

УДК 796.853.26

СРАВНЕНИЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ПО РАЗДЕЛАМ ПОДГОТОВКИ В НОРМАТИВНЫХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ДОКУМЕНТАХ КИОКУСИНКАЙ

К.В. Белый, О.Г. Эпов

НИИ спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма,
г. Москва, Россия

Для связи с авторами: E-mail: snekot@gmail.com

Аннотация:

В работе выделяются и анализируются основные проблемы специализации спортивной подготовки спортсменов в различных группах дисциплин видов спорта киокусинкай и всестилевого каратэ. По причине формирования такой специализации в настоящее время нет ясной картины по распределению приоритетов в подготовке спортсменов к спортивным поединкам, несмотря на существование различных программ спортивной подготовки, программ для дополнительного образования, стандарта спортивной подготовки и нормативных документов. В работе анализируются требования таких методических и нормативных документов в части распределения тренировочной нагрузки в зависимости от раздела подготовки, и прежде всего в части технико-тактической подготовки.

Ключевые слова: киокусинкай, всестилевое каратэ, соревновательный поединок, виды спортивной подготовки, технико-тактические навыки, физическая подготовка, физические качества, маневрирование.

COMPARISON OF DISTRIBUTION OF TRAINING VOLUME IN DIFFERENT SECTIONS OF PREPARATION ACCORDING TO METHODOICAL AND REGULATORY DOCUMENTS OF KYOKUSHINKAI

K.V. Belyy, O.G. Epov

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

Abstract:

In this work notes and analyzes the main problems of specialized sports training athletes in various disciplines of sport groups of kyokushinkai and all-style karate. Due to the formation of such specialization is now no clear understanding of the distribution of priorities in the preparation of athletes for sports fights, despite the existence of a variety of sports training programs, programs for additional education, sports training standards and other regulatory documents. The authors analyze the requirements of these regulations for the allocation of training load, depending on the preparation of this section and above all, in terms of technical and tactical training.

Key words: kyokushinkai, all-style karate, questioning, competitive fight, types of sports training, technical and tactical skills, physical fitness, physical qualities, maneuvering.

ВВЕДЕНИЕ

Особенности развития киокусинкай в России и в мире

Киокусинкай – первый в истории вид спортивного контактного каратэ, созданный в конце 50-х годов Масутацу Оямой и получивший развитие во всем мире. В СССР в 1990 году, а впоследствии в Российской Федерации в 1991 году, он был официально признан Государственным комитетом по физической культуре и спорту как вид спорта «кёкусинкай».

После смерти основателя киокусинкай в 1994 году произошел массовый раскол в Международной организации киокусинкай, что привело к появлению большого количества новых международных организаций по виду спорта и фактической изоляции различных ветвей киокусинкай на 10-15 лет. Эта изоляция привела к тому, что к 2002 году различия между организациями в части правил проведения поединков, критериев определения победителей и т.п. достигли такого уровня, что вид спорта

«кёкусинкай» прекратил свое существование и был включен в качестве нескольких отдельных групп дисциплин в вид спорта «каратэ».

В 2004 году Федеральное агентство по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации вновь признало кюкусинкай как вид спорта, но выделило 4 группы дисциплин, развиваемых пятью общероссийскими спортивными федерациями, объединенными Общероссийской спортивной федерацией «Ассоциация кюкусинкай России». В 2015 году с появлением нового вида спорта «всестилевое каратэ» и «Федерации всестилевого каратэ России» другая часть общероссийских федераций, развивающих кюкусинкай, вошла в ее состав для развития группы дисциплин «полный контакт». Таким образом, к настоящему времени существуют 5 групп дисциплин, имеющих изначальную базу кюкусинкай: «кюкусинкай», «синкёкусинкай», «кёкусин», «кёкусинкан» вида спорта «кюкусинкай», а также группа дисциплин «полный контакт» вида спорта «всестилевое каратэ».

В настоящее время, согласно официальной статистике Минспорта, кюкусинкай – третий по массовости вид ударного неолимпийского единоборства в России. Численность занимающихся ударными единоборствами в России, согласно данным официального статистического бюллетеня Минспорта [1] на 31 декабря 2015 года, представлена в таблице 1.

