

УДК 796.015

DOI: 10.36028/2308-8826-2019-7-3-33-40

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ (по данным социологического опроса тренеров-преподавателей по единоборствам)

Ф.Р. Зотова¹, Г.Ф. Хамидуллина²¹ Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия² Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань, Россия

Для связи с авторами: zfr-nauka@mail.ru, hg10678@mail.ru

Аннотация

Цель исследования – изучение мнения тренеров-преподавателей по вопросам содержания и организации процесса подготовки юных спортсменов в спортивно-оздоровительных группах.

Методы и организация исследования. Проведено анкетирование 42 тренеров-преподавателей по дзюдо, самбо, борьбе на поясах, национальной борьбе «Курэш», вольной борьбе, ушу, таэквондо, боксу, каратэ, айкидо, педагогический стаж которых в среднем составил 13,3 лет.

Разработанная анкета состояла из 13 вопросов и 39 подвопросов закрытого, полузакрытого и открытого типа.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анкетного опроса нами выявлено, что специальная выносливость является наиболее значимым качеством для детей, занимающихся единоборствами (52,3%), на втором месте – ловкость (30,9%) и быстрота (28,5%), на третьем – сила (16,6%). Оптимальным возрастом для зачисления в спортивно-оздоровительные группы, по мнению респондентов, является возраст 6 лет. Основными средствами спортивной тренировки в работе со спортивно-оздоровительными группами являются общеразвивающие упражнения (ОФП), подвижные игры и начальные формы единоборств. Отсев контингента занимающихся в первые месяцы (годы) занятий спортом респонденты связывают с множеством предложений для занятий в других видах спорта, с отсутствием методического обеспечения (программ, методических рекомендаций) для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, а также с несоответствием эмоционального фона занятий возрасту занимающихся.

Заключение. По мнению тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ, для сохранения контингента занимающихся в спортивно-оздоровительных группах необходимо прежде всего дополнять учебно-тренировочный процесс новыми программами и методическими рекомендациями для спортивно-оздоровительных групп, в которых программный материал соответствует возрастному диапазону детей от 5 до 7 лет.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный этап, юные дзюдоисты, раннее начало занятий спортом, отсев контингента занимающихся.

CONTENT AND ORGANIZATION OF JUDO CLASSES DURING SPORT AND WELLNESS TRAINING PERIOD (according to the opinion poll among wrestling coaches)

F.R. Zotova¹, G.F. Khamidullina²¹ Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia² Kazan National Research Technological University, Kazan, Russia

Abstract

Purpose of the research is to study the coaches' opinion about content and organization of the training process for young athletes in sport and wellness groups.

Research methods and organization. We carried out the opinion poll among 42 coaches practicing judo, sambo, belt wrestling, "Kureshi" national wrestling, freestyle wrestling, wushu, taekwondo, boxing, karate, aikido, whose average pedagogical experience is about 13,3 years. The questionnaire included 13 questions and 39 sub-questions of closed, semi-closed and open type.

Research results and discussion. The opinion poll revealed that special endurance is the most significant quality for children practicing wrestling (52,3%), other important qualities are agility (30,9%) and rapidity (28,5%), and the third one is strength (16,6%). According to the answers, the most suitable age for enroll-

ment to sport and wellness groups is the age of 6. Major sport training techniques applicable for sport and recreational groups are general exercises (general physical training), outdoor games and primary wrestling types. The respondents consider dropout of newcomers during first months to be the consequence of a number of factors, such as other sport offers, the lack of methodical support (programs, methodical recommendations) for sport and wellness groups, and the gap between emotional background of classes and the age of participants.

Conclusion. According to the opinion of coaches at youth sport schools, it is necessary to add new programs and methodical recommendations for sport and wellness groups to the educational and training process in order to conserve the contingent of participants. The program material should correspond to children aged 5-7.

Keywords: sport and wellness training period, young judo wrestlers, early sport practice, dropout of participants.

ВВЕДЕНИЕ

Согласно данным, представленным в научно-методической литературе, одной из тенденций в подготовке спортсменов является раннее начало занятий спортом. Нередки случаи, когда в спортивные секции приводят детей 3-5 лет и младше. Не является исключением и наличие различных видов единоборств, особенно дзюдо. Соответственно, это обуславливает увеличение количества спортивно-оздоровительных групп. Между тем анализ педагогической практики показывает, что в большинстве случаев занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности организуются без учета возрастных особенностей, используя технологии подготовки, применяемые на тренировочном этапе подготовки, что приводит к большой «текучести» контингента занимающихся.

