

КОНЦЕПЦИЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ПОСРЕДСТВОМ СИСТЕМЫ КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ

Саенко В. Г.

Государственное заведение «Луганский национальный университет

имени Тараса Шевченко»

Институт физического воспитания и спорта

Аннотация. Рынок Украины выдвигает к специалисту требования не только умственного характера, но и физического, что обеспечивает ему успешное вхождение в профессиональную среду. Особенно важным это положение является для работников силовых служб и учреждений. В статье рассматриваются наиболее эффективные системы подготовки человека к общественной среде на основе инструментов спортивной тренировки. Утверждается следующее: развитию предельных физических и физиологических возможностей человека способствует большинство спортивных систем, но наиболее эффективным средством выступает система киокушинкай каратэ.

Ключевые слова: деятельность, подготовка человека, гимнастика, киокушинкай каратэ, факторы, физическое развитие.

Постановка проблемы. На выбор молодым человеком системы физической подготовки влияет достаточное число условий и факторов. Чаще всего он не может подойти к успешному решению вопроса по такой причине, что им не осознается полезность физических качеств для профессиональной среды. Чтобы найти доказательства отстаиваемой полезности, в анализ вводится три системы подготовки, а именно: методику подготовки человека на основе гимнастических упражнений [2]; стиль каратэ, который, собственно, и составляет предмет данного рассмотрения [7] и подход к активизации биологической энергии и достижению оздоровительного эффекта на основе системы йоги [5]. В качестве вспомогательного материала выработки искомой концепции подготовки студента выступают материалы

источников [1, 5, 6]. Необходимо определить методы тестирования и выявления нужных условий и факторов окружения.

Цель исследования – детально обосновать концепцию подготовки студентов в высших учебных заведениях посредством системы киокушинкай каратэ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Их множество, а поэтому требуется приступить к их рассмотрению и классификации. Для этого используется принцип «от простого – к сложному»: сначала применительно к уровню новичка, то есть первоначального вхождения человека в подготовительную стадию спортивной жизнедеятельности, а далее – к плодотворному освоению уровней государственного классификатора спортивной подготовки. В качестве государственного классификатора служит градация спортивных разрядов, в котором разработаны классификационные нормы для выполнения разрядов от третьего до первого, нормы кандидата в мастера спорта, мастера спорта и положения для присвоения заслуженного мастера спорта; в восточных единоборствах – эти требования связываются с правом ношения пояса определенного цвета, в которых различаются квалификационные требования к поясам начальной подготовки спортсменов (от десятого до первого кю) и мастеров (от первого до десятого дана). Названные классификаторы используются повсеместно, но они сложные и следует обратиться к простым, функциональным.

Имеется множество доступных способов тестирования человека, отличающихся своей простой и трудоемкостью выполнения. Например, по внешним признакам человека, которые фиксируются по данным визуального осмотра, осуществляется самый простой подход к оценке его общефизических качеств. В этом случае чаще всего ставится задача сравнить антропометрические данные конкретного человека с общепринятыми характеристиками, чтобы судить о его уровне физического развития. Осуществляется эта процедура в произвольном порядке. Так, по методике Е. И. Зуева первоначально, полагаясь на следующие рассуждения,

обращается внимание на осанку человека: «Скелет – каркас и опора всех мягких тканей и органов нашего тела. При плохой осанке он деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, отчего страдает вся опорно-двигательная система. Кроме того, при постоянном искривлении тела внутренние органы могут отклоняться от нормального положения и зажиматься другими органами и тканями. Все это сказывается на самочувствии. При правильной осанке голова и туловище расположены по одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические линии позвоночника выражены нормально. Грудь слегка выпуклая, живот выступает незначительно или слегка втянут, ноги разогнуты в коленях и тазобедренных суставах. Грудная клетка имеет цилиндрическую или коническую форму. Мускулатура рельефна, все суставы подвижны. Ноги прямые, смыкание бедер, коленей, голеней и пяток происходит без особого напряжения мышц, с небольшим просветом ниже коленей и над внутренними лодыжками. Внутренние части стоп не касаются пола» [2, с. 16]. В таком описательном варианте напрашивается вариант выбора оздоровительной системы, и она может быть рекомендована сразу же после обследования. Остается остановиться на одной из них, которая признана наиболее эффективной, и вопрос решен.