При этом на 12.04.16 г. признано 168 видов спорта и 4596 спортивных дисциплин. Таким образом, единоборства составляют 20,8% всех

признанных видов спорта и 33,3% всех спортивных дисциплин [2].

В части неофициального развития кюкусинкай – всеми признанный лидер с числом занимающихся более 120695 человек только под эгидой Ассоциации кюкусинкай России (пять общероссийских федераций – членов Ассоциации) [3, разд.5], а всего – до полумиллиона человек (неофициальные данные Российского союза боевых искусств, спортсмены всех возрастов девяти общероссийских федераций – членов Союза).

Развитию массовости кюкусинкай способствуют наметившиеся в последние несколько лет в мировом кюкусинкай интеграционные процессы. Появление международных союзов Федераций, развивающих кюкусинкай, привело к тому, что спортсмены разных ветвей кюкусинкай стали принимать участие в соревнованиях по другим дисциплинам вида спорта. Однако это сразу выявило существенные различия в системах подготовки спортсменов, специализирующихся на особенностях своих дисциплин.

Узкоспециализированный подход в подготовке спортсмена представляется, по нашему мнению, ошибочным и не соответствующим первоначальной концепции единого универсального вида контактного каратэ кюкусинкай. Кроме того, важность универсальной подготовки подчеркивается продолжающимися интеграционными процессами и движением кюкусинкай к включению в Олимпийскую

Таблица 1 – Данные по занимающимся ударными единоборствами в России

Вид спорта	Численность занимающихся	Численность занимающихся по программам спортивной подготовки (спортсменов)	Численность спортивных дисциплин	Численность групп спортивных дисциплин
Олимпийские виды				
Бокс	152919	21532	35	1
Тхэквондо	54789 (всего) 42811 (олимп. дисциплины)	10121 (всего) 8684 (олимп. дисциплины)	124	4
Неолимпийские виды				
Каратэ	33036	4231	33	1
Кикбоксинг	28029	3993	148	7
Кюкусинкай	23775	2535	91	4
Рукопашный бой	23248	1617	24	1
Ушу	10568	1642	37	3
Восточное боевое единоборство	9532	667	67	5
Тайский бокс	6365	540	28	1
Всестилевое каратэ	1462	207	76	3
Универсальный бой	3231	874	61	2

программу, что, безусловно, приведет к встрече в спортивных поединках по унифицированным правилам спортсменов, воспитанных не только в различных дисциплинах киокусинкай, но и в других видах контактного каратэ.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Описанная выше ситуация раскола привела к существенным отличиям в технико-тактических рисунках ведения спортивных поединков спортсменами различных ветвей киокусинкай, что непосредственно связано с потенциальной многовариантностью критериев определения победителя в спортивном поединке.

Таковыми критериями являются [4, с. 23, 27]:

1. Выполнение оцененного технического действия (достижение нокаута или нокаута соперника).
2. Причиненный ущерб (без оцененного технического действия).
3. Уровень боевого духа и стремление к победе.
4. Активность на протяжении всего поединка, уровень физической и функциональной подготовленности бойцов.
5. Арсенал технических приемов, используемых спортсменом, и преимущество в техническом мастерстве (в силе, точности, скорости ударов).
6. Преимущество одного из спортсменов в течение последних 30 секунд боя.
7. Количество выходов за пределы татами, падений.
8. Количество нарушений правил у каждого из спортсменов.

В период изоляции в различных организациях киокусинкай сложилась и закрепилась различная последовательность приоритета того или иного критерия определения победителя, закрепленная в правилах организаций. А придание приоритета тому или иному критерию приводит не только к существенным отличиям в технико-тактических рисунках ведения спортивных поединков, но и к изменению системы подготовки спортсмена. Соответственно, сформировались технологии подготовки спортсменов, соответствующие этим правилам и критериям. Все это привело к тому, что в настоящее время нет ясной картины по распределению при-

оритетов в подготовке спортсменов к спортивным поединкам, несмотря на существование различных программ спортивной подготовки, программ для дополнительного образования, стандарта спортивной подготовки и нормативных документов. Задачей проведенного исследования был анализ существующих актуальных нормативных документов, используемых в работе тренеров киокусинкай. В работе анализировались требования таких нормативных документов в части распределения тренировочной нагрузки в зависимости от раздела подготовки, и прежде всего в части технико-тактической подготовки.

