ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE, SPORT, TOURISM

УДК 76.8
ББК 75

DOI 10.47475/2500-0365-2023-18104

СФОРМИРОВАННОСТЬ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ 12—18 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В СМЕШАННОМ БОЕВОМ ЕДИНОБОРСТВЕ

Ф. В. Емельяненко

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия

Представлены результаты изучения сформированности духовно-нравственных качеств спортсменов 12—18 лет на этапе спортивной специализации в смешанном боевом единоборстве (СБЕ/ММА). В настоящее время у значительной части спортсменов в возрасте 12—18 лет на этапе спортивной специализации в СБЕ (ММА), занимающихся в специализированных спортивных школах, выявлен недостаточный уровень сформированности духовно-нравственных качеств личности. Необходимо научное обоснование и разработка программы воспитания и развития духовно-нравственных качеств личности и алгоритма ее реализации в системе подготовки СБЕ (ММА). При этом, содержание духовно-нравственного развития и воспитания должно опираться на базовые национальные ценности.

Ключевые слова: *духовность, нравственность, духовно-нравственные качества, воспитание, развитие, спортсмены, смешанное боевое единоборство (mixed martial arts) (СБЕ/ММА).*

Вопросы духовного и нравственного воспитания подрастающего поколения всегда и во все времена находятся в поле зрения общества. Особенно остро эта проблема проявилась в конце XX и начале XXI века в нашей стране. Причин этому достаточно много и одна из главных — это отказ от идеологии прошлого, когда теряется связь с многовековой историей и традициями нашего государства. Острый дефицит новых социально привлекательных идей, способных объединить общество на основе духовно-нравственных ценностей, привел к снижению показателей духовности и нравственности молодежи.

Ю. Д. Железняк и П. К. Петров (2002) считают, что «Духовность — это проблема обретения смысла. Духовность есть показатель существования определённой иерархии ценностей, целей и смыслов» [12].

В связи с изменениями в законе об образовании от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» и ориентацией современной системы образования всех уровней на повышение качества воспитания, вопросы духовного и нравственного становления растущего человека в России приобретает доминирующее положение [4; 7; 13; 14; 17].

Как отмечают В. М. Меньшиков и В. В. Акиньшин (2014), сегодня с помощью физической культуры и спорта необходимо решать задачи не только физического развития, но и целый комплекс педагогических задач воспитания личности [12].

Еще И. Ф. Свадковский (1972) справедливо заметил, что «В воспитании человека важно добиваться, чтобы нравственные и моральные истины

были не просто понятны, но и стали бы целью жизни каждого человека, предметом собственных стремлений и личного счастья» [15].

Духовно-нравственное воспитание личности гражданина России — педагогически организованный процесс усвоения и принятия обучающимся базовых национальных ценностей, имеющих иерархическую структуру и сложную организацию. Носителями этих ценностей являются многонациональный народ Российской Федерации, государство, семья, культурно-территориальные сообщества, традиционные российские религиозные объединения (христианские, прежде всего в форме русского православия, исламские, иудаистские, буддистские), мировое сообщество («Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России» (2014) [8].

В. И. Старшинов (1975) отмечал многогранность воспитательных воздействий спорта, не только на физическое развитие, но и на воспитание волевых, духовных и нравственных качеств личности в целом [2].

Духовно-нравственное воспитание в спорте — это сложный педагогический процесс, требующий постоянного обновления и совершенствования.

В. М. Воронов (2019) справедливо обозначают недостаточность внимания к проблеме духовно-нравственного воспитания в системе подготовки СБЕ (ММА) [5].

В современных условиях, необходимо в полной мере использовать воспитательный потенциал системы подготовки СБЕ (ММА) для решения задач воспитания духовно-нравственных качеств личности спортсменов.

Цель исследования: определить уровень сформированности духовно-нравственных качеств спортсменов 12—18 лет на этапе спортивной специализации в СБЕ (ММА).