Существует несколько систем оздоровительного действия на организм посредством растяжек, которые требуется рассмотреть, чтобы понять общий подход как к ее построению, так и выбору действий и отдельных процедур. Среди них внимания заслуживает принятая к рассмотрению методика упражнений растяжек Е. И. Зуева, которая разработана ее автором по известным для спортсменов комплексам систем физических упражнений, приемов массажа и мануальной терапии, законам физики, физиологии и механики. Выполнение растяжек по этой методике требует присутствия в спортивном манеже от одного до четырех вспомогательных участников, в функции которых входит выполнение поддержек и упражнений

спортсменами. Система статических растяжек, а именно на ней основывается оздоровительное воздействие на организм, выступает в качестве средства достижения релаксации, сочетающего “систему оздоровительных воздействий на организм... упражнений-растяжек мышц и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника” [Там же, с. 6]. По мнению автора методики выполнение растяжек с помощью партнеров «происходит легче, комфортнее, эффект снятия мышечного и нервного напряжения значительно выше, физическая и эмоциональная энергия восстанавливается быстрее» [Там же, с. 6-7]. Если в тренировочных системах восточных единоборств осуществляется три тренировки в сутки (утренняя, обеденная и ночная), то данные упражнения рекомендуется проводить без временных ограничений, «...дома, в перерыве на работе, на отдыхе, в кругу друзей, при занятиях любыми формами массовой физической культурой. Они эффективны в спортивных тренировках» [Там же, с. 7]. Прежде, чем перейти к описанию методических рекомендаций по проведению занятий по растяжкам с партнерами выявим методический подход и физический смысл комплексов упражнений. Методический подход заключается в сочетании элементов, среди которых:

1) физическое совершенство и умение владения своим телом, которые требуется выработать. Основой достижения названного выступает массаж и физические упражнения «чередованием хорошо продуманных и отработанных положений тела (поз – асан) и полным расслаблением мышц» [Там же]. Физический смысл: умение полностью расслабляться позволяет достигать такой концентрации сознания, что обретается способность управлять процессами в организме;

2) пластические движения, совершенство которых требуется обеспечить. Основой достижения названного выступает китайская система защиты без оружия, которая сформирована как «танец тай-чи», реализующая композицию совершенных пластических движений. Физический смысл: исключая приемы нападения и элементы борьбы, а, управляя своим телом и

мыслью, вырабатывается «молниеносная реакция» [Там же, с. 8], за счет чего человек достигает неуязвимости;

3) собственные защитные силы организма и обменные процессы в позвоночнике и прилегающих тканях, активизацию которых требуется мобилизовать. Основой достижения названного выступает «методика проведения точечного массажа в сочетании с массажем силовым (растягивание, скручивание, выжимание, поколачивание тела и др.), а также комплекс своеобразных дыхательных и физических упражнений» [Там же]. Физический смысл: исходя из того, что применяемое упражнение рефлекторно воздействует на определенную систему органов, группу мышц, отдельный орган или отдельную мышцу, обеспечивается снятие мышечного напряжения, улучшение обменных процессов и кровообращения, то обретается искусство активизации собственных защитных средств организма в экстремальные моменты и особенных ситуациях, приближенных к проявлению опасных и вредных факторов окружающей среды.

Обосновывая свою методику, Е. И. Зуев наполняет это следующими двумя положениями ее технологического содержания, а именно: при растягивании тела и его разных частей в соответствующих направлениях обеспечивается смена напряжения и расслабления в мышцах. Воздействие на ту или иную группу мышц, оказывается посредством чередования различных приемов растяжек и их комбинаций, изменения силы и направления нагрузки; растягивание основано на естественном движении, которое в обычной жизни известно как «потягивание». Потягивание применяется в сочетании со специальными упражнениями на растягивание, что автором обозначается термином «растяжки» и обеспечивает смену кратковременных мышечных напряжений и расслаблений, позволяя спортсмену отдых и обретение активного рабочего состояния в короткое время. По замыслу автора методики реализуются закономерности, которые строятся на ряде эмоциональных и физиологических связей, поддерживаемых центральной нервной системой организма и его периферическими аппаратами.