Цель настоящей работы – определение общих для всех групп дисциплин приоритетов в работе тренеров в процессе подготовки спортсменов к спортивному поединку для последующего поиска путей повышения эффективности соревновательного поединка. Анализ являлся одним из этапов работы авторов по исследованию предположения о существенной значимости собственно тактической подготовки в результативности соревновательной деятельности спортсменов киокусинкай и росте ее значимости по мере развития спортсмена.

АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ПРОГРАММ ПОДГОТОВКИ В КИОКУСИНКАЙ

Существующие программы не учитывают специфику соревновательных поединков в различных группах дисциплин киокусинкай и всестилевого каратэ и являются усредненными. Тем не менее они дают общее представление о пропорциях распределения видов и приоритетах в подготовке спортсменов к спортивным поединкам в киокусинкай и в контактных видах каратэ вообще.

Так, одной из главных общих особенностей является то, что во всех рассмотренных программах техническая (далее – ТП) и тактическая (далее – ТКП) подготовка объединены в технико-тактическую подготовку (далее – ТТП). Таким образом, внутри общего раздела ТТП неявным остается распределение между объемами тренировочной работы, посвященными раздельно технике (как способности выполнять те или иные приемы) и тактике (как способности применять изученные технические приемы в

зависимости от конкретных условий боя и соперника). При очевидной взаимосвязи этих разделов подготовки мы тем не менее считаем важным анализ такого распределения. Предполагается, что при хорошо развитых средствах и методах физической подготовки (далее – ФП) и хорошо отработанных как традиционных, так и современных методах технической подготовки перспективным для улучшения результативности соревновательной деятельности кажется именно расширение тактического потенциала спортсменов. Отметим, что основной задачей проведенного опроса тренеров являлась именно попытка анализа распределения объемов тренировочной работы, посвященной технике и тактике раздельно, и тренировки связанных с ними физических качеств.

Другой общей особенностью является то, что во всех использующихся сейчас программах спортивной подготовки закреплена тенденция снижения с каждым последующим годом обучения доли ФП (прежде всего, общефизической) по сравнению с ТТП. В Типовой образовательной программе для учреждений дополнительного образования [5] для учебно-тренировочных групп (далее – УТГ) УТГ 3-го года обучения предусмотрено выделение 51,3% времени годового учебного плана на ФП и 35,7% на ТТП. Для УТГ 4-го года обучения эти пропорции составляют 50,0% и 37,4% соответственно, а для УТГ 5-го года обучения – 47,22% и 39,81% соответственно. Этап спортивного совершенствования данной программой не предусмотрен ввиду специфики дополнительного образования.

В разработанной теми же авторами совместно с Ю.Л. Орловым «Примерной программе спортивной подготовки для детско-юношеских

спортивных школ», утвержденной Минспорттуризма РФ в 2012 году [6, с.12], приводится таблица №3 соотношения средств общефизической (далее – ОФП), специальной физической (далее – СФП), технико-тактической и интегральной подготовки (далее – ИП) по годам обучения. В таблице 2 приведены объемы тренировочной работы в процентах в интересующих нас группах спортивной подготовки и спортивного совершенствования.

Отметим, что в данной программе [6, с.8] авторами вводится понятие «интегральной подготовки», которая предлагается как «боевая учебно-тренировочная и боевая соревновательная подготовка». Это объясняется тем, что эффективность соревновательной деятельности в кюкусинкай зависит не только от уровня технико-тактической подготовленности спортсмена, но в неменьшей степени от реализации других составляющих его спортивной подготовленности – физической и психической. Кроме того, в ходе совершенствования техники приема или тактики его применения спортсмену необходимо концентрировать свое внимание на деталях движения, его моментных, временных и дистанционных характеристиках. В процессе же ведения боя в кюкусинкай, как и в других родственных стилях каратэ, спортсмену, наоборот, рекомендуется не сосредоточивать свое внимание на технике выполнения приемов или думать о способе их проведения, а взаимодействовать с соперником на основе сформированных условных рефлексов.