Материал и методы исследования Исследование проходило на базе АНО «Академия смешанного боевого единоборства ММА» (г. Обнинск), КУ г. Омска «Спортивный клуб А.М. Пушницы» (г. Омск) и МАУ «СШОР им. А. Невского» (г. Старый Оскол). В констатирующем эксперименте принял участие 101 спортсмен в возрасте 12—18 лет. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научных источников и литературы; эмпирические методы; констатирующий эксперимент; методы математической статистики.

В качестве основных диагностических методик были использованы: «Диагностика нравственной самооценки» (Л. Н. Колмогорцева) для выявления уровня нравственной самооценки: высокого, среднего или низкого; методика «Диагностика уровня сформированности толерантности у школьников» (П. В. Степанова), направлена на изучение уровня сформированности толерантности (или нетолерантности); методика «Шкала совестливости» (В. В. Мельников, Л. Т. Ямпольский), предназначена для измерения степени уважения к социальным нормам и этическим требованиям; методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев), позволяет определить позитивную агрессивность, негативную агрессивность, как обобщенный показатель конфликтности.

Для выявления факторов, влияющих на спортивный результат, было проведено анкетирование 30 тренеров. Ответы участников анкетирования подверглись ранжированию. Распределение рангов по проводилось по формуле 1:

$$\sum = \frac{(n+1)n}{2} = \frac{(7+1)7}{2} = 28, \qquad (1)$$

где n — количество пунктов анкеты, а $\sum = 28$ — сумма номеров вопросов анкеты, которая должна совпасть с суммой рангов, присвоенных каждому вопросу.

Результаты исследования и их обсуждение. Теоретический анализ психолого-педагогической литературы позволяет сделать вывод, что наибольший интерес у специалистов вызывает возраст 12—18 лет, так как активные занятия спортом охватывают довольно непродолжительный период в жизни человека. Поэтому, именно этот период чрезвычайно важен, поскольку он является наиболее сенситивным для формирования и развития духовных и нравственных качеств личности [10].

Наш собственный многолетний опыт подготовки к соревнованиям, а также педагогической (тренерской) деятельности, свидетельствуют, что наиболее значима синергия научно-методического обоснования организации такой работы в системе подготовки в СБЕ (ММА), для чего необходимо комплексное исследование уровня сформированности духовно-нравственных качеств личности спортсменов [9; 11].

На рис. 1. представлены результаты диагностики нравственной самооценки спортсменов 12—18 лет на этапе спортивной специализации в СБЕ (ММА), которые свидетельствуют о том, что у значительной части спортсменов уровень самооценки нравственных качеств соответствует значениям «ниже среднего» (39,60 %) и «низкий» (39,60 %).

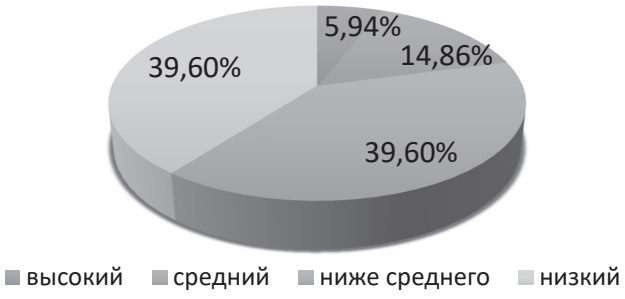

Рис. 1. Уровень нравственной самооценки спортсменов на этапе спортивной специализации в СБЕ (ММА)

Полученные результаты диагностики уровня сформированности толерантности, позволяют сделать вывод о том, что у подавляющего большинства спортсменов (96,04 %) отмечается невысокий уровень толерантности (рис. 2.).



Рис. 2. Уровень сформированности толерантности спортсмеов на этапе спортивной специализации в СБЕ (ММА)

Анализ данных, полученных по методике «Шкала совестливости», представленных на рис. 3, подтверждает, что «высокий» уровень — у 39,60 % занимающихся, «средний» — у 40,60 %, что составляет значимую часть спортсменов СБЕ (ММА). В то же время уровень «ниже среднего» составляет у 4,95 % занимающихся, а у 14,85 % спортсменов — показатели совестливости находятся на «низком» уровне.

