



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ТУРИЗМ. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ

## 2018

## Том 3, № 3

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ  
Основан в 2016 году

### УЧРЕДИТЕЛЬ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Челябинский государственный университет»

### Главный редактор

кандидат педагогических наук, доцент *С. А. Ярушин*

### Заместитель главного редактора

кандидат педагогических наук, доцент *В. Д. Иванов*

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

**М. Р. Арпентьева**, доктор психологических наук, доцент, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского (Калуга, Россия)

**Ю. П. Ветров**, доктор педагогических наук, профессор, Армавирская государственная педагогическая академия (Армавир, Россия)

**Л. Н. Волошина**, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

**В. Д. Иванов**, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

**Ю. С. Константинов**, доктор педагогических наук, профессор, Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодёжи (Москва, Россия)

**В. С. Макеева**, доктор педагогических наук, профессор, Московский государственный областной университет (Москва, Россия)

**Г. Н. Максименко**, доктор педагогических наук, профессор, Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко (Луганск, Украина)

**А. С. Махов**, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный социальный университет (Москва, Россия)

**Р. Павлович**, доктор наук в области физической культуры, профессор физической культуры, регулярный профессор, Университет Восточного Сараево (Восточный Сараево, Республика Сербская (Босния и Герцеговина))

**П. К. Петров**, доктор педагогических наук, профессор, Удмуртский государственный университет (Ижевск, Россия)

**Н. Н. Сентябрьев**, доктор биологических наук, профессор, Волгоградская государственная академия физической культуры (Волгоград, Россия)

**Н. И. Снявский**, доктор педагогических наук, профессор, Сургутский государственный педагогический университет (Сургут, Россия)

**Ф. И. Собянин**, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Белгород, Россия)

**С. Н. Талызов**, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

**И. Ю. Швец**, доктор экономических наук, профессор, Российский государственный университет туризма и сервиса (Москва, Россия)

**С. А. Ярушин**, кандидат педагогических наук, доцент, Челябинский государственный университет (Челябинск, Россия)

**Е. Ф. Яценко**, доктор психологических наук, профессор, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I (Санкт-Петербург, Россия)

Журнал выходит  
четыре раза в год

Адрес издателя:  
Россия, 454001, Челябинск,  
ул. Братьев Кашириных, 129

Адрес редакции:  
Россия, 454021, г. Челябинск,  
ул. Молодогвардейцев, 57а,  
каб. 213  
Тел.: (351) 799-71-58  
e-mail: vdy-55@mail.ru

Адрес для писем:  
Россия, 454001, г. Челябинск,  
ул. Братьев Кашириных, 129,  
редакция журнала  
«Физическая культура.  
Спорт. Туризм. Двигательная  
рекреация»

С требованиями  
к оформлению статей можно  
ознакомиться на сайте  
журнала  
[www.vestnik-fvis.jimdo.com](http://www.vestnik-fvis.jimdo.com)

Журнал зарегистрирован  
в Роскомнадзоре.  
Свидетельство  
ПИ № ФС 77-64247

Корректурa *М. В. Трифионовой*  
Вёрстка *М. В. Трифионовой*

Подписано в печать 31.10.18.  
Выход в свет 06.11.18.  
Формат 60×84 1/8. Бумага офсетная.  
Гарнитура Times.  
Усл. печ. л. 14,2. Уч.-изд. л. 11,2.  
Тираж 200 экз. Заказ 482.  
Цена свободная

Отпечатано:  
Издательство Челябинского  
государственного университета  
Россия, 454021, Челябинск,  
ул. Молодогвардейцев, 57б

Редакция журнала может не разделять точку зрения авторов публикаций.

Ответственность за содержание статей и качество перевода аннотаций  
несут авторы публикаций.