По нашему мнению, интегральная подготовка, предлагаемая как самостоятельный вид подготовки, является формой ТТП в специально моделируемых условиях, а точнее – формой

Таблица 2 – Нагрузка (в %) по Типовой образовательной программе для учреждений дополнительного образования

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Начальной спортивной подготовки (НСП)			Углубленной спортивной подготовки (УСП)				Спортивного совершенствования (СС)		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1	Общая физическая подготовка	31,5	27,5	26,8	26,1	24,4	22,1	19,0	14,4	10,7	9,1
2	Специальная физическая подготовка	12,5	13,8	15,9	16,3	18,0	18,4	19,0	19,0	20,5	21,0
3	Технико-тактическая подготовка	28,5	30,2	29,3	28,7	28,7	28,9	30,1	26,0	26,8	24,4
4	Интегральная подготовка	27,5	28,5	28,0	28,9	28,9	30,6	31,9	40,6	42,0	45,5

Таблица 3 – Нагрузка (в %) по Программе по кекусин-каратэ и производных дисциплин по единоборствам

Средства подготовки	Этапы подготовки							ГВСМ
	УТГ				ГСС			
	До 2 лет	Свыше 2 лет			До 1 года	Свыше года		
Общая физическая подготовка	70	65	60	55	50	40	35	33
Специальная физическая подготовка	15	20	25	30	30	35	40	34
Технико-тактическая подготовка	15	15	15	15	20	25	25	33

тактической подготовки, так как тактика подразумевает создание условий для оптимального использования своих физических, технических и психологических навыков в поединке. Если рассматривать ИП именно так (то есть как ТКП), то ТТП в данной программе приобретает роль технической подготовки.

Мы видим, что в данной Программе объем технико-тактической подготовки остается примерно одинаковым на всех этапах подготовки. Это подтверждает наш тезис о том, что в данной Программе раздел ТТП описывает требования к ТП, так как изучение новых технических элементов и совершенствование уже изученных продолжается на всех этапах подготовки. Резкое увеличение роли ИП при переходе от этапа УСП к этапу СС четко подтверждает наш тезис о том, что в Программе ИП по сути является формой ТКП, так как именно на этапе СС значение тактической подготовки резко возрастает.

В Программе по кекусин-каратэ и производных дисциплин по единоборствам С.В. Степанова и Е.В. Головихина [7] приводится распределение объемов тренировочной работы между ОФП, СФП и ТТП в зависимости от этапов спортивной подготовки [7, таблица 3, с. 22]. Точно такое же распределение приводится и в Учебно-образовательной программе по кекусин-кан каратэ и производных дисциплин по единоборствам тех же авторов [8, таблица

10] В таблице 3 приведены объемы тренировочной работы в процентах в интересующих нас группах спортивной подготовки и спортивного совершенствования.

Как видно, совокупная доля ФП в группах УТГ остается неизменной – 85%, но уже на этапах групп спортивного совершенствования (далее – ГСС) и групп высшего спортивного мастерства (ГВСМ) объем ФП неуклонно уменьшается от 80% до 67%, в то время как доля ТТП возрастает от 20% до 33%. Однако распределение ТП и ТКП внутри ТТП в данной программе остается неопределенным.

Некоторые изменения в подходах, использованных во всех вышеуказанных программах, внес принятый в 2016 году Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 16 февраля 2015 г. N138 [9]. Главным в этом документе является то, что впервые в нормативной документации ТП и ТКП разделены, что можно считать серьезным нововведением.

Так, Приложение 2 к Стандарту устанавливает следующее соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай (в части интересующих нас видов и этапов подготовки (таблица 4) часть направлений подготовки мы не указываем) [9, Прил. 2].

