

направления самые сложные варианты: из бокового перевести назад; затем сложнее выполнить перевод из бокового положения вперед.

ВЫВОДЫ

Таким образом, конкретизация факторов устойчивости при выполнении двигательных действий, позволили скорректировать сложность комбинированных равновесий, что позволяет объективизировать техническую ценность всевозможных вариантов их исполнения. Определение сложности способов объединения равновесий, уже имеющих техническую ценность изолированно друг от друга, требует дополнения таблиц «трудности» правил соревнований FIG данными о ценности комбинирования элементов. Корреляционный анализ подтвердил, что стабิโลграфические показатели, обуславливающие сложность выполнения комбинированных равновесий, должны лежать в основе их дифференцировки и ранжирования по технической ценности.

В статье представлены результаты выполнения научно-исследовательской работы, выполненной в рамках государственного контракта №0173100014421000005 (от 07.06.2021 г.)

ЛИТЕРАТУРА

1. Факторы, предопределяющие успешность освоения и выполнения равновесий в художественной гимнастике / И.А. Винер, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, Ю.В. Розыченкова, Е.А. Пирожкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 6 (88). – С. 16–21.
2. Медведева, Е.Н. Объективные факторы, обуславливающие ценность трудности равновесий в художественной гимнастике / Е.Н. Медведева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 157–161.
3. Обоснование подхода к определению сложности элементов художественной гимнастики и их технической ценности / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, А.С. Мальнева, Н.И. Кузьмина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 146–149.
4. Факторы сложности сохранения равновесия с броскового предмета в художественной гимнастике / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Т.Ю. Давыдова, А.Ю. Давыдова, Т.И. Колесникова // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 5. – С.16–20.

REFERENCES

1. Viner, I.A., Medvedeva, E.N., Suprun, A.A., Rozychenkova, Yu.V. and Pirozhkova, E.A. (2012), "Factors determining the success of mastering and performing equilibria in rhythmic gymnastics", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 88, No. 6, pp. 16–21.
2. Medvedeva, E.N. (2016), "Objective factors determining the value of the difficulty of equilibria in rhythmic gymnastics", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 133, No. 3, pp. 157–161.
3. Terekhina, R.N., Medvedeva, E.N., Suprun, A.A., Malneva, A.S. and Kuzmina, N.I. (2015), "Justification of the approach to the definition of elements of rhythmic gymnastics and their technical value", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 121, No. 3, pp. 146–149.
4. Medvedeva, E.N., Terekhina, R.N., Kryuchek, E.S., Davydova, T.Yu., Davydova A.Yu. and Kolesnikova, T.I. (2019). "Complexity factors of conservation of equilibrium with a throw of the object in rhythmic gymnastics", *Sports Science Bulletin*, No. 5, pp. 16-20.

Контактная информация: elena.vlgafk@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 20.08.2021

УДК 796.853.232

СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Виктор Сергеевич Мещеряков, Сибирский юридический институт министерства внутренних дел Российской Федерации г. Красноярск; Александр Николаевич Савчук, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; Вла-

дмир Михайлович Дворкин, Сибирский юридический институт министерства внутренних дел Российской Федерации г. Красноярск

Аннотация

Говоря об эффективности системы физической подготовки юных спортсменов, в первую очередь следует учитывать её соответствие современным тенденциям развития вида спорта. Цель: изучить современные направления силовых тренировок, выявить наиболее отвечающие современным требованиям к уровню физической подготовки дзюдоистов 15-16-летнего возраста. В ходе научно-исследовательской работы выявлено, что для параллельного развития физических качеств, которые не критично, но оказывают некоторое отрицательное влияние друг на друга, тренировочный процесс должен строиться на основе конкурирующей модели тренировки.

Ключевые слова: физическая подготовка, силовой тренинг, физические качества, тренировочный процесс, юные спортсмены, дзюдо.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p181-184

STRENGTH TRAINING IN THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG JUDOKAS

Viktor Sergeevich Meshcheryakov, Siberian law Institute of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation, Krasnoyarsk; Alexander Nikolaevich Savchuk, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev; Vladimir Mikhailovich Dvorkin, Siberian law Institute of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation, Krasnoyarsk

Abstract

Speaking about the effectiveness of the system of physical training of young athletes, first, it should be taken into account its compliance with modern trends in the development of the sport. The goal is to study the modern directions of strength training, to identify the most appropriate modern requirements for the level of physical training of judokas of 15-16 years of age. In the course of research work, it was revealed that for the simultaneous development of physical qualities that are not critical, but have some negative impact on each other, the training process should be based on the competing training model.

Keywords: physical training, strength training, physical qualities, training process, young athletes, judo.

ВВЕДЕНИЕ

Конкуренция в современном спорте является причиной часто меняющихся правил по виду спорта дзюдо, которые делают состязания более зрелищными, динамичными и понятными для обывателей, а значит конкурентно способными. Проблема исследования состоит в том, что в ряде случаев средства и методы физической подготовки юных дзюдоистов подбираются тренерами из личного опыта или методического обеспечения для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, но ежегодно меняющиеся правила соревнований обуславливают необходимость корректировки тренировочного процесса. В то же время, отсутствует достаточная научная проработка организации тренировочного процесса на современном этапе развития дзюдо [6].