Е. И. Зуевым детально изучены, описаны [Там же, с. 10-11] и использованы для полноценного расслабления мышц тела, снижения мышечного и эмоционального напряжения следующие предпосылки, которые излагаются близко к авторскому тексту, как-то:

а) воздействием на мышечную деятельность человека растяжками повышается его двигательная активность, улучшается подвижность суставов, что способствует быстрейшему восстановлению полноценных движений в случае травм и заболеваний, стрессовых перенапряжений, стрессовых ситуаций. Связано это с тем, что переживания, длительные психотравматические состояния, особенно на фоне переутомления и физических недугов, провоцируют нарушения деятельности вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов. Это в свою очередь вызывает осложнения в работе сердечно-сосудистой системы, изменения в мышцах и соединительных тканях;

б) растяжки способствуют приобретению навыка «глубокого» расслабления, что благотворно влияет на эмоциональную сферу. Тренировка эмоциональной устойчивости дает возможность человеку не только на время избавиться от чрезмерного нервно-психического напряжения, излишних переживаний, но и приводит к снижению болевого синдрома;

в) от степени мышечного напряжения зависит интенсивность потребления организмом кислорода. При расслаблении мышц снижается потребность в кислороде и, соответственно, уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов и центральной нервной системы. Мышечная релаксация, используемая в различных вариантах, помогает регулировать нервные процессы. Переход от напряжения мышц к расслаблению и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров;

г) из центральной нервной системы в мышцы направляются импульсы по двигательным нервам. Благодаря этим импульсам мышцы сокращаются, и совершается нужное нам действие. Однако есть и другая нервная цепь, по

которой первичные импульсы следуют от механорецепторов в центральную нервную систему. Механорецепторы распределены по всему телу и представляют тактильные рецепторы кожи, рецепторы мышечно-суставного чувства (проприорецепторы), рецепторы внутренних органов (интерорецепторы), рецепторы, реагирующие на изменения давления стенки сосудов (барорецепторы) и др. При растягивании кожи, мышц, сухожилий, суставных сумок возбуждаются соответствующие механорецепторы, и эти возбуждения в виде центростремительных импульсов достигают коры головного мозга и вызывают ответную реакцию в организме. Таким образом, различные способы растяжек рефлекторно вызывают реакцию со стороны нервной системы, улучшают трофические процессы в коже, в мышцах, в сухожильно-связочном аппарате;

д) воздействуя на психическую и соматическую сферы человека одновременно можно добиваться повышения бодрости, тренированности всего организма, приобретения уверенности в возможности восстановления своих сил. Активное и целенаправленное участие человека в восстановлении своих двигательных функций укрепляет волю, вызывает положительные эмоции, а с появлением первых успехов вытесняет из подсознания отрицательные эмоции.

Таким образом, объединяя в единую систему комплекс воздействий на мышечную деятельность человека растяжками извне, предлагается «способ повышения двигательной активности и одновременного снижения эмоционально-психической напряженности... систему специальных упражнений на растягивание (растяжек), основанную отчасти на методах народной медицины» [Там же, с. 9]. За изучаемой системой кроется следующая научная основа регуляции жизнедеятельности человека: воздействие на эмоциональное состояние человека по методу Е. И. Зуева осуществляется благодаря выявленной «обратной связи между мышцами, движениями, которые они производят, и центральной нервной системой» [Там же, с. 11]. В действие включается доступная специалистам по своему

содержанию и простая в обращении методика, в которой посредством особой группы мышц лица, которые способны отражать эмоциональное состояние человека, передаются изменения в лицевую мускулатуру в форме улыбки и смеха, что, собственно, и регистрируется. Оставляя в стороне без внимания содержание нервных процессов, с помощью которых осуществляется весь этот процесс отражения эмоций, методика обращается к моменту регистрации перегрузок центральной нервной системы, что сопровождается угнетенностью большинства физиологических функций, ухудшением настроения, снижением работоспособности. За смыслом рассматриваемой методики должны приводиться в движение сильнодействующие положительные эмоции или другие факторы активной деятельности, чтобы человек начал испытывать приятные эмоции, прилив сил, энергию и бодрость, а на этой основе научился преодолеть угнетенность, порожденную конфликтами, стрессами и сильными отрицательными эмоциями и воздействиями. Чтобы приступить к выяснению механики анализируемой обратной связи, следует оценить опыт Е. И. Зуева с позиции взаимодействия головного мозга и различных частей тела.