---

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПЕРЕДОВАЯ

*Yarushin S.A.* Health-improving Effects of Physical Activity for Students . . . . . 7

### АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

*Трубицына Т. А., Демьянова Л. М., Ковтуненко А. В.* Система секций в качестве решения проблемы негативного отношения студентов к физической культуре как обязательной дисциплине . . . . . 10

### ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

*Ботяев В. Л., Афанасьев Д. В., Ботяев С. В.* Скоростно-силовые способности и особенности их развития у учащихся среднего школьного возраста . . . . . 14

*Бужинский А. В.* Возможности совершенствования техники нападающего удара в пляжном волейболе . . . . . 19

*Васильева М. А., Ильина Н. С.* Взаимосвязь спорта и морально-психологического состояния молодежи . . . . . 25

*Съёмова С. Г.* Особенности физической подготовленности студентов в вузе . . . . . 28

*Филаткин А. С., Дерябина Г. И., Лернер В. Л.* Особенности этапов обучения средствам карате детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха . . . . . 33

### ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

*Ардашев А. Е., Попова А. И.* Анализ динамических показателей техники отталкивания прыгуна на лыжах с трамплинов К-125 и К-95 . . . . . 38

*Белый К. В., Эпов О. Г.* Влияние маневрирования на количество технико-тактических действий в киокусинкай . . . . . 47

*Бирюкова Е. А., Нагаева Е. И., Мишин Н. П., Власова В. В., Кускевич Т. В.* Роль тренировок с биоуправлением в координации движений у детей младшего школьного возраста . . . . . 52

*Михайлова С. В., Болтачева Е. А., Дерюгина А. В., Хрычева Т. В.* Характеристика физиологического статуса организма студентов, занимающихся различными видами спорта . . . . . 59

*Умурзакова А. А., Бушуева Т. В.* Эффективность комплексного использования педагогических и биомеханических эргогенных средств в системе подготовки пловцов на короткие дистанции . . . . . 67

*Юсупов Р. А., Романов К. П., Гизатуллина А. Ф.* Влияние нормобарической гипоксии на гемодинамику спортсменов при проведении нагрузочных тестов . . . . . 75

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

*Ерешко Н. Е., Гусаров А. В., Махов А. С.* Адаптация физических упражнений для лиц с церебральным параличом . . . . . 80

*Иванов В. Д., Волосникова Е. С.* Йога как нетрадиционная система оздоровления . . . . . 87

---

<i>Карлышев В. М., Панькин В. Е.</i> Исследование социальных критериев здоровья студентов вуза . . . . .	93
<i>Платонова Я. В.</i> Формирование физической культуры личности студентов с учётом условий их будущей профессиональной деятельности (на примере профессии врача) . . . . .	97
<i>Сазанова М. Л., Попова Г. А.</i> Особенности развития здоровьесберегающей компетентности студентов . . . . .	102

### **СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

<i>Арпентьева М. Р.</i> Разработка интегративной модели психологического сопровождения физической культуры и спорта . . . . .	109
<i>Спесивцева О. И., Галкина О. Д.</i> Особенности формирования механизма эмоциональной защиты спортсменов-конников в предсоревновательном периоде . . . . .	115

### **СПОРТИВНОЕ ПРАВО**

<i>Иванов В. Д., Петренко Е. С.</i> Проблемные аспекты обоснованного риска в спорте . . . . .	119
---	-----

# ВЛИЯНИЕ МАНЕВРИРОВАНИЯ НА КОЛИЧЕСТВО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В КИОКУСИНКАЙ

К. В. Белый, О. Г. Эпов

*Научно-исследовательский институт спорта и спортивной медицины  
Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма,  
Москва, Россия*

На основе видеоанализа поединков спортсменов киокусинкай высшей квалификации, проведённых в период 2014–2018 гг. на турнирах всероссийского уровня и выше, получены и проанализированы некоторые конкретные количественные характеристики ведения поединков. Впервые для киокусинкай получены данные о количестве выполняемых технико-тактических действий в зависимости от манеры боя спортсмена и способов маневрирования, а также об эффективности технико-тактических действий спортсменов манёвренного стиля. На основании полученных результатов сделаны конкретные практические выводы.