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс юных дзюдоистов 15-16 лет.

Цель исследования: изучить современные направления силовых тренировок, выявить направления силового тренинга, наиболее отвечающие современным требованиям к уровню физической подготовки дзюдоистов 15-16-летнего возраста.

МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

При подготовке работы использовались методы изучения литературы и теоретического анализа: изучались научные публикации, посвященные изучению современных направлений силового тренинга и физической подготовки юных спортсменов, анализиро-

вались программы детско-юношеских спортивных школ по дзюдо. В ходе подготовки к исследованию были проведены педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом юных дзюдоистов и анкетирование ведущих тренеров красноярского края по дзюдо.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ научной литературы [1, 3, 4, 5, 6, 7] показал, что в единоборствах требуется комплексное проявление силовых способностей.

В работе [2] установлено, что специальная физическая подготовка спортсмена должна основываться на принципе динамического соответствия – структура силового упражнения должна быть схожа с соревновательным упражнением. Кроме того, ученый отметил, что средства и методы силовой тренировки должны быть адекватны режиму работы двигательного аппарата в специализируемом упражнении и способствовать его совершенствованию. Рассмотрев программы подготовки в дзюдо и самбо в ДЮСШ, федеральные стандарты по видам единоборств, мы выяснили, что для развития силовых способностей у юных борцов применяются упражнения с отягощением весом собственного тела и упражнения с внешними отягощениями, используется гимнастическое оборудование, резиновые амортизаторы, штанги, гири, гантели, тренажеры, вес партнера.

Анкетирование ведущих тренеров красноярского края, в котором приняло участие 23 человека и педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом юных дзюдоистов позволило установить, что развитие силы у юных спортсменов зачастую происходит исходя из личного опыта и предпочтений тренера, его квалификации. Упражнения заимствуются из различных видов физкультурно-спортивной деятельности, в основе которых лежат силовые тренировки с низкой индивидуализацией.

Для изучения возможности использования силовых упражнений, наиболее отвечающих требованиям физической подготовки дзюдоистов 15-16-летнего возраста, мы рассмотрели современные направления силовых тренировок. Анализ научных статей [6, 8] показал, что к этим направлениям относятся: бодибилдинг, пауэрлифтинг (силовое троеборье), калистеника, гиревой спорт. Также мы рассмотрели виды физкультурно-спортивной деятельности, в основе которых лежат гибридные (комплексные) тренировки.

ВЫВОДЫ

На основании изученных работ, мы сделали вывод, что для построения процесса физической подготовки дзюдоистов 15-16-летнего возраста целесообразнее всего использовать упражнения, заимствованные из калистеники, гиревого спорта, кроссфита, потому что эти направления силовых тренировок позволяют развивать все виды силовых способностей, которые необходимы борцу в его соревновательной деятельности. Кроме того, упражнения, заимствованные из указанных направлений силовых тренировок, при грамотном построении учебно-тренировочного процесса позволяют развивать необходимые единоборцам механизмы энергообеспечения двигательной деятельности.

В дальнейшем необходимо определить силовые упражнения, способствующие развитию тех мышц, которые содействуют успешной соревновательной деятельности в дзюдо. Эти упражнения должны выполняться в режимах, позволяющих параллельно развивать скоростно-силовые способности, взрывную силу, силовую выносливость и не должны оказывать отрицательного влияния на координационные способности.

Для одновременного развития физических качеств, которые не критично, но оказывают некоторое отрицательное влияние друг на друга, тренировочный процесс должен строиться на основе конкурирующей модели тренировки. Например, одновременное развитие выносливости и силы, что вполне успешно происходит в таком направлении как кроссфит. Одновременное развитие проявлений выносливости и силы подробно изложено в программах гибридных тренировок, научно обоснованных, разработанных и изло-

женных в работах зарубежных авторов [1, 7].

Считаем, что физическая подготовка юных дзюдоистов 15-16-летнего возраста должна выстраиваться на базе всестороннего развития силовых способностей с использованием упражнений калистеники, пауэрлифтинга, кроссфита и гиревого спорта. Эти упражнения должны обладать высокой степенью положительного переноса, иметь низкие требования к восстановлению и базироваться на имеющихся двигательных навыках.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бавыкин Е.А. Специальная физическая подготовка спортсменов 16–18 лет в смешанных единоборствах : дис. ... канд. пед. наук / Бавыкин Евгений Александрович. – Санкт-Петербург, 2016. – 176 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 264 с.
3. Кудлай С.А. Моделирование физической подготовленности борцов-юношей в годичном цикле подготовки : дис. ... канд. пед. наук / Кудлай Сергей Анатольевич. – Санкт-Петербург, 1998. – 162 с.
4. Мещеряков В.С. Обоснование разработки методики параллельного развития физических качеств юных дзюдоистов (15-16 лет) / В.С. Мещеряков // Дискурс. – 2019. – № 12 (38). – С. 61–68.
5. Савчук А.Н. Повышение двигательной активности квалифицированных борцов средствами тактико-технических установок / А.Н. Савчук // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2007. – № 7. – С. 40–41.
6. Чевычелов Д.А. Физическая подготовка дзюдоистов с использованием современных направлений физкультурно-спортивной деятельности / Д.А. Чевычелов // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. – 2016. – № 1. – С. 217–222.
7. Kavadlo A. Pushing the limits / A. Kavadlo. – A Dragon Door Publications, Inc production, 2013. – 240 p.
8. Osipov A. The use of functional training – crossfit methods to improve the level of special training of athletes who specialize in combat sambo / A. Osipov // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – № 3. – P. 2013–2018.