По мнению исследователей, тело человека имеет в коре головного мозга своеобразную проекцию, на которую различные части тела посылают определенное количество сигналов, число и плотность которых могут быть различными. Это утверждение получает отражение в связях большей или меньшей интенсивности, а, собственно, опыт Е. И. Зуева сводится к тому, что «с помощью растяжек можно косвенно воздействовать на мышцы лица, вызывая произвольные выражения покоя, удовольствия, улыбку. Каждое движение мимических мышц рефлекторно вызывает ответную реакцию ЦНС (Центральная нервная система – Авт.)» [Там же, с. 15]. Кроме того, имеется конкретная оценка отдельных состояний, о которых надо сказать словами исследователя: «Во время растяжки происходит трансформация мимических проявлений. При односторонней растяжке за ноги произвольно закрываются глаза, лицо становится свободнее, снимается напряженность.

При растяжке за руки наблюдается изменение мимики за счет снятия психоэмоционального напряжения, разглаживаются морщины на лбу и поперечные складки. Особенно интересное явление мы наблюдали при одновременной растяжке за руки и за ноги, когда человека поднимают. В этот момент голова под силой тяжести как бы отбрасывается вниз – назад, напрягаются шейные мышцы, и за счет этого наступает расслабление лицевых мимических мышц. Лицо преобразуется, становится мягким, довольным, иногда даже радостным, озаряется легкой улыбкой, вокруг глаз собираются характерные радиальные складки, брови поднимаются, кожа лица разглаживается, становится светлее, мягче. Такое состояние закрепляется после растяжек. Ощувившие это отмечают, что лицо стало легче, словно они хорошо отдохнули. Наступило пробуждение, с лица как будто сняли маску, сетку или нечто тяжелое. Человек после этого обретает новое ощущение своего лица. Появляются свежесть, раскрепощенность, свобода от внутреннего напряжения» [Там же, с. 15-16]. То есть, система имеется, и ее следует использовать.

Иначе дело обстоит с освоением некоторого стиля, каким, к примеру, есть киокушинкай каратэ, или подхода к оздоровлению, каким есть йога. Тут следует первоначально получить системные знания или хотя бы первичные представления.

Школой японского мастера Масутацу Оямы [4] в термин «киокушинкай» вложен следующий функциональный и философский смысл, а именно:

1) функциональный смысл, где «киоку» означает «конечность», «предел», «шин» – «истину», «реальность», «кай» – «собрание», «связь»;

2) философский смысл, где «киоку» означает «окончательный», «абсолютный», «шин» – «правду», «действительность», «истину»; «кай» – «организацию», «общество», «союз».

Как система боевой тренировки, психологической подготовки и духовно-нравственного воспитания мастеров, введенный термин

большинством воспринимается как «Союз искателей абсолютной истины», а в отдельных источниках его иероглиф переводится как «Новое общество искателей абсолютной истины путем боевого искусства». Один из вариантов названия школы киокушин Будо-каратэ уточняет смысл такого поиска. Такой поиск, если отражать дословный перевод с японского на русский, *осуществляется на пути боевого искусства, бросающего смелый и решительный вызов пределам человеческих возможностей*. То есть требуется далее говорить в монографии о том, что киокушинкай каратэ – это и боевое искусство с традиционной системой духовно-нравственных ценностей, и спортивная система единоборства, что, как устанавливается ниже из материала, успешно и осуществляется автором. Как боевое искусство, киокушинкай каратэ отличается и от военно-прикладного искусства, и от чисто спортивных, условно-игровых, бесконтактных стилей каратэ, и от экзотической китайской гимнастики у-шу. Как традиционная система духовно-нравственного воспитания, оно также отличается принципиально и от сложившихся на Западе профессиональных, чисто коммерческих разновидностей спортивного каратэ, среди которых находят свое место фул-контакт, кик-боксинг, ол-стайл каратэ и др., которые по оценкам специалистов остаются весьма далекими по своему содержанию и своей сущности от единоборств, проповедующих освоение традиционных восточных духовных ценностей.