Таблица 4 – Нагрузка (в %) по Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Тренировочный		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства	
	До двух лет	Свыше двух лет			
	Ката				
Общая физическая подготовка	10-13	10-13	10-13	10-14	10-14
Специальная физическая подготовка	18-24	18-24	18-24	18-24	20-26
Техническая подготовка	42-54	42-54	42-54	42-54	42-56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-6	4-6	3-5	3-5	1-2
	Кумитэ				
Общая физическая подготовка	37-48	25-32	29-38	29-38	31-38
Специальная физическая подготовка	20-26	24-30	23-29	23-29	18-24
Техническая подготовка	24-30	32-42	26-34	26-34	30-38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-5	3-4	2-3	2-3	2-3

Таблица 5 – Влияние физических качеств на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние

В стандарте указаны не конкретные цифры объемов тренировочной работы, а интервалы, что дает возможность разрабатывать на базе стандарта конкретные программы с учетом региональной и иной специфики организаций спортивной подготовки. Однако по этой же причине Стандарт не позволяет определить тенденцию изменения объемов ФП и ТП. Спорным является и объединение ТКП с теоретической и психологической подготовкой, как и чрезвычайно малые объемы (4-6%), предусмотренные Стандартом на этот раздел тренировочной работы.

По нашему предположению, это может объясняться тем, что под ТКП авторы подразумевают именно аудиторный разбор тактических схем, а не практический тренинг, который, по сути, остается в разделе ТП. То есть под ТП в данном стандарте подразумевается то, что традиционно считается ТТП. Наше предположение подтверждается тем, что на долю ТП здесь выделяется в среднем около 30% объема тренировочной нагрузки, что соответствует общепринятым величинам для ТТП. Если наше предположение верно, то такое терминологическое разделение нельзя считать удачным, а скорее – ошибочным, вводящим тренеров в заблуждение.

Другим важным нововведением указанного Стандарта явилась попытка нормировать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта киокусинкай (таблица 5) [9, Прил. 4].

Указанная попытка определения такого влияния также кажется не вполне удачной, так как на различных этапах подготовки степень влияния тех или иных факторов изменяется. В частности, в соответствии с концепцией авторов возрастание роли ТТП по мере развития спортсмена увеличивает значимость координационных способностей, ловкости, скорости.

ВЫВОДЫ

Приведенное исследование позволило сделать следующие основные выводы:

1. Объемы тренировочной нагрузки по основным разделам подготовки спортсменов в киокусинкай в различных актуальных нормативных и методических документах и программах имеют между собой существенные различия, а зачастую и противоречия. Очевидно, это имеет прямым следствием тот факт, что в своей работе тренеры опираются более на свой индивидуальный опыт, чем на методические документы.
2. В проанализированных документах тактическая подготовка не выделяется в отдельный раздел подготовки, а объединяется с технической в технико-тактическую подготовку. Данный вывод идет вразрез с современными тенденциями в области киокусинкай, придающими существенную значимость собственно тактической подготовке для повышения результативности соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СОКРАЩЕНИЙ

ТП – техническая подготовка

ТКП – тактическая подготовка

ТТП – технико-тактическая подготовка

ФП – физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ОФП – общефизическая подготовка