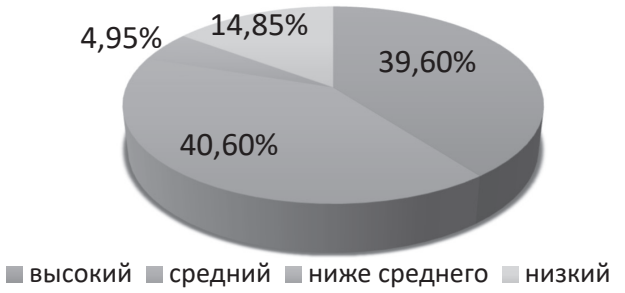

Рис. 3. Уровень совестливости спортсменов на этапе спортивной специализации в СБЕ (ММА)

Высокий уровень негативной агрессивности можно соотнести с высоким и средним уровнем конфликтности. Суммарная оценка показателей бескомпромиссности, вспыльчивости, обидчивости, подозрительности позволяет говорить об уровне конфликтности спортсменов (рис. 5). Среди спортсменов, практически в равных пропорциях был выявлен «средний» (51,48 %) и «высокий» (48,52 %) уровень конфликтности.

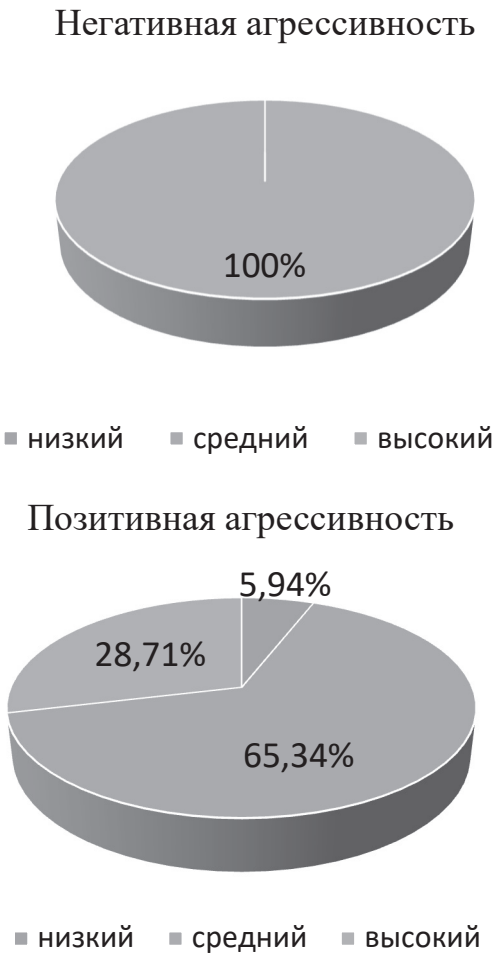

Рис. 4. Уровень личностной агрессивности спортсменов на этапе спортивной специализации в СБЕ (ММА)

По мнению В. М. Воронова, А. А. Горелова, В. П. Сущенко, А. П. Хлопецкого (2015), нравственное воспитание спортсменов, специализирующихся в СБЕ (ММА), закладывает фундамент их нравственного поведения, в основе которого лежат глубинные мотивы, которые управляют поступками человека. Однако воспитание нравственности в системе подготовки в СБЕ (ММА) проводится эпизодически и бессистемно [6].

A.L.C. Fung, T.K.H. Lee (2018) и T.B. Mickelsson (2020) считают, что в систему подготовки

единоборцев необходимо вводить философские и этические кодексы, включающие медитацию, правила поведения на соревнованиях для закрепления нравственных ценностей, что способствует снижению гнева и агрессии [19; 20].

