

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И
СПОРТОМ**

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ III ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ
УЧАСТИЕМ

(Малаховка, 26-27 октября 2023 г.)

Под общей редакцией В. В. Буторина

Малаховка
МГАФК
2023

УДК 796.011.1/3+796.01:159.9

ББК 75

С 56

***Под общей редакцией канд. пед. наук, доцента В. В. Буторина
(ФГБОУ ВО МГАФК)***

Рецензенты:

д-р пед. наук, профессор К. С. Дунаев (ФГБОУ ВО МГАФК);

д-р пед. наук, профессор С. И. Филимонова (ФГБОУ ВО МГАФК).

С 56 Современные тенденции психолого-педагогического обеспечения занимающихся физической культурой и спортом : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Малаховка, 26-27 октября 2023 г. / Московская государственная академия физической культуры ; под общ. ред. В. В. Буторина. - Малаховка : МГАФК, 2023. – 320 с.

ISBN 978-5-00063-111-9

В сборник вошли материалы научных исследований, представленных в рамках программы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современные тенденции психолого-педагогического обеспечения занимающихся физической культурой и спортом» (26-27 октября 2023г.), проведённой ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры» Сборник предназначен для специалистов спортивной психологии, тренерского и профессорско-преподавательского составов, слушателей факультета повышения квалификации, студентов и аспирантов, а также для широкого круга специалистов отрасли физической культуры и спорта.

УДК 796.011.1/3+796.01:159.9

ББК 75

ISBN 978-5-00063-111-9

© Московская государственная академия
физической культуры, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Абраменко Д. О., п. Малаховка, Россия**
Филимонова С. И., г. Москва, Россия
Влияние дыхательной гимнастики на концентрацию внимания у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности..... 8-15
2. **Андреев Вит. Вл., Андреев Вл. Вит.,**
г. Санкт-Петербург, Россия
Психосемантический анализ понятия «боли» по результатам контент-анализа ретроспективных анкетных данных спортсменов различных специализаций..... 16-23
3. **Белый К. В., г. Санкт-Петербург, Россия**
Психологическая подготовка в киокусинкай..... 24-33
4. **Буторин В. В., п. Малаховка, Россия**
Возможности психолого-педагогической коррекции детей с синдромом СДВГ в условиях занятий физической культурой и спортом..... 34-38
5. **Ван Тун, Хао Вэй, г. Москва, Россия, г. Ухань,**
Китайская Народная Республика
Формирование когнитивных способностей студентов в образовательной среде институтов физической культуры..... 39-46
6. **Вэнь Цзянвэй, г. Харбин, Китайская Народная Республика**
Исследование причин и контрмер «феномена Кларка» на Олимпийских играх в Токио среди мужчин, прыгающих в длину..... 47-50
7. **Гайворонская А. А., г. Москва, Россия**
Социальные представления о коррупции у молодежи, занимающейся спортом..... 51-56
8. **Димура И. Н., Астахова А. Н., г. Санкт-Петербург, Россия**
Влияние эстетического и эмоционального интеллектов на выразительность движений спортсменок синхронного плавания..... 57-66

Константин Владимирович Белый¹, канд. пед. наук, заслуженный тренер России, главный аналитик

¹ *Институт научных исследований, цифровых, инновационных и аналитических технологий. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург*

Аннотация. В работе проводится анализ современного состояния проблемы психологической подготовки в киокусинкай. Актуальность исследования связана с высокой ролью психологической подготовки в единоборствах, и с необходимостью поиска путей повышения результативности спортивной подготовки в киокусинкай. В результате исследования сделаны следующие выводы: 1). роль психологической подготовки общепризнана, однако, значение ее для достижения результата определяется по-разному; 2). велика роль традиционных подходов к психологической подготовке, характерных для восточных единоборств и духовных практик; 3). практически отсутствуют методики психологической подготовки к спортивному поединку; 4). отсутствуют комплексные системные методические работы по психологической подготовке. В целом, психологическая подготовка в киокусинкай требует научного осмысления, глубокой методической проработки и систематизации.

