

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЙКИДО НА ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 515 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Резбаева Ильнура Минегалиевича

Научный руководитель

доцент

_____ В.Н. Мишагин

подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2017

Введение

Актуальность в решении проблем развития современного человека и его культуры, во все большей степени осмысливается важность целостного подхода по формированию и познания личности. Развитие в нем физических, социальных, психологических, экономических, и многих других факторов, приобретает особую остроту в организации образования в наше сложное время, характеризующееся, в частности, неустойчивостью состояния общества, напряженностью, противоречиями и т.д. Эти обстоятельства оказывают большое влияние на человека и прежде всего, на подрастающих сегодня детей: вызывая эмоциональное напряжение, стрессы, физические срывы, тесно переплетённые как с общими сложностями развития общества, экологической обстановкой и т.д. Так и с организацией учебной деятельности, где еще не отработаны в полной мере критерии нагрузки на детей с учетом, в том числе, мощного информационного фона.

Поиски новых разработок, их обоснование, введение инноваций в технологии и методики, построенные на спортивно-ориентированные формы организации спортивного и физического воспитания, максимально широкого применения новых средств, в физической культуре и спорте и в целом в процессе развития ребенка, это главные научные направления исследований и поисков в сфере физического воспитания школьников.

Одним из наиболее интересных и популярных видов спорта является айкидо. В отличие от большинства других боевых искусств, айкидо старается нейтрализовать атакующее воздействие, а не блокировать его. Основная задача в айкидо – согласованность с движением атакующего и продолжение этого движения, контролируя и перенаправляя энергию атаки. Регулярные занятия айкидо укрепляют здоровье, корректируют осанку и снимают напряжение и стресс, концентрирует человека на расслаблении и дыхании, и повышают уверенность в своих силах. Многократно повторяемые движения, используемые в приёмах, дают в результате естественную, спокойную, не

напряженную реакцию на любую ситуацию. В айкидо нет соревнований, так как оно основано на принципах отсутствия противоборства. Отсутствие противоборства означает подавление человеческих инстинктов агрессивности и соперничества и направление их по пути согласия и гармонии. Уровень мастерства занимающихся айкидо оценивается на квалификационных экзаменах, после которых специальной комиссией кандидатам присваиваются соответствующие степени кю и дан.

Дополнительное введение его в систему занятий по физическому воспитанию школьников нетрадиционного вида физической культуры, как айкидо могут позволить разрешить ряд важных в таком воспитании проблем: как гармоничное развитие физических и духовных качеств, воспитания личности и повышения здоровья школьников.

В данной работе представляется возможным сравнить особенности физического и психоэмоционального развития детей 10–15 лет с обеспечением требуемых условий для развития личностных качеств и улучшения показателей здоровья, посредством занятий айкидо.

Объект исследования: айкидо как один из самых популяризованных видов спорта в формировании физических и духовных качеств подрастающего поколения.

Предмет исследования: благоприятное воздействие айкидо на детей школьного возраста, способные вызвать значительные положительные изменения в физическом, психологическом и эмоциональном развитии ребенка.

Гипотеза исследования: Научно обоснованные и правильно организованные занятия Айкидо расширяют двигательные возможности; повышают психологическую и физическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов, способствуя оздоровлению организма и повышению работоспособности.

Задачи исследования:

1. Изучить литературные источники по рассматриваемым вопросам;
2. Выявить наиболее рациональную систему подготовки спортсменов

Цель работы: Составить обоснованные и правильно организованные занятия по Айкидо для рационального формирования физических качеств подрастающего поколения.

Само исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа:

1. Посвящён анализу и обобщению научно-методической литературы по теме данного исследования.
2. Проводилось тестирование и изучение показателей физического развития занимающихся, исходных и окончательных показателей физического состояния детей 10–15 лет занимающихся айкидо.
3. Проводилось сравнительная характеристика полученных результатов с общеизвестными нормативами и оформление научно-исследовательской работы.