ИП – интегральная подготовка

УСП – углубленная спортивная подготовка

УТГ – учебно-тренировочная группа

ГСС – группа спортивного совершенствования

ГВСМ – группа высшего спортивного мастерства

СС – спортивное совершенствование

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Сведения о физической культуре и спорте по состоянию на 31 декабря 2015 года. Форма №5-ФК. / Министерство спорта Российской Федерации : Сб. оф. док. и мат. – М. : Спорт, 2016. – № 6. – С. 4-24.
2. Признание видов спорта, Всероссийский реестр видов спорта [Электронный ресурс] / Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>, свободный
3. Сводный отчет по форме федерального статистического наблюдения №1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2015 год [Электронный ресурс] / Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа: http://minsport.gov.ru/2016/doc/1FKSvod_040416.xls, свободный
4. Правила вида спорта «Киокусинкай» / К. В. Белый [и др.]. – М. : Принтграфик, 2010. – 36 с.
5. Демченко, Н. С. Киокусинкай. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования / Н. С. Демченко, А. Б. Качан, А. Г. Дорофеев. – М. : Принтграфик, 2009. – 112 с.
6. Демченко, Н. С. Киокусинкай : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Н. С. Демченко, Ю. Л. Орлов, А. Г. Дорофеев. // Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. – М. : 2012. – 139 с.
7. Программа по кекусин-каратэ и производных дисциплин по единоборствам / Каф. спорт. видов един. Инст. физ. культ. сп. и тур. Урал . гос. техн. ун-т; сост. С. В. Степанов, Е. В. Головихин. – Екатеринбург, 2006. – 114 с.
8. Учебно-образовательная программа по кекусин-кан каратэ и производных дисциплин по единоборствам / Каф. спорт. видов един. Инст. физ. культ. сп. и тур. Урал. гос. техн. ун-т; сост. С. В. Степанов, Е. В. Головихин. – Екатеринбург, 2007.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай [Электронный ресурс] / Министерство спорта Российской Федерации. // Приказ Министерства спорта РФ от 16 февраля 2015 г. N 138 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай" – 2015. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70900842/>, свободный

BIBLIOGRAPHY

1. Data on physical culture and sports as of December 31, 2015. Form №5-FC / Ministry of the Russian Federation of Sports: Monthly Bulletin. – M. : Sport, 2016. – № 6. – ps. 4-24. (in Russian)
2. The recognition of sports, Russian register of sports [electronic resource] / Ministry of the Russian Federation Sport. – Access mode: <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>, free access (in Russian)
3. A summary report on the form of federal statistical observation №1-FC "Data on physical culture and sport" for 2015 [electronic resource] / Ministry of the Russian Federation Sport. – Access mode: http://minsport.gov.ru/2016/doc/1FKSvod_040416.xls, free access (in Russian)
4. The rules of the sport, "Kyokushin" / K. V. Belyy [and others]. – M. : Printgrafic, 2010. – 36 p. (in Russian)
5. Demchenko, N. S. Kyokushin. Typical educational program for additional education / N. S. Demchenko, A. B. Kachan, A. G. Dorofeev. – M. : Printgrafic, 2009. – 112 p. (in Russian)
6. Demchenko, N. S. Kyokushin : Approximate program of sports training for children and youth sports schools. / N. S. Demchenko, Yu. L. Orlov, A. G. Dorofeev // Ministry of Sport, Tourism and Youth Policy of the Russian Federation. – M. : 2012. – 139 p. (in Russian)
7. The program for Kyokushin karate and martial arts disciplines derivatives / Kaf. sport. species is one. Inst. nat. cult. cn. and tour. Urals. state. tehn. Univ; comp. S.V.Stepanov, E.V.Golovihin. – Ekaterinburg, 2006. – 114 p. (in Russian)
8. Training and education program for Kyokushin-kan karate and martial arts disciplines derivatives / Kaf. sport. species is one. Inst. nat. cult. cn. and tour. Urals. state. tehn. Univ; comp. S.V.Stepanov, E.V.Golovihin. – Ekaterinburg, 2007 (in Russian)
9. The federal standard sports training sport kyokushin [electronic resource] / Ministry of the Russian Federation Sport. // Order of the RF Ministry of Sports on February 16, 2015 N 138 "On approval of the Federal standard sports training sport kyokushin mind" – 2015. – Access: <http://base.garant.ru/70900842/>, free access (in Russian)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Белый Константин Владимирович – Заслуженный тренер России, мастер спорта России, соискатель ученой степени к.п.н. НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, президент и главный тренер спортивного клуба «Бусидо», начальник сборной команды России, председатель судейской коллегии Ассоциации киокусинкай России, Телефон: +7-495-3689063; E-mail: snekot@gmail.com

Эпов Олег Георгиевич – профессор, к.п.н, Заслуженный тренер России, мастер спорта СССР, заведующий лабораторией научно-методического обеспечения сборных команд НИИ спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; профессор кафедры теории и методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; вице-президент Союза тхэквондо России, E-mail: neg7564@narod.ru