Ключевые слова: киокусинкай, каратэ, психологическая подготовка, спортивная подготовка, медитация

Для цитирования: Белый, К. В. Психологическая подготовка в киокусинкай / К. В. Белый // Современные тенденции психолого-педагогического обеспечения занимающихся физической культурой и спортом : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Малаховка, 26-27 октября 2023 г. / Московская государственная академия физической культуры ; под общей ред. В. В. Буторина. - Малаховка : МГАФК, 2023. – С. 24-33.

PSYCHOLOGICAL TRAINING IN KYOKUSHINKAI

Konstantin V. Belyi¹, PhD of pedagogical sciences, honored coach of Russia, chief analyst,

¹ *Institute of Scientific Research, Digital, Innovative and Analytical Technologies. Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russian Federation.*

Abstract. The work analyzes the current state of the problem of psychological training in Kyokushinkai. The relevance of the study is associated with the high role of psychological preparation in martial arts, and with the need to find ways to increase the effectiveness of sports training in Kyokushinkai. As a result of the study, the following conclusions were made: 1). the role of psychological preparation is generally recognized, however, its significance for achieving results is defined differently; 2). the role of traditional approaches to psychological training, characteristic of martial arts and spiritual practices, is great; 3). there are practically no methods of psychological preparation for a sports competition; 4). There are no complex systematic methodological works on psychological training. In general, psychotoc training in Kyokushinkai requires scientific understanding, deep methodological study and systematization.

Keywords: kyokushinkai, karate, psychological training, sports training, meditation

For citation: Bely, K. V. Psychological training in Kyokushin / K. V. Bely // Modern trends in psychological and pedagogical support for those engaged in physical culture and sports : materials of the III All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, Malakhovka, October 26-27, 2023 / Moscow State Academy of Physical Education ; under general ed. by V. V. Butorin. - Malakhovka : MGAFK, 2023. – pp. 24-33.

ВВЕДЕНИЕ И АКТУАЛЬНОСТЬ

Целью психологической подготовки (далее – ПП) является достижение спортсменом психологической подготовленности, под которой в спорте, как правило, понимается комплекс составляющих: *волевые качества, психическая надежность, эмоциональная устойчивость* и др. Существенная роль ПП в единоборствах общепризнана и широко отмечается в спортивной литературе. Так, в программе подготовки для контактных видов каратэ (2006) отмечается, что *«каратэ как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена»* [9, С. 78]. Имеются данные (1996), что в дзюдо роль ПП в достижении результатов возрастает с каждым последующим этапом подготовки [8]. Согласно этим исследованиям, роль ПП на этапе спортивного совершенствования мастерства опережает все остальные виды подготовки, хотя на этапе предварительной подготовки уступает и физической, и технической подготовке, а на учебно-тренировочном этапе составляет примерно равные с ними доли.

Следует отметить, что ПП часто вызывает большие трудности у тренеров, как по причине значительно меньшего выбора методик и специализированных упражнений, так и из-за более слабого владения ими, по сравнению с методиками физической и технической подготовки.

Это относится и к киокусинкай, хотя из-за специфики этого спорта, как одного из восточных единоборств, у него имеются и специфические проблемы ПП.

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КИОКУСИНКАЙ

Достаточно высокая роль ПП в киокусинкай по мнению тренеров-практиков была определена в цикле работ, проведенных автором этой статьи (2016) [1; 2].

В программе по кекусин-каратэ и производных дисциплин по единоборствам (2006) С. Степанов и Е. Головихин описали десять *«наиболее важных психических процессов, формирующихся в ходе учебно-тренировочного процесса»* [9, С. 79-80]:

- *восприятие;*
- *чувство дистанции;*
- *чувство времени;*
- *ориентирование;*
- *чувство положения тела;*
- *чувство свободы движения;*
- *чувство удара;*
- *внимание;*
- *боевое мышление;*
- *быстрота реакции.*

Однако, несмотря на разнообразие составляющих и признанную роль ПП в киокусинкай, серьезных исследований по этому вопросу никогда не проводилось: в литературе по киокусинкай практически нет теоретических исследований, описаний конкретных методических приемов или методик психологического тестирования. По сути, в литературе можно отметить только описание отдельных моментов, как правило, очень фрагментарное.