Спортивно-оздоровительный этап является основой для эффективной системы подготовки спортивного резерва в разных видах спорта, в том числе в единоборствах. Многолетнюю спортивную подготовку в единоборствах целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями. Так как весь процесс многолетней подготовки включает множество переменных, следовательно, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения. При этом проблема научно-методического обеспечения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе является особенно актуальной, поскольку не разработаны программы для данного контингента, где бы были регламентированы

средства и методы, объемы тренировочных нагрузок.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В связи с вышесказанным с целью изучения мнения тренеров-преподавателей по вопросам учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах детей 5-7-летнего возраста нами был проведен анкетный опрос в детско-юношеских спортивных школах.

Разработанная нами анкета включала 13 вопросов и 39 подвопросов закрытого, полужакрытого и открытого типа.

В данном исследовании принимали участие 42 тренера-преподавателя по единоборствам, имеющих следующие категории квалификации:

- образовательный уровень (высшее – 37 человек; среднее специальное – 5 человек)
- педагогический стаж (до 10 лет – 30 человек; от 11-24 лет – 4 человека; от 25 лет и выше – 8 человек).

В анкетном опросе принимали участие тренеры-преподаватели по таким видам единоборств, как дзюдо, самбо, борьба на поясах, национальная борьба «Курэш», вольная борьба, ушу, таэквондо, бокс, каратэ, айкидо. Первой задачей нашего исследования являлось изучение мнения тренеров о значимости (ранге) физических качеств, влияющих на соревновательную деятельность в единоборствах. Анализ ответов на вопрос «Определите ранг физических качеств, влияющих на соревновательную деятельность в единоборствах» свидетельствует о том, что большинство тренеров наиболее важным качеством

для занимающихся считают выносливость (52,3%), на втором месте – ловкость (30,9%) и быстрота (28,5%), на третьем – сила (16,6%). Однако, по мнению В.П. Губа, А.А. Солонкина (2009), для детей дошкольного возраста наиболее приемлемы упражнения, развивающие ловкость, умение координировать движения, быстро и экономично приспосабливаться к изменяющимся условиям деятельности. Накопленный в отечественной и мировой практике опыт свидетельствует о том, что результативность физкультурно-оздоровительных занятий на этапах возрастного онтогенеза зависит от двигательной координационной подготовленности детей. От уровня развития координационных способностей зависит степень сформированности двигательных умений и навыков. Согласно нормативам общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по начальной подготовке Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», к развиваемым физическим качествам относятся: координация, сила, скоростно-силовые качества и гибкость [4]. По мнению Osipova A.Y. и Kudryavtseva M.D., использование специально подобран-

ных упражнений может значительно повысить баланс тела юных спортсменов, практикующих дзюдо. Высокие показатели баланса тела позволяют спортсменам иметь значительное преимущество перед сверстниками в скорости выполнения некоторых сложных координационных бросков [12].

По мнению Jagiello W., Kalina R.M., компоненты физической подготовки (быстрота и выносливость) у юных дзюдоистов характеризуются гетерохронным характером прироста и более высоким уровнем по сравнению с таковыми у детей того же возраста, не занимающихся спортом [11].

Caput P.D. и Krstulovic S. считают, что эффективность соревновательной деятельности юных дзюдоистов зависит прежде всего от уровня развития взрывной силы, координации и мышечной выносливости, которые лежат в основе механизма регуляции силы [7]. Вторым по значимости показателем, определяющим боевую эффективность, является коэффициент частоты движения, который контролируется механизмом регулятора скорости.

Fukuda D.H. и Stout J.R. считают, что занятия дзюдо положительно воздействуют на здоровье детей и подростков. У детей, зани-

Таблица 1 – Распределение ответов на вопрос «Определите ранг физических качеств, влияющих на соревновательную деятельность в единоборствах»

Table 1 – Distribution of answers to the question “Determine the rank of physical qualities affecting competition activity in wrestling”

	Определите ранг физических качеств, влияющих на соревновательную деятельность в единоборствах / Determine the rank of physical qualities affecting competition activity in wrestling	Распределение ответов респондентов (кол-во) / Distribution of the answers (number)	В процентах / Percentage
1	Ловкость / Agility	13	30,9%
2	Быстрота / Rapidity	12	28,5%
3	Сила / Strength	7	16,6%
4	Прыгучесть / Ability for jumping	-	-
5	Гибкость / Flexibility	5	11,9%
5	Выносливость / Endurance	22	52,3%

Таблица 2 – Распределение ответов на вопрос «С какого возраста, по Вашему мнению, необходимо набирать детей в спортивно-оздоровительные группы?»