**Ключевые слова:** *киокусинкай, карате, единоборства, маневрирование, соревновательный поединок, технико-тактические действия*

**Актуальность исследования.** Киокусинкай — первый в истории вид спортивного контактного карате, созданный в конце 1950-х гг. японским мастером Масутацу Оямой и получивший огромное развитие во всём мире. В России вид спорта официально признан в 1990 г. В настоящее время согласно статистическому бюллетеню Минспорта на 31 декабря 2017 г., киокусинкай — второй по массовости вид ударного неолимпийского единоборства в России [1].

Тем не менее научные исследования особенностей подготовки в киокусинкай в настоящее время совершенно не соответствуют уровню развития этого вида спорта как в России, так и в мире. Имея существенную специфику и кардинальные отличия от других видов ударных контактных единоборств, киокусинкай по сути не имеет как вид спорта полноценной научной базы, в том числе, в отличие от многих других видов спортивных единоборств, отсутствует единый научный и методический подход к маневрированию как существенной части технико-тактической подготовки спортсменов киокусинкай.

В настоящее время нет и научной картины технико-тактических особенностей ведения спортивных поединков в киокусинкай, в том числе и спортсменами высокой квалификации. Данные о каких-либо количественных параметрах при ведении поединка в киокусинкай вообще отсутствуют. Первой и пока единственной попыткой проведе-

ния количественного анализа ведения спортивных поединков в киокусинкай можно считать проведённое ранее исследование финальных поединков чемпионатов мира 2017 г. по киокусинкай [2]. Однако в указанном исследовании рассматривались не все возможные количественные характеристики поединка, в частности, не исследовался вопрос количества эффективных технико-тактических действий (далее — ТТД) и не рассматривалось влияние маневрирования на количество выполненных технико-тактических структур (далее — ТТС).

По нашему мнению, количественные характеристики ведения поединка должны быть основой для научного анализа и последующего воплощения результатов анализа в методических документах. В настоящее же время методические документы составляются, как правило, на основе опыта авторов методик и не имеют доказанной научной базы.

**Цель исследования** — определение конкретных количественных характеристик ведения поединков спортсменами высокой квалификации в современном киокусинкай:

- количества выполненных ТТС;
- количества эффективных ТТД;
- анализ влияния манеры ведения поединка на эти характеристики.

**Объект исследования** — поединки спортсменов киокусинкай высшей квалификации (уровня мастеров спорта и выше), проведённые в период 2014–2018 гг. на турнирах всероссийского уровня и выше.

**Методы исследования.** В работе были проведены два исследования. Методом исследования являлся видеонализ с последующей статистической обработкой данных.

**Организация исследования.** В первом исследовании были получены данные о количестве ТТС, выполняемых спортсменом в поединке, и влиянии элементов маневрирования на эту количественную характеристику. Под выполненной ТТС понималась любая (в движении или без) завершённая комбинация (из 2–4 ударов), содержащая хотя бы один акцентированный удар либо выполненный одиночный акцентированный удар. В длинных комбинациях нон-стоп, характерных для концовок и спуртов, где длинную серию невозможно разделить на законченные ТТС, считались только акцентированные удары. Признание удара акцентированным основывалось на экспертной оценке исследователей, а попадание в цель (то есть прохождение защиты) в этом исследовании не являлось критерием оценки — важен был сам факт нанесения удара с вложением силы.

Спортсмены были разделены на две группы в зависимости от манеры ведения поединка. В первую были включены спортсмены, проходившие обучение маневрированию по специальной методике и использующие манёвренный стиль ведения поединка. Под манёвренным стилем понималось ведение боя с активным использованием различных перемещений и частым изменением дистанции ведения поединка. Во вторую группу были включены спортсмены, использующие (по экспертной оценке исследователей) традиционный для киокусинкай статичный стиль ведения поединка. Под ним понималось изначально широко распространённое в киокусинкай ведение поединка в основном на средней и ближней дистанции с небольшим использованием перемещений.

Во втором исследовании были получены данные об эффективности ТТД спортсменов манёвренного стиля. Были рассмотрены поединки спортсменов, проходивших обучение маневрированию по специальной методике и использующих манёвренный стиль ведения поединка. Рассматривалось конфликтное взаимодействие в их поединках и сравнивалось количество ТТС с явной эффективностью (то есть достигших цели) с количеством пропущенных при этом ударов.

