 (13). - 21-26 с.
6. Воронин, И.Ю., Потеряхин А.А. Эффективность обучения основным ударам начинающих кикбоксеров в разделе лайт-контакт [Текст] // Актуальные проблемы организации массового спорта в регионах РФ на современном этапе. □ 2018. □ С. 43□52.
7. Воронин, И.Ю., Потеряхин А.А. Эффективность обучения основным ударам начинающих кикбоксеров в разделе поинтфайтинг [Текст] // Научный журнал «Дискурс». □ 2017. □ 12 (14). – С. 15□27.
8. Иванов, А.Л. Кикбоксинг [Текст] / Киев: Книга-Сервис, Перун, 1995. □ 312 с.
9. Клещев, В.Н. Кикбоксинг. Учебник для вузов [Текст] / М.: Академический проект, 2006. –228 с.
10. Ashley, S. Kickboxing [Текст] / England: Lumina Press, 2011. – 139 p.
11. Falsoni, E. Kickboxing the phenomenology of a sport [Текст] / Milan: miolagrafiche s.r.l., 2011. – 205 p.

Кропотова М.П.

Современные образовательные технологии

*МБОУ «Лицей №3» им. Главного маршала авиации А.Е. Голованова
(Россия, Дзержинский)*

doi 10.18411/sciencepublic-04-11-2019-14

idsp sciencepublic-04-11-2019-14

В нашем современном обществе без новых образовательных технологий приходится очень сложно. На данный момент я могу назвать несколько причин, для чего нужно использовать современные образовательные технологии. Во-первых технологии помогают более подробно учесть и использовать психофизиологические и личностные особенности ребенка. Во вторых - вербальный способ передачи информации уже малоэффективен, нужно использовать деятельностный подход. В-третьих – использование новых образовательных технологий обеспечит отличный результат обучения, так как они дают возможность проектировать учебный процесс и организовывают новые формы взаимодействия учителя и ученика.

Внедрять что-то новое в образовательный процесс стали давно, но почему же до сих пор эти нововведения не дали хорошего результата? На этот вопрос у меня так же есть ответ. Основной причиной является то, что учителя, с большим педагогическим стажем, не готовы к изменениям в образовании как методически, так и психологически. Школа до сих пор живет по правилу «все под властью учителя», а ученик все так же остается недовольным от процесса обучения, отсюда и отсутствие желания ходить в школу, снижение мотивации, любопытства, интереса. На уроках дети не задают вопросы, а просто ждут окончания уроков. На помощь этому как раз и внедряются современные образовательные технологии.

Что же это такое? Образовательная технология – это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя.

Какие же технологии существуют в настоящее время? Технология деятельностного метода, технология проблемного обучения, технология продуктивного чтения, технология проблемно-диалогового обучения, технология проектной деятельности, технология проектной деятельности, технология критического мышления, технология оценивания образовательных достижений. Все технологии интересны, но в данной статье я остановлюсь на одной из них, технология критического мышления.