Киокушинкай каратэ обобщает достижения японского каратэ, его китайских, корейских и иных азиатских аналогов, других видов восточного единоборства и отражает собой современную усовершенствованную и постоянно обновляющуюся систему боевой и психологической подготовки человека посредством синтеза лучших технико-тактических элементов основных национальных стилей Дальневосточного региона и Юго-Восточной Азии, а также специфики единоборства, строящегося на силовых, динамичных принципах ведения схватки. В этой системе соперники не уклоняются от противостояния, а ищут контакта друг с другом, навязывая

активно-наступательную манеру непрерывно проводимого наступления в высоком темпе. В разных научных источниках он оценивается как восточное искусство, вид боевой подготовки, стиль единоборства или система спортивной подготовки. Такое разночтение содержания и его предназначения поясняется его структурной сущностью, которая предъявляет к своим приверженцам высокие требования на всех стадиях подготовки, а овладение им предполагает психологическую выдержку и неукоснительную дисциплину. Вместе с тем, несмотря на жесткость и максимализм выдвигаемых требований, данная спортивная система тренировки тела располагает широким спектром тренировочных упражнений, чем, собственно, и удовлетворяет разнообразные интересы любителей восточного единоборства. Привлекательными для различных возрастов населения остаются система дыхательных упражнений, методы физической подготовки, система психорегуляции, схема самозащиты и собственно доступность вида спорта. В системе тренировки ставятся в зависимость объемы нагрузок и вводятся дополнительные ограничения на контакт в среде соревнования, чем обеспечивается нужный результат для разных возрастов и достигается однородность уровней мастерства. Поскольку наиболее важные ориентиры в системе подготовки и характерные собственно стилевые черты сохраняются, то достигается эффект не только чисто соревновательного содержания, но и спортивно-оздоровительных тренировок.

Система спортивной подготовки в киокушинкай каратэ охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике защиты и нападения. Общие требования, которые фиксируются в международных квалификационных нормативах, положены в основу системы, состоящей из десяти ученических степеней, называемых «кю», которым отвечают пояса от белого до коричневого, и десяти мастерских степеней, называемых «дан», которые отождествляются с десятью поочередно выдаваемых черных поясов разных градаций. Цвет пояса в киокушинкай каратэ обозначает глубину освоения техники каратэ и

постижения смысла боевого искусства. Десять ученических поясов «кю» делятся на пять пар, имеющих один цвет и внутреннюю градацию, в которой более высокая ступень отличается нашитой на конце пояса полоской цветом, свойственной более высокому кю; соответственно количество желтых (золотых) нашивок на поясе черного цвета обозначает градации мастерских степеней. Технические нормативы исчерпываются чаще четвертым-пятым даном, а все последующие мастерские степени присуждаются после наступления особых достижений единоборца в каратэ и заслуг перед школой. Экзаменуемый испытывается на выносливость в соответствии с требованиями, выдвигаемыми как к предшествующим уровням, так и к выполнению новой базовой техники. Кроме того, претендент должен уметь обучать базовой технике других, а сам должен быть физически готовым выполнить все техники. При этом в кумитэ травма не является оправданием для прекращения боя, но если экзаменуемый по возрасту старше 35 лет, то нормативы по кондиции и кумитэ на усмотрение экзаменаторов могут быть снижены или сокращены. Однако экзаменуемый и в этом случае, когда выдвигаются к нему более гуманные условия, должен показать достаточно высокую физическую подготовку и умение вести бой с разными противниками. Данное расширяет границы и продлевает сроки активного участия человека в процессах самосовершенствования. То есть, человек устремляет свои помыслы к совершенству, и для достижения такой цели выбирает путь познания и восприятия окружающего мира разумом, понимания его и организации движения энергии познания с позиции собственных потенциальных возможностей. В его распоряжении имеется арсенал инструментов: разум, который при помощи физических упражнений приводит в движение тело, силы, которые в форме работы позволяют расширять умственные горизонты, действовать умело, мобилизовывать мудрость, совершать все то, что необходимо и правильно, выбирать из множества собственное направление движения и реализовывать возможное и желаемое.