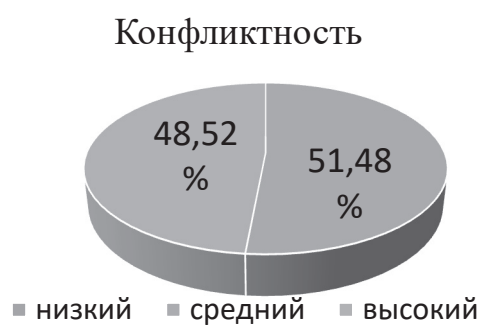

Рис. 5. Уровень конфликтности спортсменов на этапе спортивной специализации в СБЕ (ММА)

Полученные нами результаты, представленные в табл., подтверждают точку зрения, высказанную отечественными и зарубежными специалистами, так из 30 опрошенных тренеров-преподавателей, имеющих стаж педагогической деятельности более 5 лет — большинство, не уделяет должного внимания воспитанию духовно-нравственных качеств, так как на первое место выходит достижение спортивного результата.

Сравнение наиболее значимых факторов, влияющих на спортивный результат по мнению тренеров (n = 30)

Факторы, влияющие на спортивный результат	Расположение факторов по оценке эксперта
Духовно-нравственные качества	6—7
Материально-технические условия	6—7
Особенности телосложения	5
Психологические качества	4
Тактическая подготовленность	2—3
Техническая подготовленность	2—3
Физическая подготовленность	1

В. В. Белорусова (1974) подчеркивает, что важнейшей категорией подготовки спортсменов является воспитание морально-нравственных качеств. В исследованиях С. М. Ашкинази, В. Л. Марищука (2006), А. Ф. Шестак (2003), А. Е. Батурина (2006) и др. отмечается необходимость нравственного воспитания единоборцев [1; 2; 3; 18].

Как отмечают многие отечественные и зарубежные ученые, духовное и нравственное воспитание являются важной составляющей в воспитании спортсменов-единоборцев, но такая работа тренерами ведется фрагментарно, не систематически.

Выводы. Обобщая все вышесказанное, можно заключить, что результаты нашего исследования, свидетельствуют, что в настоящее время у значительной части спортсменов в возрасте 12—18 лет на этапе спортивной специализации в СБЕ (ММА), занимающихся в специализированных спортивных школах, выявлен недостаточный уровень сформированности духовно-нравственных качеств личности.

На основании проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что необходимо научное обоснование и разработка программы воспитания и развития духовно-нравственных качеств личности и алгоритма ее реализации в системе подготовки СБЕ (ММА). При этом, содержание духовно-нравственного развития и воспитания, на наш взгляд, должно опираться на базовые национальные ценности.

Список литературы

1. Ашкинази, С. М. О специфическом принципе воспитания в процессе обучения единоборствам / С. М Ашкинази, В. Л. Марищук // Термины и понятия в сфере физической культуры. — СПб., СПГУФК им. П.Ф. Лесгафта, —2006. — С. 21—22.

2. Батурин, А. Е. Развитие личностных свойств и физических качеств при обучении военнослужащих рукопашному бою : автореф. дис. … канд. пед. наук / А. Е. Батурин. — СПб., 2006. — 19 с.

3. Белорусова, В. В. Воспитание в спорте / В. В. Белоусова. — М. : ФИС, 1974. — 117 с.

4. Васильев, П. В. Духовно-нравственное развитие юного спортсмена в системе дополнительного образования / П. В. Васильев // European social science journal. — 2011.— № 7 (10). — С. 250—257.

5. Воронов, В. М. Прогнозирование и отбор в системе подготовки спортсменов, специализирующихся в смешанных единоборствах : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. М. Воронов. — Тамбов, 2019. — 24 с.

6. Воронов, В. М. О психомоторных и духовно-нравственных детерминантах спортивного отбора в смешанные единоборства / В. М. Воронов, А. А. Горелов, А. П. Хлопецкий // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 2. — С. 54—56.