Результатом этого, вероятно, является то, что в Федеральном стандарте спортивной подготовки по киокусинкай, действовавшем в 2021-2022 гг., доля ПП была определена от 0-1% на этапе начальной подготовки и 2-5% на тренировочном до 2-6% на этапе спортивного совершенствования мастерства и 5-8% на этапе высшего спортивного мастерства, что кажется недостаточным, особенно на старших этапах. В действующем с 2023 года стандарте, долю ПП выделить невозможно – она объединена с теоретической и тактической подготовкой.

Следует отметить, что согласно исследованиям автора, тренеры-практики оценивают долю ПП в системе спортивной подготовки в киокусинкай выше (до 9% в макроцикле и до 13% в микроциклах

подготовки к соревнованиям), причем на всех этапах подготовки [1, С. 21; 2, С. 33].

ТРАДИЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КИОКУСИНКАЙ

Методист киокусинкай О. Игнатов, ещё в 2001 году отмечал, что в отношении ПП в киокусинкай *«наблюдаются две крайности – от впадения в религиозный экстаз до полного отрицания»* [3, С. 36]. Традиционно, в методической литературе киокусинкай ПП долгое время рассматривалась (что частично сохраняется и до настоящего времени) в типичном для восточных единоборств ключе, включая мистические аспекты. В соответствии с этим подходом, задачи ПП предлагается решать в рамках традиционной подготовки с использованием традиционных же восточных практик, прежде всего, различных форм пассивной и активной медитации. Так, А. Танюшкин и В. Фомин в программе-конспекте *«Школа кекусинкай»* (1999) в п.5 раздела VI *«Психологическая подготовка и тестирование в Будо-каратэ. Методы психорегуляции и духовно медитативная практика»* предлагают подход к ПП в киокусинкай на базе *«единой основы традиционных восточных систем психорегуляции и духовной практики»*, среди которых упоминаются *«методы даосской, дзэнской и индийской йоги, китайского цигуна, корейского чхарек и др. и традиционной воинской подготовки»* [11, С. 37]. В части, имеющей некоторое отношение к спорту, упоминается только *«активизация психорегуляторных механизмов в циклах интенсивной подготовки и тестирования в экстремальных условиях (учебные сборы, ночные тренировки, тесты кумитэ и др.)»* [11, С. 37]. Причем авторы не конкретизируют предложенные принципы, не дают описания методических приемов.

Основной формой ПП при традиционном подходе, как отмечается во многих работах этих, а также других авторов, являются различные формы медитации. Так, в работе *«Кёкусинкай – духовная воинская традиция»* (1999) эти авторы более подробно описывают практику медитации в киокусинкай, говоря, что *«медитация есть и процесс перехода из обыденного состояния сознания в измененное, и результат, знаменующий пребывание в искомом состоянии»* [10, С. 44]. Они разделяют медитацию и концентрацию, считая концентрацию исходной ступенью медитации, и полагая, что концентрация *«есть сосредоточение на определенной теме, объекте, сюжете, задаче. Собственно же медитация – это рассредоточение и «опустошение» сознания, его очищение и освобождение от привязанности к чему-либо конкретному... Предваряя медитацию, концентрация может знаменовать последнюю остановку сознания перед полным его «опустошением»... Оба типа медитативной практики*

используются по назначению в традиционной системе обучения каратэ – на определенных этапах и для решения определенных задач» [10, С. 44-45]. В этой работе авторы описывают различные формы медитации:

- *пассивную* медитацию – в позиции «дза-дзен» (поза на коленях) – и как ритуал в начале и в конце тренировки, и как отдельную практику;
- *активную* медитацию (медитацию в движении), считая свободный бой формой активной медитации;
- *мантрические* формы медитации (голосовые).

Также они описывают некоторые общие приемы медитации без детализированного описания упражнений, конкретных приемов и не раскрывают собственно «технологию» медитации, которую можно было бы использовать для работы.