Глава I

1. История развития Айкидо.

Айкидо - это современное японское боевое искусство, созданное Морихэем Уэсибой (1883-1969). Его уникальность заключается в применении основного упора на этические принципы и на систему духовного обучения, которые воплощаются в применении его техник. Считается, что искусство айкидо приобрело свою современную форму в послевоенные годы, хотя О-сенсей активно практиковал айкидо более двадцати лет до войны.

Заслуга стремительного распространения этого искусства принадлежит таким людям, как Коити Тохэй, Годзо Сиода, Минору Мотидзуки, Кэндзи Томики и Киссёмару Уэсиба. Рассмотрим одни из основных направлений в айкидо, основанные на учениях вышеназванных инструкторов: Рюшинкан, Стилль Нобуёши Тамура, Стилль Ясунари Китаура, Стилль Кристиана Тесье, Ивама-рю, Ёсинкан.

1.1 История создания и развития Ёсинкан Айкидо.

Основателем Ёсинкан Айкидо является Соке Годзо Сиода (1915-1994) один из первых учеников основателя школы ОСенсея Мориеи Уэсибы, развивший впоследствии собственное направление Будо. 23 мая 1932 г. в возрасте 17 лет, Годзо Сиода стал учеником Уэсиба. В 1946 году, по окончании военных действий, Сиода вернулся в Японию и вновь стал заниматься у Мориеи Уэсибы. С 1950 года Годзо Сиода начал открыто преподавать свою версию Айкидо. В 1954 году его приглашают для участия во все японском фестивале боевых искусств, где выигрывает главный приз за самую зрелищную демонстрацию. Молодому мастеру было предложено разработать инструкторский курс для полицейского спецназа Токио. Результатом работы стал курс поэтапной подготовки спортсменов, занимающихся Айкидо. Система обучения объединила элементы физического тренинга, духовного развития и психологической подготовки,

что ведет к быстрому интуитивному пониманию принципов изучаемой техники.

2. Айкидо в системе физического воспитания.

Айкидо представляет собой синтез многих традиционных японских боевых искусств будо (путь война), созданная как превосходно сбалансированная система физического, психического и духовного воспитания личности. Проповедующая моральные, философские и другие воспитательные основы.

2.1 Сущность айкидо.

«Айкидо не имеет установленных форм — это изучение духа», — утверждал Морихэй Уэсиба.

На занятиях айкидо большое внимание уделяется развитию естественного состояния духа и тела, очищая свое сознание. Это состояние достигается через гармонию души и тела, совершенствованием себя как части Вселенной.

2.2 Вселенная Айкидо.

Морихэя представлял Айкидо как всеохватывающий путь, как содержащие элементы религиозного течения. Однажды он сказал: «В Айкидо, которым я занимаюсь, есть место каждому из восьми миллионов богов, и я взаимодействую с каждым из них. Великий Дух Айки объединяет все Божественное и просветленное, что есть в каждой земле. Объединитесь с Божественным, и вы сможете ощущать и понимать богов, где бы вы ни находились.»

2.3 Мисоги: очищение тела и сознания.

Мисоги необходимо для того, чтобы упорядочить вещи: воздержание от негативных мыслей, завершенность всех вещей, состояние высокой добродетели, возвращение к самому началу, где нет разграничения между человеком и Вселенной.

2.4 Духовная и нравственная составляющие.

Один человек заботится о своем теле; другой – о духе. Занятия айкидо формирует и тело и дух. Многие религиозные и эстетические дисциплины стремятся к этому, однако не многие из них имеют средства, чтобы достигнуть этой цели и убедиться в этом. В этом особенность айкидо. Духовное содержание айкидо не заключено в неизменной форме или в техники, её внутренней силе придает наше собственное сознание, благодаря правильному умонастроению и настрою.

2.5 Техника айкидо.