7. Гатилова, Н. Н. Духовно-нравственное воспитание в истории европейского образования (историко-педагогический анализ) / Н. Н. Гатилова, В. М. Меньшиков, А. Б. Хохлова //

Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2013. — № 27(170). — С. 223—231.

8. Данилюк, А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. — М. : Просвещение, 2014. — 23 с.

9. Емельяненко, Ф. В. Теоретическое обоснование модели воспитания духовно-нравственных качеств личности в системе подготовки ММА / Ф. В. Емельяненко, В. Л. Кондаков, Л. Н. Волошина, Е. Н. Копейкина // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 4. — С. 17—18.

10. Емельяненко, Ф. В. Уровень сформированности духовно-нравственных качеств спортсменов, занимающихся смешанным боевым единоборством / Ф. В. Емельяненко, В. Л. Кондаков, В. Н. Кормакова, Н. В. Балышева // Современные наукоемкие технологии. — 2022. — № 2. — С. 201—205.

11. Емельяненко, Ф. В. Критерии сформированности духовно-нравственных качеств личности спортсменов смешанных боевых единоборств / Ф. В. Емельяненко, В. Л. Кондаков, В. Н. Кормакова, Е. Н. Копейкина // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 6.— С. 20—22.

12. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. — М. : Издательский центр «Академия», 2002. — 264 с.

13. Корольков, А. А. Духовный смысл русской культуры / А. А. Корольков. — СПб., 2006. — 739 с.

14. Лифинцева, Н. Н. К. Д. Ушинский о миссии и роли учителя в культуре и образовании / Н. Н. Лифинцева // Материалы VI Всероссийской научно-образовательных Знаменских чтений «Духовные ценности российского общества в XXI в.» / Н. Н. Лифинцева. — Курск : Изд-во Курск, гос. ун-та, 2010.

15. Меньшиков, В. М. Духовно-нравственное воспитание в системе подготовки спортсменов-единоборцев / В. М. Меньшиков, В. В. Акиньшин // Известия ВГПУ. — 2014. — №3 (264). — С. 123—126.

16. Свадковский И. Ф. Нравственное воспитание в семье — И.Ф. Свадковский. — М., 1972. — 143 с.

17. Хохлова, А. Б. Проблема подготовки учителя в педагогическом наследии Феофана Затворника / А. Б. Хохлова // Материалы IX Всеросийских научно-образовательных Знаменских чтений. XII Всероссийская научно-практическая конференция «Педагогика К. Д. Ушинского и психолого-педагогическая подготовка современного учителя» / А. Б. Хохлова. — Курск : Изд-во Курского гос. ун-та, 2013.

18. Шестак, А. Ф. Проявление агрессивности и ее коррекция в ходе подготовки по спортивным единоборствам с опорой на средства педагогического контроля : дис. … канд. пед. наук / А. Ф. Шестак. — СПб., 2003. — 157 с.

19. Fung, ALC, Lee, TKH. (2018)/ Effectiveness of Chinese martial arts and philosophy to reduce reactive and proactive aggression in schoolchildren. Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics, 39(5): 404—414.

20. Mickelsson, TB. (2020). Modern unexplored martial arts—what can mixed martial arts and Brazilian Jiu-Jitsu do for youth development? European Journal of Sport Science, 20(3): 386-393.

Поступила в редакцию 10 июля 2022 г.

Для цитирования: Емельяненко, Ф. В. Сформированность духовно-нравственных качеств личности спортсменов 12—18 лет на этапе спортивной специализации в смешанном боевом единоборстве / Ф. В. Емельяненко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2023. — Т. 8, № 1. — С. 28—34.

Сведения об авторе

Емельяненко Федор Владимирович — Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород. **ORCID ID:** 0000-0002-3441-6720 **Email:** emelyanenko_76@internet.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2023, vol. 8, no. 1, pp. 28—34.

The formation of spiritual and moral qualities of the personality of athletes aged 12—18 at the stage of sports specialization in mixed martial arts

Emelyanenko F.V.