В обоих исследованиях, так как в киокусинкай каждый раунд является обособленным и после него выносятся самостоятельное решение,

подсчёт количественных характеристик вёлся не по бою в целом, а отдельно по раундам боя, если тот включал в себя их несколько. При этом раунды, законченные досрочно (нокаут), из анализа исключались.

Результаты первого исследования. Было проанализировано 140 раундов (88 поединков): 90 для манёвренных бойцов (59 поединков) и 48 для традиционных (29 поединков). Меньшее количество проанализированных раундов второй группы спортсменов связано с тем, что традиционная манера боя схожа у различных бойцов и спортсмены показывают близкие результаты, разброс данных меньше. Манёвренная же манера имеет ярко выраженные индивидуальные отличия, разброс данных больше. Это подтверждается тем, что стандартное отклонение средних значений количества ТТС за раунд у манёвренных бойцов составило 4,7 против 2,1 у традиционных.

Для сопоставления результатов по количеству выполненных ТТС с имеющимися данными они были отнесены к общей продолжительности проанализированных раундов в минутах. Среднее количество выполненных ТТС в минуту поединка составило для традиционной манеры боя 13,9 ( $\sigma \pm 5,3$ ), а для манёвренной — 13,7 ( $\sigma \pm 5,7$ ). Этот важный результат говорит о том, что манёвренная манера боя у спортсменов высокой квалификации, несмотря на снижение времени конфликтного взаимодействия, не снижает эффективности ведения поединка в части количественной реализации атакующих технических действий. Этот параметр является одним из основных критериев определения победителя в поединке согласно правилам данного вида спорта [7. С. 27].

Результаты хорошо соотносятся с имеющимися данными о количестве выполненных ТТС в минуту поединка в финалах чемпионата мира: 19,5 ( $\sigma \pm 5,7$ ) — для традиционных бойцов и 17,6 ( $\sigma \pm 5,8$ ) — для манёвренных [2. С. 18]. Снижение показателей, очевидно, связано с уникальной для финалов чемпионатов мира интенсивностью ведения боя по сравнению с любыми другими соревновательными поединками [Там же. С. 17].

Для анализа связи маневрирования с выполненными ТТС при видеонализе последние разделялись на три группы:

- выполненные с места;
- выполненные с использованием линейного маневрирования;



Доли ТТС в зависимости от способа маневрирования, %

Стиль ведения поединка	С места	$\sigma$	Маневрирование прямолинейное	$\sigma$	Маневрирование комбинированное	$\sigma$	Маневрирование совокупно	$\sigma$
Манёвренный	55,4	4,7	28,5	5,6	16,1	6,7	44,6	4,7
Традиционный	84,3	5,1	13,1	4,9	2,6	0,4	15,7	5,1

– выполненные с использованием комбинированного маневрирования (сочетающее боковое маневрирование и движение по окружности).

Данные были совокупно проанализированы для каждой из групп спортсменов и сравнены между собой. Доли выполненных ТТС в зависимости от способа перемещений приведены в таблице.

Как видно из таблицы, бойцы традиционного стиля подавляющую часть ТТС реализуют с места (примерно, в 1,5 раза чаще, чем манёвренные бойцы). Это означает, что бойцы манёвренного стиля проявляют большую тактическую гибкость и реализуют больше разнообразных ТТС.

В частности, видно, что в киокусинкай бойцы традиционного стиля практически не используют перемещения боковые и вокруг соперника. Это можно объяснить тем, что традиционный стиль ведения боя в киокусинкай имеет явно выраженный атакующий характер, а как показал на примере тхэквондо В. Демченко, в наступательной стратегии доминирующим видом маневрирования является прямолинейное, а в защитной — комбинированное (вертикальное и боковое) [3. С. 6, 8, 23].

Этот результат необходимо учитывать при выборе тактики ведения боя с соперником традиционного стиля.