Table 2 – Distribution of answers to the question “In your opinion, what is the most suitable age for children to be enrolled to sport and wellness groups?”

	С какого возраста, по Вашему мнению, необходимо набирать детей в спортивно-оздоровительные группы? / In your opinion, what is the most suitable age for children to be enrolled to sport and wellness groups?	Распределение ответов респондентов (кол-во) / Distribution of answers (number)	В процентах / Percentage
1	с 4 лет / 4 years	3	7,1%
2	с 5 лет / 5 years	13	30,9%
3	с 6 лет / 6 years	17	40,5%
4	Другое / others	9	21,4%

мающихся дзюдо, наблюдаются различные физиологические улучшения, в том числе в области телосложения, силы и выносливости, а также улучшение когнитивных функций и удовлетворенности жизнью [9].

В ходе нашего исследования также изучалось мнение тренеров о том, с какого возраста необходимо набирать детей в спортивно-оздоровительные группы. При ответе на вопрос «С какого возраста, по Вашему мнению, необходимо набирать детей в спортивно-оздоровительные группы?» большая часть респондентов – 17 человек, считают наиболее благоприятным возрастом для занятий единоборствами 6 лет, 13 из опрошенных тренеров считают 5-летний возраст наиболее подходящим для начала занятий единоборствами. В то же время встречались и такие варианты ответов: 7-8 лет, 8-9 лет, с 10 лет.

В то же время в требованиях Федерального стандарта указан возраст для зачисления детей в группы начальной подготовки – 7 лет. Исследование мнения тренеров-преподавателей о том, какие средства спортивной тренировки необходимо использовать в работе со спортивно-оздоровительными группами, показало, что респонденты (47,6%) отдают предпочтение общеразвивающим упражнениям (ОФП), на второе место (40,5% респондентов) ставят подвижные игры, на третье место – начальные формы единоборств (14,2% опрошенных). В то же время незначительная часть респондентов считают, что также необходимо использовать упражнения на координацию и на реакцию.

Выбранные респондентами общеразвивающие упражнения являются наиболее прием-

лемыми для детей возраста 5-7 лет. По мнению Н.А. Фоминой (2004), Л.Г. Харитоновой (1996), общеразвивающие упражнения применяются для равномерного всестороннего воздействия на организм ребенка. Их отличительная особенность – избирательное воздействие на развитие тех или иных групп мышц или суставов. Оно достигается за счет выключения отдельных мышц из активного движения, что позволяет увеличить нагрузку на работающие в данный момент мышцы и суставы [6, 7]. При этом при разработке программы обучения юных дзюдоистов, соответствующей процессу инициации в раннем возрасте, Garcia JMG и Deval V.C. считают необходимым основываться на действиях и приемах, облегчающих бросок, основанных на безопасности в исполнении и равновесии дзюдоистов [10].

Выбор подвижных игр респондентами объясняется тем, что подвижные игры привлекают детей возможностью применять свои знания и умения для решения конкретной двигательной задачи в условиях меняющейся игровой обстановки.

Именно в подвижных играх, особенно с элементами соревнования, развиваются и совершенствуются такие физические качества, как сила, ловкость, быстрота, выносливость, которые являются значимыми качествами в единоборствах [4].

Одним из аспектов исследования стал вопрос о том, чем можно объяснить отсев контингента занимающихся в первые месяцы (годы) занятий спортом (таблица 4). Оказалось, что большинство опрошенных одной из главных причин считают большое количество предложений для занятий в других

Таблица 3 – Распределение ответов на вопрос «Какие средства спортивной тренировки необходимо использовать в работе со спортивно-оздоровительными группами?»

Table 3 – Distribution of answers to the question “What sport training techniques are suitable for sport and wellness groups?”