Belgorod State National Research University, Belgorod. emelyanenko_76@internet.ru

The results of studying the formation of spiritual and moral qualities of athletes aged 12—18 years at the stage of sports specialization in mixed martial arts (SBE/MMA) are presented. Currently, a significant part of athletes aged 12—18 years at the stage of sports specialization in the SBU (MMA), engaged in specialized sports schools, revealed an insufficient level of formation of spiritual and moral qualities of the individual. It is necessary to scientifically substantiate and develop a program for the upbringing and development of spiritual and moral qualities of a person and an algorithm for its implementation in the SBE (MMA) training system. At the same time, the content of spiritual and moral development and education should be based on basic national values.

Keywords: *spirituality, morality, spiritual and moral qualities, upbringing, development, athletes, mixed martial arts (MMA).*

References

1. Ashkinazi S.M., Marischuk V.L. O spetsificheskom printsipe vospitaniya v protsesse obucheniya edinoborstvam [On the specific principle of education in the process of teaching martial arts]. *Terminyi i ponyatiya v sfere fizicheskoy kulturyi* [erms and concepts in the field of physical culture]. St. Pterburg, 2006. Pp. 21—22. (In Russ.).

2. Baturin A.E. *Razvitie lichnostnyih svoystv i fizicheskih kachestv pri obuchenii voennosluzhaschih rukopashnomu boyu : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Development of personal properties and physical qualities in the training of military personnel in hand-to-hand combat. Abstract of thesis]. St. Pterburg, 2006. 19 p. (In Russ.).

3. Belorusova V.V. Vospitanie v sporte [Education in sports]. Moscow, 1974. 117 p. (In Russ.).

4. Vasilev P.V. Duhovno-nravstvennoe razvitie yunogo sportsmena v sisteme dopolnitelnogo obrazovaniya [Spiritual and moral development of a young athlete in the system of additional education]. *European social science journal* [European social science journal], 2011, no. 7 (10), pp. 250—257. (In Russ.).

5. Voronov V.M. *Prognozirovanie i otbor v sisteme podgotovki sportsmenov, spetsializiruyuschihsya v smeshannyih edinoborstvah. Abstract of thesis* [Forecasting and selection in the training system of athletes specializing in mixed martial arts]. Tambov, 2019. 24 p. (In Russ.).

6. Voronov V.M., Gorelov A.A, Hlopetskiy A.P. O psihomotornyih i duhovno-nravstvennyih determinantah sportivnogo otbora v smeshannyie edinoborstva [On psychomotor and spiritual and moral determinants of sports selection in mixed martial arts]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi* [Theory and practice of physical culture], 2022, no. 2, pp. 54—56. (In Russ.).

7. Gatilova N.N., Menshikov V.M., Hohlova A.B. Duhovno-nravstvennoe vospitanie v istorii evropeyskogo obrazovaniya (istoriko-pedagogicheskiy analiz) [Spiritual and moral education in the history of European education (historical and pedagogical analysis)]. *Nauchnyie vedomosti Belgorodskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyie nauki* [Scientific Bulletin of Belgorod State University. Series: Humanities], 2013, no. 27(170), pp. 223—231. (In Russ.).

8. Danilyuk A.Ya., Kondakov A.M., Tishkov V.A. *Kontseptsiya duhovno-nravstvennogo razvitiya i vospitaniya lichnosti grazhdanina Rossii v sfere obschego obrazovaniya* [he concept of spiritual and moral development and education of the personality of a citizen of Russia in the field of general education]. Moscow, 2014. 23 p. (In Russ.).

9. Emelyanenko, F.V., Kondakov V.L., Voloshina L.N., Kopeykina E.N. Teoreticheskoe obosnovanie modeli vospitaniya duhovno-nravstvennyih kachestv lichnosti v sisteme podgotovki MMA [Theoretical substantiation of the model of education of spiritual and moral qualities of a person in the MMA training system]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi* [Theory and practice of physical culture], 2022,no. 4, pp. 17—18. (In Russ.).