REFERENCES

1. Bavykin, E.A. (2016), *Special physical training of athletes 16-18 years old in mixed martial arts*, dissertation, St. Petersburg.
2. Verkhoshansky, Yu. V. (1970), *Fundamentals of special strength training in sports*, Physical culture and sport, Moscow.
3. Kudlay, S.A. (1998), *Modeling of physical fitness of wrestlers of young men in the annual cycle of training*, dissertation, St. Petersburg.
4. Meshcheryakov, V.S. (2019), “Justification of the development of the methodology of parallel development of physical qualities of young judokas (15-16 years)”, *Discourse*, No 12 (38), pp. 61–68.
5. Savchuk, A. N. (2007), “Improving the motor activity of qualified wrestlers by means of tactical and technical installations”, *Theory and practice of physical culture and sports*, No. 7, pp. 40–41.
6. Chevychelov, D. A. (2016), “Physical training of judokas with the use of modern directions of physical culture and sports activity”, *Actual problems of the development of physical culture and sports in modern conditions*, No. 1, pp. 217–222.
7. Kavadlo, A. (2013), *Pushing the limits*, A Dragon Door Publications, Inc production.
8. Osipov, A. (2017), “The use of functional training – crossfit methods to improve the level of special training of athletes who specialize in combat sambo”, *Physical Education and Sport*, No. 3. pp. 2013–2018.

Контактная информация: mvs777.07@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.07.2021

УДК 378.147

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАЗВИТИИ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Эльвира Юрьевна Мизюрова, кандидат педагогических наук, доцент, Капиталина Алексеевна Рокитянская, кандидат педагогических наук, доцент, Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова, Саратов

Аннотация

Авторы статьи указывают на то, что в настоящее время большое внимание уделяется разработке и использованию в учебном процессе современных инновационных технологий, связанных с цифровизацией образовательной среды. В представленной работе раскрыты сквозные технологии цифровой экономики – виртуальная и дополненная реальности. Проанализированы взгляды и мнения ученых об информационном обществе и сформулированы положения о готовности обучающихся к работе с современными технологиями. Выявлено влияние цифровых технологий на изменение и расширение форм и видов деятельности преподавателя. Совместный проект, проведенный кафедрой иностранных языков и культуры речи и Центра Молодежного Инновационного творчества «Иноватор» Саратовского государственного аграрного университета доказывает практическую ценность применения цифровых технологий в образовательном процессе, оптимизируя роль и функции деятельности преподавателя на развитие творческих способностей обучающихся.

Ключевые слова: современные технологии, творческие способности, цифровая образовательная среда, виртуальная и дополненная реальности, профессиональный уровень преподавателя, центр Молодежного Инновационного творчества «Иноватор».

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p185-190

MODERN TECHNOLOGIES IN THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' CREATIVE ABILITIES

Elvira Yurievna Misyurova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kapitalina Alekseevna Rokityanskaya, the candidate of pedagogical sciences, senior lecture, The Vavilov Saratov State Agrarian University

Abstract

The authors of the article point out that currently much attention is paid to the development and use of the modern innovative technologies related to the digitalization of the educational process. The presented work reveals the end-to-end technologies of the digital economy – virtual and augmented reality. The views and opinions of scientists about the information society are analyzed and provisions on the readiness of students to work with modern technologies are formulated. The influence of digital technologies on the change and expansion of the forms and types of the teacher's activity is revealed. A joint project conducted by the Department of Foreign Languages and Speech Culture and the Center for Youth Innovative Creativity "Innovator" of the Saratov State Agrarian University proves the practical value of using the digital technologies in the educational process, optimizing the role and functions of the teacher's activity for the development of students' creative abilities.

Keywords: modern technologies, creative abilities, digital educational process, virtual and augmented reality, professional level of the teacher, the center for Youth Innovative creativity "Innovator".

ВВЕДЕНИЕ

Ускоряющийся процесс глобализации в мире, внедрение цифровой экономики, масштабные изменения в различных сферах человеческой деятельности существенно влияют на развитие системы высшего образования в России, которое, по словам президента В.В. Путина в послании Федеральному собранию должно сыграть значимую роль в развитии российского общества [3].

В системе образования идет процесс комплексной, всесторонней реализации Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) с целью обновления