Айкидо зачастую называют искусством использования энергии нападающего против него самого. Тем не менее, это не вопрос реакции и действия, мастерства или техники. Айкидо – это система самозащиты, искусство которого является установления объединения со своим противником телом и сознанием.

2.6 Этикет.

Айкидо начинается и заканчивается этикетом. Назначение этикета в обуздание заносчивости. Соблюдение правила этикета вырабатывает спокойное и восприимчивое состояние готовности, не скованное заносчивостью и высокомерием. Весь тренировочный процесс проходит в Додзё (место постижения Пути), в стабильной среде для тренировок и выработке в себе качеств семи добродетелей. Додзё – не является спортзалом и местом демонстрации своего эго. Это место, где вырабатываются важные качества как: искренность, уважение, смирение, для безопасности и развития каждого ученика.

3. Физиологические особенности развития школьного возраста.

Значение физической культуры в школьный период жизни детей и молодежи с 6-7 до 17-18 лет заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, формирования телосложения, осанки, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков.

3.1 Особенности развития младшего школьного возраста с 6-11 лет.

В возрасте 7—10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

3.2 Особенности развития среднего школьного возраста 12-15 лет.

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты. При выборе средств и методов, используемых на занятиях, необходимо учитывать половые особенности учащихся.

3.3 Особенности развития физических и личностных качеств в айкидо.

Следует дифференцировать содержание, задачи, темп овладения материалом и оценку их достижения, более предпочтителен в этой ситуации подход индивидуальный.

1. Физическая подготовка.

Главный принцип при определении структуры и методики тренировочных упражнений и объема и интенсивности нагрузок должен подбираться индивидуально. Тренер должен осознавать различия, как физиологические, так и психические, существующие между спортсменами разных возрастов и требовать от каждого ученика только того, что тот реально может сделать.

4.1 Обучение технике.

Техника – это тот аспект любого вида спорта, который подразумевает овладение занимающимися именно теми видами движений и способами выполнения действий, которые характерны для данного конкретного вида спорта.

Упражнение – это целенаправленное, специально организованное и неоднократно повторяющееся выполнение действия.

Прием — это законченное техническое действие, являющееся серией строго обусловленных действий и ставящее целью достижение заданного конкретного результата в заданной ситуации.

4.2 Развитие физических качеств в айкидо.

В айкидо общефизическая подготовка включает в себя упражнения четырех видов: для развития гибкости, для укрепления мышц, для улучшения дыхания и для развития реакции. Хорошая физическая подготовка бойца является основой для совершенствования других сторон его подготовки (технической и тактической).

4.3 Особенности подготовки юных айкидистов.

В айкидо пре подготовки юных айкидистов непременно требует сотрудничества с обеих сторон. Плодотворное изучение и освоение элементов, техники и моральных принципов возможны в том случае, если, два человека готовы с одинаковой пользой взять на себя взаимосвязанные роли берущего (укэ) и дающего (нагэ) знания и опыт. Этот факт имеет весомое значение, и поэтому о нем никогда не следует забывать.

ГЛАВА II

Экспериментальное исследование по влиянию занятий айкидо на детей школьного возраста.

Целью исследования и стало выявление положительного эффекта, которое оказывает айкидо на организм ребенка.

Исследования проводились в городе Балаково на базе МАУГПМЦ «Ровесник». В данном исследовании приняли участие дети младшего и среднего школьного возраста моей средней группы в количестве 16 человек. Мальчики от 10 до 15 лет и девочки от 12 до 15 лет. На первоначальном тесте начала исследования, были взяты контрольные нормативы, которых входят в комплекс ГТО и некоторые элементы из айкидо. Начало исследования 30 сентября, окончание 31 апреля, итого 7 месяцев. Занятия проходили 3 раза в неделю, продолжительность одного часа.

Кроме таблиц мы используем графики. Графическое изображение полученных параметров дает объективную оценку полученных результатов тренировочного процесса занимающихся. Также графически будет изображена сравнительная характеристика полученных результатов с общеизвестными нормативами.