10. Emelyanenko F.V., Kondakov V.L., Kormakova V.N., Balyisheva N.V. Uroven sformirovannosti duhovno-nravstvennyih kachestv sportsmenov, zanimayuschihsya smeshannyim boevyim edinoborstvom [Criteria for the formation of spiritual and moral qualities of the personality of athletes of mixed martial arts]. *Sovremennyie naukoemkie tehnologii* [Theory and practice of physical culture], 2022,no. 2, pp. 201—205. (In Russ.).

11. Emelyanenko F.V., Kondakov V.L., Kormakova V.N., Kopeykina E.N. Kriterii sformirovannosti duhovno-nravstvennyih kachestv lichnosti sportsmenov smeshannyih boevyih edinoborstv [Criteria for the formation of spiritual and moral qualities of

the personality of athletes of mixed martial arts]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi* [Theory and practice of physical culture], 2022, no. 6, pp. 20—22. (In Russ.).

12. Zheleznyak Yu.D., Petrov P.K. *Osnovyi nauchno-metodicheskoy deyatelnosti v fizicheskoy kulture i sporte* [Fundamentals of scientific and methodological activity in physical culture and sports]. Moscow, 2002. 264 p. (In Russ.).

13. Korolkov A.A. *Duhovnyiy smyisl russkoy kulturyi* [The spiritual meaning of Russian culture]. St. Pterburg, 2006. 739 p. (In Russ.).

14. Lifintseva N.N. K.D. Ushinskiy o missii i roli uchitelya v kulture i obrazovanii [Ushinsky on the mission and role of the teacher in culture and education]. *Materialyi VI Vserossiyskoy nauchno-obrazovatelnyih Znamenskih chteniy «Duhovnyie tsennosti rossiyskogo obschestva v XXI v.»* [Materials of the VI All-Russian Scientific and educational Znamensky readings "Spiritual values of Russian society in the XXI century"]. Kursk, 2010. (In Russ.).

15. Menshikov V.M., Akinshin V.V. Duhovno-nravstvennoe vospitanie v sisteme podgotovki sportsmenov-edinobortsev [Spiritual and moral education in the training system of martial artists]. *Izvestiya VGPU* [Izvestiya VSPU], 2014, no. 3 (264), pp. 123—126. (In Russ.).

16. Svadkovskiy I.F. Nravstvennoe vospitanie v sem'e. Moscow, 1972. 143 p. (In Russ.).

17. Hohlova A.B. Problema podgotovki uchitelya v pedagogicheskom nasledii Feofana Zatvornika [The problem of teacher training in the pedagogical heritage of Feofan the Recluse]. *Materialyi IX Vserosiyskih nauchno-obrazovatelnyih Znamenskih chteniy. XII Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya «Pedagogika K. D. Ushinskogo i psihologo-pedagogicheskaya podgotovka sovremennogo uchitelya»* [Materials of the IX All-Russian Scientific and educational Znamensky readings. XII All-Russian scientific and practical conference "Pedagogy of K. D. Ushinsky and psychological and pedagogical training of a modern teacher"]. Kursk, 2013. (In Russ.).

18. Shestak A.F. *Proyavlenie agressivnosti i ee korrektsiya v hode podgotovki po sportivnyim edinoborstvam s oporoy na sredstva pedagogicheskogo kontrolya : dis. ... kand. ped. nauk* []. St. Pterburg, 2003. 157 p. (In Russ.).

19. Fung, ALC, Lee, TKH. (2018). Effectiveness of Chinese martial arts and philosophy to reduce reactive and proactive aggression in schoolchildren. Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics, 39(5): 404—414.

20. Mickelsson, TB. (2020). Modern unexplored martial arts—what can mixed martial arts and Brazilian Jiu-Jitsu do for youth development? European Journal of Sport Science, 20(3): 386-393.

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Амрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/