О. Захаров в своей монографии «*Ката. Традиции и инновации*» (2021) рассматривает тренировку в ката в том числе и как форму активной медитации и ПП, говоря, что «занятия ката являются важной частью дзенского психотренинга в боевых искусствах, средством динамической активной медитации, выражающей двигательным способом глубокие философские понятия» [4, С. 91], и что «ката является еще и неотъемлемой частью формирования опыта «активной медитации» как метода психологической подготовки и закалки личности» [4, С. 89]. В чем непосредственно проявляется ПП при тренировках формальных комплексов, и как они способствуют закалке личности, автор не поясняет.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ КИОКУСИНКАЙ

Применительно к спортивной подготовке в киокусинкай роль ПП была впервые отмечена О. Игнатовым (2001), который использовал термин «*психофизиологическая подготовка*», и отмечал, что это «одна из наиболее сложных составляющих подготовки» [3, С. 36]. При этом, главной составляющей ПП он считает *волевые качества*, развивать которые предлагает как через постепенное усложнение тренировочных и соревновательных условий, так и через использование специальных психологических приемов (идеомоторной тренировки, аутотренинга, медитации).

В большинстве программ подготовки киокусинкай ПП выделяется в нормативной части, и либо полностью отсутствует в методической, либо ее описание ограничивается общими утверждениями без какой-либо детализации и конкретных упражнений. Именно так построена упомянутая выше программа подготовки С. Степанова и Е. Головихина (2006) [9], которая в остальном отличается глубокой проработкой. Кроме того, в этой работе авторы часто смешивают ПП и духовно-нравственное воспитание.

Однако, есть и иные примеры. Так, в программе спортивной подготовки для ДЮСШ (Ю. Орлов с соавторами, 2012) ПП не вообще выделяется в нормативной части, однако авторы включают ее в ИП и уделяют достаточное внимание развитию «*психических качеств*» (по терминологии авторов). Они определяют место ИП в системе подготовки, включают этот вид в специально-подготовительные, модельные, ударные и подводящие микроциклы (в зависимости от задач). ПП посвящен отдельный, хотя и небольшой, раздел в методической части, в котором даются методические советы общего плана. Важно и то, что в программе впервые для киокусинкай системно предлагаются психологические методы восстановления. Недостатком программы в части ПП является отсутствие детализированного описания конкретных приемов и методов ПП [7].

Проблема отсутствия конкретных методик ПП является общей для литературы киокусинкай. Встречаются отдельные работы, посвященные методикам для особых категорий обучающихся (студентов, военных и т.п.), содержащие специфические для этой категории приемы ПП. Целенаправленных методик ПП общего характера в литературе киокусинкай не описано, а комплексных методических документов в киокусинкай практически нет – авторы ограничиваются подробным описанием отдельных видов подготовки (чаще всего, технической, реже - физической). Пожалуй, единственной работой, содержащей описание конкретных методов и приемов, большое количество очень интересных и необычных упражнений ПП, является двухтомник ЗТР А. Онищенко (2018-2019) [5; 6]. К сожалению, существенным недостатком этой работы является отсутствие какой-либо систематизации, поэтому, вообще говоря, данную работу также нельзя считать методикой, а только методическим пособием.

Интересный, достаточно подробный, и не вполне обычный разбор ПП в отношении спортивной подготовки проведен польским чемпионом Европы П. Шелиговским, который рассматривает в своей книге ПП достаточно широко. В его книге «*Traditional Kyokushin Karate. Budo and knockdown fighting*» (2008) [12], которая никогда не переводилась на русский язык, этому разделу подготовки посвящены две главы: «*Психологическая подготовка*» [12, С. 153-161] и «*Интеллектуальная подготовка*» [12, С. 162-163]. Автор затрагивает не только традиционные психологические, но и ментальные и мистические аспекты, а также взаимосвязь физического и психологического состояний (как он отмечает, «*психологическая подготовка имеет много уровней*»). В базовых аспектах он касается *мотивации и желаний*, после чего переходит к *целеполаганию*, где обозначает, что цели должны быть:

- *амбициозными;*
- *реалистичными;*

- *достижимыми;*
- *специфическими;*
- *детализированными;*
- *ориентированными на прогресс.*

Он отмечает, что список является открытым, однако особо подчеркивает необходимость четкого структурирования целей и роль планирования, обозначая этот процесс термином «*программирование успеха*». Также он выделяет важность *самоуверенности* и *концентрации* в психологической подготовке, а также отмечает необходимость внутренней работы для поиска оптимальных для себя приемов психологического настроя и мотивации. Особо он выделяет роль позитивного мышления, говоря, что «*Позитивное мышление критически важно. Негативные образы, негативные мысли могут привести к плохим последствиям, даже если используются в шутку*». Он настаивает на необходимости развития в себе «*неоспоримого позитива*» («*create unquestionable positive*») [12, С. 158].

В ментальных (рациональных) аспектах он подчеркивает важность «*здорового смысла*» («*common sense*»), отмечает важность *анализа* и *самоанализа*, в том числе, после поражений, настаивая, что анализ должен быть проведен единожды, после чего к данной конкретной ситуации не стоит больше возвращаться. Достаточно подробно он описывает некогда распространенный метод *визуализации* (близкий к методу *идеомоторной тренировки*), давая несколько конкретных примеров его применения (улучшение техники, слом скоростного барьера, использование во время восстановления после травм). В мистических аспектах он рассматривает осознанное «*мечтание*» («*dreaming*») как методический прием ПП (в том числе через создание и осознанное пестование «*мифа и идеи*» («*Myth and Idea*»)), придает большое значение контролю своей *интуиции* и «*предвидения будущего*» («*future anticipation*»), говоря, что можно превзойти свои возможности, если думать, что это возможно. В физическом аспекте он подчеркивает связь психического и физического состояния, рекомендует использовать разнообразные «*контакты с природой*».

РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫВОДЫ

Результаты проведенного комплекса исследований позволяют утверждать, что в литературе по киокусинкай:

- роль психологической подготовки общепризнана, однако, значение ее для достижения результата определяется по-разному;
- велика роль традиционных подходов к психологической подготовке, характерных для восточных единоборств и духовных практик;

– практически отсутствуют методики психологической подготовки к спортивному поединку;

– отсутствуют комплексные системные методические работы по психологической подготовке.

В целом, можно сделать вывод, что психологическая подготовка в киокусинкай требует научного осмысления, глубокой методической проработки и систематизации.

© Белый К. В., 2023

Список источников

1. Белый, К. В. Исследование практических приоритетов в подготовке спортсменов к соревновательным поединкам в киокусинкай и всестилевом каратэ / К. В. Белый, О. Г. Эпов // Наука и спорт : современные тенденции. – 2017. – № 1 (Том 14). – С. 18-25.

2. Белый, К. В. Маневрирование в киокусинкай : монография / К. В. Белый. – Москва : Спорт, 2020. – 200 с. – Библиогр.: с. 183-197 – 500 экз. – ISBN 978-5-907225-55-8 – Текст : непосредственный.

3. Игнатов, О. В. Система спортивной подготовки каратиста / О. В. Игнатов // Додзё. Воинские искусства Японии. – 2001. – Вып. 7. – С. 35-36.

4. Захаров, О. Ю. Ката. Традиции и инновации / О. Ю. Захаров – Москва : Кредо, 2021. – 176 с.

5. Онищенко, А. В. Кумитэ киокушинкай. Записные книжки тренера. Часть 1 / А. В. Онищенко. – [б.м.] : Издательские решения, 2018. – 236 с.

6. Онищенко, А. В. Кумитэ киокушинкай. Записные книжки тренера. Часть 2 / А. В. Онищенко. – [б.м.] : Издательские решения, 2019. – 224 с.

7. Орлов, Ю. Л. Киокусинкай : программа / Ю. Л. Орлов, Н. С. Демченко, А. Г. Дорофеев // Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – Москва : Ассоциация Киокусинкай России, 2012. – 139 с.