Результаты второго исследования. Был проведён видеонализ двадцати поединков (37 раундов), в шестнадцати из которых победу одержали спортсмены экспериментальной группы. Анализ показал, что цели достигают в среднем за 1 минуту 6,8 ТТС ( $\sigma \pm 4,3$ ). При этом спортсмен пропускает в среднем 5,4 удара ( $\sigma \pm 3,9$ ). Сравнивая с результатами, полученными в первом исследовании, можно сказать, что эффективность ТТД при маневрировании составляет около 50 % (то есть цели достигает в среднем каждая вторая ТТС).

Важным является параметр соотношения эффективных ТТС и пропущенных ударов, который мы назвали коэффициентом эффективности ТТД (Кэ). Для проведённого исследования экспериментальной группы коэффициент Кэ = 1,28. Это означает, что при маневрировании спортсмену удаётся эффективно избегать широко распространённого

в киокусинкай обмена ударами, когда доля достигших цели ТТС и пропущенных ударов близка к единице или даже меньше, и примерно на четверть снизить количество пропущенных ударов по отношению к эффективным ТТС. Это, во-первых, даёт преимущество спортсмену в соответствии с критериями определения победителя в поединке, а во-вторых, снижает травматизм.

Полученный результат хорошо соответствует идеям С. Олина, который в большом цикле работ, посвящённом проблематике оборонительных действий в киокусинкай, рассматривает маневрирование и контроль дистанции как важный способ защиты [4–6].

**Выводы.** Можно сделать следующие выводы, связанные с маневрированием бойцов киокусинкай высшей квалификации:

1. Манёвренная манера боя, несмотря на снижение времени конфликтного взаимодействия, не снижает эффективности ведения поединка в части количественной реализации атакующих технических действий.
2. Бойцы манёвренного стиля проявляют большую тактическую гибкость и реализуют больше разнообразных ТТС.
3. Эффективность ТТД при маневрировании составляет около 50 % (то есть цели достигает в среднем каждая вторая ТТС).
4. Маневрирование позволяет примерно на четверть снизить количество пропущенных ударов по отношению к эффективным ТТС.

### Список литературы

1. Белый, К. В. Анализ количественных характеристик поединков спортсменов высшей квалификации в киокусинкай / К. В. Белый, О. Г. Эпов // Наука и спорт: современ. тенденции. — 2018. — Т. 18, № 1. — С. 14–20.
2. Сводный отчёт по форме федерального статистического наблюдения № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2017 год // Министерство спорта Российской Федерации. — URL: [https://www.minsport.gov.ru/2018/1FKSvod\\_2017.xls](https://www.minsport.gov.ru/2018/1FKSvod_2017.xls)
3. Демченко, В. Я. Обучение приёмам маневрирования в тактико-технических структурах в тхэквон-

до : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Я. Демченко. — М., 2007. — 24 с.

4. Олин, С. В. Обоснование методики надёжности выполнения оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. В. Олин. — Челябинск, 2013.

5. Олин, С. В. Классификация, терминология и методика тренировки оборонительных тактико-технических действий в каратэ киокусинкай : учеб. пособие / С. В. Олин, А. В. Еганов. — Челябинск, 2013. — 46 с.

6. Олин, С. В. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложнокоординационной направленности / В. А. Еганов, А. О. Миронов, С. В. Олин // Современные проблемы науки и образования : материалы IV Общерос. науч. конф. — М. : Акад. естествознания, 2009. — С. 29–31.

7. Правила вида спорта «Киокусинкай» / С. Г. Суворов [и др.]. — М. : Принтграфик, 2010. — 36 с.

*Поступила в редакцию 17 июля 2018 г.*

**Для цитирования:** Белый, К. В. Влияние маневрирования на количество технико-тактических действий в киокусинкай / К. В. Белый, О. Г. Эпов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 3. — С. 47–51.