Выбранные контрольные нормативы.

Мальчики 10–11 лет.

Название норматива	Норма/Максимально-допустимое значение
Поднѐм туловища за 1 мин	40
Наклон вперед сидя (см)	+9
Сгибание – разгибание рук в упоре	20
Подтягивание в висе	8

«Планка» (см.прил. 3) (сек)	120
Кохо укеми за 5 мин	140
Кихон «Тайно хенко» (мин)	7
Стойка «Миги-ханми» (мин)	7
«Дзю-ваза» (мин)	2

Мальчики 12 –15 лет.

Название норматива	Норма/Максимально-допустимое значение
Поднимание туловища за 1 мин	50
Наклон вперед сидя (см)	+13
Подтягивание в висе	12
Сгибание – разгибание рук в упоре	32
«Планка» (см.прил. 3) (сек)	180
«Кохо укеми» за 5 мин	120
Кихон «Тайнохенко» (мин)	8
Стойка «Миги-ханми» (мин)	8
«Дзю–ваза» (мин)	3

Девушки 12 –15лет.

Название норматива	Норма/Максимально-допустимое значение
Подъём туловища за 1 мин	40
Наклон вперед сидя (см)	+17
Подтягивание в висе лежа	15
Сгибание – разгибание рук в упоре	20
«Планка» (см.прил. 3) (сек)	150

«Кохо укеми» за 5 мин	110
Кихон «Тайно хенко» (мин)	5
Стойка «Миги-ханми» (мин)	5
«Дзю-ваза» (мин)	2

В таблице 4 представлена сравнительная характеристика полученных результатов мальчиков 10–11 лет, с представленными нормативами:

Название норматива	Начало	Середина	Окончание	Норматив
Подъём туловища за 1 мин	29	34	41	40
Наклон вперед сидя (см)	+3	+6	+9	+9
Сгибание – разгибание рук в упоре	15	20	25	20
Подтягивание в висе	4	6	9	8
«Планка» сек	42	90	142	120
Кохо укеми за 5 (мин)	80	120	150	140
Кихон «Тайно хенко»(мин)	4	6	9	7
Стойка «Миги-ханми» (мин)	3	5	8	7
«Дзю-ваза» (мин)	1	2	3	2

В таблице 5 представлены сравнительные характеристики полученных результатов мальчиков 12–15 лет, с представленными нормативами:

Табл. 5

Название норматива	Начало	Середина	Окончание	Норматив
Подъём туловища за 1 мин.	40	48	55	50
Наклон вперед сидя (см)	+8	+10	+13	+13
Подтягивание в висе	10	12	15	12
Сгибание – разгибание рук в упоре	22	30	40	32
«Планка», сек	60	120	180	180
«Кохо укеми» за 5 мин	100	150	180	120
Кихон «Тайнохенко» (мин)	5	8	15	8
Стойка «Миги-ханми» (мин)	5	8	10	8
«Дзю-ваза» (мин)	2	3	5	3

В таблице 6 представлены сравнительные характеристики полученных результатов девочек 12–15 лет, с представленными нормативами:

Табл. 6

Название норматива	Начало	Середина	Окончание	Норматив
Подъём туловища за 1 мин	24	29	40	40
Наклон вперед сидя (см)	+12	+15	+18	+17
Подтягивание в висе лежа	12	14	16	15
Сгибание – разгибание рук в упоре	8	13	17	20
«Планка» (сек)	40	85	150	150
«Кохо укеми» за 5 мин	70	90	120	110
Кихон «Тайно хенко» (мин)	3	5	7	5
Стойка«Миги-ханми» (мин)	3	4	6	5
«Дзю-ваза» мин	1	2	3	2

Из полученных данных результатов сравнительного анализа показывают, что все испытуемые улучшили свои результаты к концу исследования по отношению к началу исследования, и по всем показателям контрольных нормативов произошло достоверное улучшение уровня физического состояния детей 10–15 лет, занимающихся айкидо.