8. Сиротин, О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов : автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Сиротин Олег Александрович ; Уральская гос. акад. физической культуры. - Москва, 1996. - 49 с.

9. Степанов, С. В. Программа по кекусин-каратэ и производных дисциплин по единоборствам / С. В. Степанов, Е. В. Головихин. – Екатеринбург : каф. спорт. видов един. Инст. физ. культ. сп. и тур. Урал. гос. техн. ун-т., 2006. – 114 с.

10. Танюшкин, А. И. Кёкусинкай – духовная воинская традиция: альбом : учебное пособие / А. И. Танюшкин, В. П. Фомин. – Москва, 1999.

– 156 с.

11. Танюшкин, А. И. Школа кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ: программа-конспект / А. И. Танюшкин [и др.]. – Москва : Федерация Кёкусинкай России, 2001. – 106 с.

12. Szeligovvski, P. Traditional Kyokushin karate. Budo and Knockdown fighting : [Традиционное киокушин каратэ. Будо и нокадаун-поединки – на англ. яз.] / P. Szeligovvski. – Bytom, Poland. – 2008. – P. 221. – ISBN 978-83-925976-9-8 – Текст : непосредственный.

References

1. Bely, K. V. Research of practical priorities in the preparation of athletes for competitive duels in kyokushin and all-round karate / K. V. Bely, O. G. Epov // Science and sport : modern trends. – 2017. – No. 1 (Volume 14). – pp. 18-25.

2. Bely, K. V. Maneuvering in Kyokushin : a monograph / K. V. Bely. – Moscow : Sport, 2020. – 200 p. – Bibliography: pp. 183-197 – 500 copies - ISBN 978-5-907225-55-8 – Text : direct.

3. Ignatov, O. V. The system of sports training of karate / O. V. Ignatov // Dojo. The martial arts of Japan. - 2001. – Issue 7. – pp. 35-36.

4. Zakharov, O. Y. Kata. Traditions and innovations / O. Y. Zakharov – Moscow : Credo, 2021. – 176 p

5. Onishchenko, A.V. Kumite kyokushinkai. Coach's notebooks. Part 1 / A.V. Onishchenko. – [B.M.] : Publishing solutions, 2018. – 236 p.

6. Onishchenko, A.V. Kumite kyokushinkai. Coach's notebooks. Part 2 / A.V. Onishchenko. – [B.M.] : Publishing solutions, 2019. – 224 p.

7. Orlov, Y. L. Kiokushinkai : program / Y. L. Orlov, N. S. Demchenko, A. G. Dorofeev // Exemplary programs of sports training for children and youth sports schools. – Moscow : Kyokushin Association of Russia, 2012. – 139 p.

8. Sirotnin, O. A. Psychological and pedagogical foundations of individualization of sports training of judoists : abstract of the dissertation... Doctor of Pedagogical Sciences : 13.00.04 / Sirotnin Oleg Alexandrovich ; Ural State Academy of Sciences. physical education. - Moscow, 1996. - 49 p.

9. Stepanov, S. V. The program on kyokushin karate and derivative disciplines in martial arts / S. V. Stepanov, E. V. Golovikhin. – Yekaterinburg : kaf. sport. There are only one types. Institute of Physics. cult. joint venture and tour. Ural State Technical University Univ., 2006. – 114 p.

10. Tanyushkin, A. I. Kyokushinkai – the spiritual military tradition: album : textbook / A. I. Tanyushkin, V. P. Fomin. – Moscow, 1999. – 156 p.

11. Tanyushkin, A. I. The Kyokushin School. Traditional karate teaching methods: a program-summary / A. I. Tanyushkin [et al.]. – Moscow : Kyokushin Federation of Russia, 2001. – 106 p.

12. Szeligowski, P. Traditional Kyokushin karate. Budo and Knockdown fighting : [Traditional kyokushin karate. Budo and knockdown fights – in English] / P. Szeligowski. – Bytom, Poland. – 2008. – P. 221. – ISBN 978-83-925976-9-8 – Text : direct.