	Какие средства спортивной тренировки необходимо использовать в работе со спортивно-оздоровительными группами? / What sport training techniques are suitable for sport and wellness groups?	Распределение ответов респондентов (кол-во) / Distribution of answers	В процентах / Percentage
1	Подвижные игры / Outdoor games	17	40,5%
2	Начальные элементы единоборств / Primary wrestling elements	6	14,2%
3	Акробатические упражнения / Acrobatic exercises	3	7,1%
4	Общеразвивающие упражнения (ОФП) / General exercises (general physical training)	20	47,6%
5	Другое / others	2	4,7%

видах спорта (33,3%). Второе место (21,4%) респонденты отводят отсутствию методического обеспечения (программ, методических рекомендаций) для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

В настоящее время отсутствие методического обеспечения является наиболее актуальной проблемой. Как правило, обучение на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки осуществляется на основе общих методических принципов. Однако на практике зачастую отсутствуют программы, научно обоснованные методики и технологии подготовки спортсменов 5-7-летнего возраста в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ. По мнению ряда ученых и отечественных специалистов, на этапах многолетней спортивной подготовки необходимо развивать новые исследовательские направления и внедрять в практику современные технологии [1, 2, 5].

В распоряжении Правительства РФ «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года» от 17.10.2018 № 2245-р выделяются основные проблемы в системе подготовки спортивного резерва. Одной из проблем являются уста-

рившие подходы к построению и реализации тренировочного процесса. В связи с этим в Планах мероприятий по совершенствованию управления, координации деятельности и методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва рассматриваются разработка и утверждение программ спортивной подготовки на 2019-2025 годы.

Несоответствие эмоционального фона занятий возрасту занимающихся также является причиной отсева на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Такой вариант ответа выбрали 19% респондентов. Эти данные согласуются с мнением Д.Ю. Аккуина (2011), который утверждает, что причинами отсева занимающихся дзюдо являются потеря интереса к занятиям и большая физическая нагрузка. Данные причины связаны непосредственно с организацией учебно-тренировочного процесса[3].

Любопытным, на наш взгляд, являются результаты анализа ответов на вопрос «Считаете ли Вы взаимодействие тренера с родителями важным?» (таблица 5).

Взаимодействие тренера и родителей на протяжении всей спортивной карьеры обучающихся является крайне важным – так

Таблица 4 – Распределение ответов на вопрос «Чем Вы объясните отсев контингента занимающихся в первые месяцы (годы) занятий спортом?»

Table 4 – Distribution of answers to the question “What is the reason for dropping out of newcomers during first training months?”

	Чем Вы объясните отсев контингента занимающихся в первые месяцы (годы) занятий спортом? / What is the reason for dropping out of newcomers during first training months?	Распределение ответов респондентов (кол-во) / Distribution of answers (number)	В процентах / Percentage
1	слишком мало соревнований для данного возраста / the lack of competitions for this age	4	9,5%
2	слишком много соревнований, в которых нужно участвовать / too much of competitions	1	2,3%
3	слишком много предложений для занятий в других видах спорта / too much sport offers	14	33,3%
4	условия занятий слишком скромные и не соответствуют требованиям родителей / poor training conditions, which do not correspond to parents' requirements	1	2,3%
5	дороговизна занятий / expensive classes	3	7,1%
6	отсутствие методического обеспечения (программ, методических рекомендаций) для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах / the lack of methodical support (programs, methodical recommendations) for sport and wellness groups	9	21,4%
7	эмоциональный фон занятий не соответствует возрасту занимающихся / emotional background of classes does not correspond to the age of participants	8	19%
8	родители не поддерживают желание детей заниматься избранным видом спорта / parents do not want their children to be involved in sports	4	9,5%
9	Другое / others	7	16,6%

считают более 70% респондентов. Детей 5-7 лет на занятия в основном приводят родители, и от их отношения к занятиям зависит дальнейшее посещение занятий детьми.

Одним из аспектов исследования стал вопрос «Какие приемы (методы, средства) работы с родителями Вы используете в профессиональной деятельности?» (таблица 6). Оказалось, что большинство опрошенных тренеров (57,1%) наиболее приемлемым считают проведение спортивных праздников с привлечением родителей. На второе место респонденты поставили собрание родителей не реже 1 раза в квартал (54,7%). Третью позицию (38%) занимает ответ «участие родителей в выездных соревнованиях». В то же время встречались такие варианты, как общение с родителями по телефону; переписка в whatsApp; общение в социальных сетях.

Заключительным вопросом нашей анкеты был вопрос «Как «удержать» юных спортсме-

нов в спортивно-оздоровительных группах?». Большинство респондентов оказались схожи во мнениях:

- спортивные мероприятия (праздники) совместно с родителями;
- соревнования по общей физической подготовке с поощрительными призами;
- заинтересовывать детей, мотивировать повышение заинтересованности и мотивации детей, создание благоприятной и дружелюбной атмосферы в группе;
- применение различных подвижных игр;
- награждение отличившихся спортсменов в конце года.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, по мнению тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ, для сохранения контингента занимающихся в спортивно-оздоровительных группах необходимо прежде всего дополнять учебно-тренировочный процесс новы-

Таблица 5 – Распределение ответов на вопрос «Считаете ли Вы взаимодействие тренера с родителями важным?»