### Сведения об авторах

**Белый Константин Владимирович** — аспирант, Научно-исследовательский институт спорта и спортивной медицины Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, заслуженный тренер России, мастер спорта России. Москва, Россия. [snkot@gmail.com](mailto:snkot@gmail.com)

**Эпов Олег Георгиевич** — кандидат педагогических наук, заведующий лабораторией научно-методического обеспечения сборных команд, Научно-исследовательский институт спорта и спортивной медицины Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, профессор кафедры теории и методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, профессор, заслуженный тренер России, мастер спорта СССР. Москва, Россия. [neg7564@yandex.ru](mailto:neg7564@yandex.ru)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 3, pp. 47–51.

### Influence of Maneuvering on the Quantity of Technical-and-tactical Actions in Kyokushinkai

**K.V. Bely<sup>1</sup>, O.G. Eпов<sup>2</sup>**

Sport and sport medicine research Institute of Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia

<sup>1</sup>[snkot@gmail.com](mailto:snkot@gmail.com); <sup>2</sup>[neg7564@yandex.ru](mailto:neg7564@yandex.ru)

In work the video analyses of the fights of the top-level kyokushinkai fighters in the period 2014–2018 in tournaments at the All-Russian level was done. On that base some concrete quantitative characteristics of sport fights are received and analyzed. For the first time for Kyokushinkai, data were obtained of the quantity of technical-and-tactical actions, depending on the fight style of fighters and maneuvering methods, and also on the effectiveness of the technical-and-tactical actions of the maneuvering style fighters. On the received results concrete practice conclusions were done.

**Keywords:** *Kyokushinkai, karate, Martial arts, maneuvering, competitive fight, technical-and-tactical action.*

### References

1. Bely K.V., Eпов O.G. Analiz kolichestvennykh kharakteristik poyedinkov sportmenov vysshey kvalifikatsii v kiokusinkay [Analysis of quantitative characteristics of the fights by higher qualification sportsmen in kyokushinkai]. *Nauka i sport: sovremennyye tendentsii*

[Science and Sport: Modern Trends], 2018, vol. 1, no. 1, pp. 14–20. (In Russ.).

2. Svodnyy otchyot po forme federal'nogo statisticheskogo nablyudeniya no. 1-FK Svedeniya o fizicheskoy kulture i sporte za 2017 god [Summary report on the form of federal statistical observation no. 1-FC «Information on physical culture and sport» for 2017]. *Minis-*

*terstvo sporta Rossiyskoy Federatsii* [Ministry of Sport of the Russian Federation]. Available at: [https://www.minsport.gov.ru/2018/1FKSvod\\_2017.xls](https://www.minsport.gov.ru/2018/1FKSvod_2017.xls) (In Russ.).

3. Demchenko V.Ya. *Obucheniye priyemam manevrirovaniya v taktiko-tekhnicheskikh strukturakh v thekwondo* [Training of technique of maneuvering in tactical-and-technical structures in taekwondo. Abstract of tesis]. Moscow, 2007. 24 p. (In Russ.).

4. Olin S.V. *Obosnovaniye metodiki nadyozhnosti vypolneniya oboronitel'nykh taktiko-tekhnicheskikh deystviy v kiokusinkay* [Substantiation of the technique of reliability of the implementation of defensive tactical-and-technical actions in Kyokushinkai. Abstract of tesis]. Chelyabinsk, 2013. (In Russ.).

5. Olin S.V., Yeganov A.V. *Klassifikatsiya, terminologiya i metodika trenirovki oboronitel'nykh taktiko-*

*tekhnicheskikh deystviy v karate kiokusinkay* [Classification, terminology and methods of training defensive tactical and technical actions in Kyokusinkai karate]. Chelyabinsk, 2013. 46 p. (In Russ.).

6. Olin S.V., Yeganov A.V., Mironov A.O. *Metodika obucheniya oboronitel'nykh taktiko-tekhnicheskim deystviyam v situatsionnykh vidakh yedinoborstv slozhnokoordinatsionnoy napravlenosti* [Methods of teaching defensive tactical and technical actions in situational forms of single combats of complex coordination]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education]. Moscow, 2009. Pp. 29–31. (In Russ.).

7. *Pravila vida sporta «Kyokushinkai»* [The rules of the sport «Kyokushinkai»]. Ed. by S.G. Suvorov. Moscow, 2010. 36 p. (In Russ.).