Заключение.

Изначально Айкидо создавалось как боевое искусство, обладая жесткими прикладными техниками с целью нанесения увечий не совместимых с жизнью или нанесения серьёзных травм. Но после долгих духовных практик Марихеи Уэсибы, он трансформировал айкидо таким образом, чтобы можно было им заниматься, совершенствуя свое тело и сознание и при этом, не нанося особого вреда не себе, не своему партнеру.

В настоящее время айкидо широко распространилось по всему миру. Кто–то ищет в нем духовных практик, с целью совершенства своего сознания, а кто–то с целью формирования своего тела или одновременно и того и другого.

Занятия айкидо развивают физические качества и совершенствуют функции организма. Этот процесс единый и взаимосвязанный, так как хорошее развитие физических качеств, способствует успешному освоению двигательных навыков.

Искусства айкидо способствует духовному и нравственному развитию ребенка. Укрепляя тело, закаляя волю и ведя ребенка к дальнейшему самосовершенствованию.

Нами была проведена работа по изучению влияния занятий айкидо на физическое и психическое развитие организма человека. В результате эксперимента получены следующие выводы:

1. Изучена доступная литература по вопросам психологии, методов и сущности айкидо, влияния их на системы организма. Определены

комплексы тестовых испытаний для детей 10–15 лет занимающихся айкидо.

2. Определен исходный уровень физического состояния детей 10–15 лет занимающихся айкидо.
3. Сравнительный анализ результатов показал положительное влияние тренировочного процесса на психофизическое состояние испытуемых младшего и среднего школьного возраста.
4. Установлено благотворное влияние занятий на физическое и психическое развитие организма подростков среднего школьного возраста.

Таким образом, гипотеза, что систематически тренировочные занятия по айкидо развивают основные физические качества у детей младшего и среднего школьного возраста, оказалась верна.

Список литературы

1. Одзава Ясухино. Принципы Айкидо Ёсинкан (Практическое руководство). – Харьков: ФЛП Дудачкан И.М., 2008. – 144с.:ил. – (Единоборства мира)
2. Мицуги Саотомэ. Айкидо и гармония в природе. / Пер. с англ. Н. Шпет. — К.: “София”, 1999. — 304 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: издательский центр «Академия», 2001. – 480с.
4. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития / Рольф Бранд. — Пер. с нем. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 320 с.: ил. — (Боевые искусства).
5. Духовные основы айкидо / Уильям Глисон; пер. с англ. Е. Щукиной. – М.: Эксмо, 2009. – 208 с.: ил. – (Книга-инструктор. Самооборона и фитнес).

6. Куртис К. Освобождение. Беседы об Айкидо[Текст] / Пер. с англ. З.С. Замчук. — СПб.: Вектор, 2008. — 315, [5] с., ил. — (Путь Воина — путь гармонии).
7. Свами Шивананда. Йога и здоровье. / Прев. с англ. А. Соломарский. — К.: «София», 2002; М.: ИД «Гелиос», 2002. — 256 с.
8. Тедеев Д.Ю. Айкидо и оружие (Практическое пособие) / Под ред. А.Е. Тараса. — Мн.: Харвест, 2004. — 752 с. — (Боевые искусства).
9. Тетсутака Сугавара, Лю Чжиан Син. Айкидо и китайские боевые искусства. Том I. Фундаментальные взаимоотношения / Пер. с англ. И. Савенко. — Ростов н/Д: Феникс, 2000. — 512 с.
10. Айкидо: От классики до современности. (Сборник). М.: «Олма-пресс», 2001. — 304 с.
11. Маленькая энциклопедия айкидо. Тверь: «Полина», 2000. — 224 с.
12. Омия С. Скрытые корни айкидо: Айки-дзюцу Дайто-рю (Секретные техники древнего военного искусства). Киев: «София», 2005— 224 с.
13. Саадао К. Динамика айкидо: (Школа Ёсинкан). Харьков: «Будо», 2003. — 130 с.
14. Саотоме М. Принципы айкидо. СПб: «Папирус», 1996.
15. Сатоме М. Айкидо и гармония в природе. Киев: «София», 1998. — 304с.
16. Сиода Г. Динамическое айкидо. Киев: «София», 1999. —160 с.
17. Сиода Г., Сиода Я. Айкидо: Мастер-курс. Киев: «София», 2000 – 208с.
18. Тамура Н. Айкидо. Киев: «Хэда плюс», 1997. – 254с.
19. Стивенс Дж. Секреты Айкидо. Киев: «София», 2001.