Table 5 – Distribution of answers to the question “Do you consider the interaction of coaches and parents to be important?”

	Считаете ли Вы взаимодействие тренера с родителями важным? / Do you consider the interaction of coaches and parents to be important?	Распределение ответов респондентов (кол-во) / Distribution of answers	В процентах / Percentage
1	да, считаю; на протяжении всей спортивной карьеры обучающихся необходимо взаимодействие с родителями спортсмена; / yes, I think so; the interaction with athlete's parents should take place throughout the whole sport career	30	71,4%
2	да, считаю; это особенно важно в первые годы занятий спортом (СОГ, ГНП); / yes, I think so; it is very important during first years of sport practice	17	40,4%
3	иногда это бывает полезно; / it can be useful	4	9,5%
4	нет, не считаю / no, I don't think so		

Таблица 6 – Распределение ответов на вопрос «Какие приемы (методы, средства) работы с родителями Вы используете в профессиональной деятельности?»

Table 6 – Distribution of answers to the question “What techniques (tools) of interaction with parents do you use in your professional practice?”

	Какие приемы (методы, средства) работы с родителями Вы используете в профессиональной деятельности? / What techniques (tools) of interaction with parents do you use in your professional practice?	Распределение ответов респондентов (кол-во) / Distribution of the answers (number)	В процентах / Percentage
1	собрание родителей не реже 1 раза в квартал; / Meeting with parents at least 1 time per 3 months	23	54,7%
2	проведение спортивных праздников с привлечением родителей; / Holding sport festivals together with parents	24	57,1%
3	участие родителей в выездных соревнованиях; / Involvement of parents to the external competitions	16	38%
4	Другое / others	5	11%

ми программами и методическими рекомендациями для спортивно-оздоровительных групп, в которых программный материал соответствует возрастному диапазону детей от 5 до 7 лет, насыщен общеразвивающими

упражнениями, подвижными играми и сценариями спортивных мероприятий (праздников) с участием родителей, что повышает эмоциональный фон занятий в спортивно-оздоровительных группах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамов, Н.А. Внедрение инновационных технологий в систему специальной физической подготовки дзюдоистов (на примере «скоростно-силового тренажера ДЗЮДО») / Н.А. Абрамов, Д.И. Ащеулов, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков и др. // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – Т. 21, № 4. – С. 55-59.
2. Акопян, А.О. О распределении тренировочных средств на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки в спортивных единоборствах / А.О. Акопян, В. А. Панков // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 6. – С. 32-34.
3. Аккуин, Д.Ю. Причины отсева на этапах многолетней подготовки в детско-юношеских спортивных школах по дзюдо / Д.Ю. Аккуин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 5 (75). – С. 11-15.
4. Губа, В.П. Основы двигательного развития детей дошкольного возраста : Учеб.-метод. пособие / В.П. Губа, А.А. Солонкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 88 с.
5. Ерегина, С.В. Специфические особенности дзюдо в системе физического воспитания / С.В. Ерегина, С.И. Соловейчик // Актуальные проблемы борьбы и восточных единоборств : сборник научно-методических статей. – М.: СпортУниверПресс, 2005. – С. 44-48.
6. Фомина, Н.А. Интеграция двигательно-познава-

тельной деятельности дошкольников средствами сюжетно-ролевой ритмической гимнастики / Н.А. Фомина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 1. – С. 53-55.

7. Харитонов, Л.Г. Комплексное исследование процессов адаптации организма детей и подростков к физическим нагрузкам / Л.Г. Харитонов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 12. – С. 18-22.
8. Caput, P.D., Krstulovic, S. [Impact of Biomotor Dimensions on Efficiency of Young Judoka]. *Collegium antropologicum*, 2013, vol. 37, iss. 1, pp. 87-92.
9. Fukuda, D.H., Stout, J.R. [Judo for Children and Adolescents: Benefits of Combat Sports]. *Strength and conditioning journal*, 2011, vol. 33, iss. 6, pp. 60-63.
10. Garcia, J.M.G., Deval, V.C.A. [Study of the difficulties involved in introducing young children to judo techniques: A proposed teaching programmers]. *Archives of budo*, 2009, vol. 5, pp. 121-126.
11. Jagiello, W., Kalina, R.M. [Age peculiarities of speed and endurance development in young judo athletes]. *BIOLOGY OF SPORT*, 2001, vol. 18, iss. 4, pp. 281-295.
12. Osipov, A.Y., Kudryavtsev, M.D. [Development of the ability to maintain body balance in young athletes 12-13 years practicing judo]. *Archives of budo science of martial arts and extreme sports*, 2018, pp 21-30.

REFERENCES

1. Abramov N.A., Ascheulov D.I., Akhatov A.M., Boltikov Y.V., et al. Implementation of innovative technologies into the system of special physical training of judo wrestlers (on the example of "speed-strength judo simulator"). *Science and sport: current trends [Nauka i sport: sovremennyye tendentsii]*, 2019, vol. 7, no. 3, pp. 55-59. (in Russ.)
2. Akopian A.O., Pankov V.A. On the distribution of training funds in the initial and training phases of sport training in sport martial arts. *Sports science bulletin [Vestnik sportivnoi nauki]*, 2012, no. 6, pp. 32-34.
3. Akkuin, D.Iu. Causes of dropout after many years of training at children and youth judo schools. *Scientific notes of P. F. Lesgaft University [Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta]*, 2011, no. 5 (75), pp.11-15 (in Russ.)
4. Guba V.P., Solonkin A.A. Basics of motor development of preschool children. *Handbook. – Moscow: Physical Education and Sport [Fizkultura i sport]*, 2009. – 88 p.
5. Eregina S.V., Soloveichik S.I. Specific features of judo in the physical education. *Actual problems of wrestling and martial arts. Collection of scientific articles. Moscow, Sportunterricht*, 2005, pp. 44-48 (in Russ.)
6. Fomina, N.A. Integration of motor-cognitive activity of preschool children by means of plot-role rhyth-

mic gymnastics. *Physical culture: upbringing, education, training [Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka]*, 2004, no. 1, pp. 53-55 (in Russ.)

7. Kharitonova, L.G. Complex research of process of adaptation of children's and teenagers' bodies to physical activities. *Theory and practice of physical culture [Teoriya i praktika fizicheskoi kultury]*, 1996, no. 12, pp. 18-22 (in Russ.)
8. Caput P.D., Krstulovic S. [Impact of Biomotor Dimensions on Efficiency of Young Judoka]. *Collegium antropologicum*, 2013, vol. 37, iss. 1, pp. 87-92.
9. Fukuda D.H., Stout J.R. [Judo for Children and Adolescents: Benefits of Combat Sports]. *Strength and conditioning journal*, 2011, vol. 33, iss. 6, pp. 60-63.
10. Garcia J.M.G., Deval V.C.A. [Study of the difficulties involved in introducing young children to judo techniques: A proposed teaching programmers]. *Archives of budo*, 2009, vol. 5, pp. 121-126.
11. Jagiello W., Kalina R.M. [Age peculiarities of speed and endurance development in young judo athletes]. *BIOLOGY OF SPORT*, 2001, vol. 18, iss. 4, pp. 281-295.
12. Osipov A.Y., Kudryavtsev M.D. [Development of the ability to maintain body balance in young athletes 12-13 years practicing judo]. *Archives of budo science of martial arts and extreme sports*, 2018, pp 21-30.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Зотова Фируза Рахматулловна (Zotova Firuza Rahmatullova) – доктор педагогических наук, профессор; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; 420010, г. Казань, Деревня Универсиады, д.35; e-mail: zfr-nauka@mail.ru. ORCID: 0000-0002-8711-8807.

Хамидуллина Гузель Фердинантовна (Khamidullina Guzel Ferdinandovna) – доцент кафедры физического воспитания и спорта; Казанский национальный исследовательский технологический университет; 420015, РТ, г. Казань, ул. К. Маркса, 68; e-mail: hg10678@mail.ru; ORCID: 0000-0002-7363-7913.

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Зотова Ф.Р. Содержание и организация занятий дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе подготовки (по данным социологического опроса тренеров-преподавателей по единоборствам) / Ф.Р. Зотова, Г.Ф. Хамидуллина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 7, № 3. – С. 33-40. DOI: 10.36028/2308-8826-2019-7-3-33-40

FOR CITATION

Zotova F.R., Khamidullina G.F. Content and organization of judo classes during sport and wellness training period (according to the opinion poll among wrestling coaches). Science and sport: current trends, 2019, vol. 7, no. 3, pp. 33-40 (in Russ.). DOI: 10.36028/2308-8826-2019-7-3-33-40