20. Уешиба М. Будо: Учение основателя айкидо. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005.
21. Флоке А. Айкибудо: От новичка до первого дана. Тверь: «Полина», 2005 — 256 с.
22. Ямада Е. Основы айкидо (Секреты самообороны и внутренней силы). Киев: «Хэда плюс», 2005 — 230 с.
23. Основы общей педагогики. Часть I: Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Сост. В.Н. Саяпин, Н.В. Саяпин. — Саратов: Научная книга, 2010. — 70 с.
24. Роубел Стэн Айкидо для самопознания пер. с англ. изд-во «ФАИР-ПРЕСС», М.: 2002
25. Киссёмару Уэсиба Айкидо – искусство мира пер. с япон. изд-во Киев: «София», 1997.
26. Азими К.С. Учебник медитации изд-во «Армита-Русь», М.: 2005
27. Нобуёси Панура Айкидо и передача традиций пер. с франц., София: 2002
28. Коваль С.Н., Холин Ю.Е. Философия и практика дзэн для карьеры и успеха изд-во «Феникс» Ростов-на-Дону: 2006
29. Хамфрис Крисмас Дзэн-Буддизм пер. с англ., изд-во «Гранд», М.: 2003
30. Система подготовки спортивного резерва: Под ред. Никитушкина В. Г.: Учеб. Пособие. — М.: ВНИИФК, 1994. — 319 с.
31. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. — 3-е изд., стереотип. — М.: Издательский центр «Академия», 1998. — 456 с.
32. Кузин В. С. Психология. Учебник. — М.: «Высшая школа», 1974. – 280 с.

33. Климов В. А. Психология: Учебник для средней школы. — М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1997. —287 с.
34. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. — М., 1998.
35. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б.В.Сермеева. — М., 1973.
36. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб, для ин-тов физ. культ. — М., 1991.
37. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. — М.. 1998.
38. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 1999.
39. Основы теории и методики физической культуры: Учеб, для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А.Гужаловского. — М., 1986.
40. Теория и методика физического воспитания: Учеб, для ин-тов физ. культ.: В 2 т. / Под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. — 2-е изд., испр. и доп. — М., 1976.
41. Теория и методики физического воспитания: Учеб, для пед-институтов / Под ред. Б. А. Ашмарина. — М., 1990.
42. Физическое воспитание учащихся 5—7 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. — М., 1997.
43. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. — М., 1994.
44. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб, пособие. — М., 2000.
45. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике: Учеб, пособие. — М., 1999.
46. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник. — М., 1997.

47. Чехонин А.Д. Занятия айкидо как фактор нравственного развития подростка. Образование и наука. 2009. №9 (66) с. 113-123 Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: Учебник. — М., 2000.
48. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник. — М., 2000.
49. Физическая подготовка. Методическое пособие по Айкидо для детей. [Электронный ресурс] URL: <http://aikido12.ru>
50. Особенности физического и психоэмоционального состояния детей 7-8 лет, занимающихся айкидо. [Электронный ресурс] URL: <http://www.aikido-rus.ru/moj-blog/134-kvalifikatsionnaya-diplomnaya-rabota>
51. Сущность айкидо. [Электронный ресурс] URL: http://www.aikidodze.ru/media/cms_page_media/57/essence_of_aikido.pdf