Есть некоторое множество мнений, которые подтверждают сказанное. В их совокупность можно включить выводы Чака Норриса, который утверждает, что «...в боевых искусствах заключено нечто большее, чем просто физические упражнения» [7, с. 14]. Соединяя воедино условия развития философской основы восточного единоборства, обеспечивающей достижение духовного спокойствия и истинной уверенности в себе в результате управления знаниями «о Дзэн и Ки» [Там же, с. 13], которые связаны постольку, поскольку «Ки» представляет из себя «внутреннюю силу» [Там же, с. 12], а «Дзэн» – это иной способ видения, который мобилизует личность на ее «пробуждение от поверхностной путаницы в восприятии этого мира» [Там же, с. 15].

Однако, нельзя считать, что стили, которые освоены отдельными мастерами, исчерпывают оптимальный круг тех спортивных систем, которые обеспечивают здоровье или оздоровительный эффект человека. Достаточно обратиться далее к остающейся для большинства мистической йоге, чтобы продемонстрировать и преимущества других систем подготовки.

Ее сторонники утверждают, что «йога выступает «прародительницей» всех систем и методов «самосовершенствования». Специалисты руководствуются положением о том, что метод владения телом зависит и от содержания, и от структуры расходования биологической энергии. Общеизвестно, что приобретенную силу и энергию можно активизировать в одном из следующих направлений, а именно: а) на выполнение профессиональной работы; б) на оказание помощи другим людям и согражданам; в) на состязания, противоборство и противостояние; г) на обучение и передачу опыта.

Перечень затронутых направлений можно пополнить, но не в этом суть. Суть в том, что человек заранее планирует ту или иную деятельность, а поэтому он должен избрать эффективный вариант физической и умственной подготовки. То есть контроль успехов и достижений человека связывается с эталонами, достижениями и успехами в заданных направлениях физического

или умственного становления. Поскольку глобальные проблемы здесь не решаются, то скажем лишь о том, что успехи проявляют себя, как правило, в:

- 1) растягивании и укреплении мышц;
- 2) изменении болевых ощущений;
- 3) психическом и общем физиологическом укреплении здоровья;
- 4) моральном утверждении в семье, социуме и государстве.

В конечном итоге это означает устранение напряжения, обеспечение подвижности суставов, перестройку функций организма в целом, адаптацию к среде, продвижение по карьерной лестнице с меньшей тратой энергии и т. п. Освоению названного способствуют методы тренировки [3, 5, 6].

Литература

1. Будагьянц Г. Н. Этапы обучения технике рукопашного боя [Текст] : [Учебно-метод. пособие] / Г. Н. Будагьянц, С. В. Попов, Н. Б. Анисов, В. В. Серебряк ; МВД Украины, Луган. гос. ун-т внутр. дел им. Э. А. Дидоренко. – Луганск : РИО ЛГУВД им. Э. А. Дидоренко, 2008. – 64 с.

2. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки [Текст] / Е. И. Зуев. – М. : Советский спорт, 1990. – 64 с.

3. Максименко Г. Н. Физическая и техническая подготовленность каратистов высокой квалификации [Текст] / Г. Н. Максименко, В. Г. Саенко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ : Сборник научных материалов. – Сіhінãu : USEFS, 2008. – С. 343 – 345.

4. Ояма М. Классическое каратэ [Текст] / М. Ояма // [Пер. с англ. М. Новыша]. – М. : Эксмо, 2006. – 256 с.

5. Саенко В. Г. Саенко В. Г. Киокушинкай каратэ : система физической подготовки студента [Текст] : [Монография] / В. Г. Саенко // Частное высшее учебное заведение «Никопольский экономический университет». – Никополь : ЧВУЗ НЭУ ; Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 228 с.

6. Хитлман Р. Йога для здоровья [Текст] / Р. Хитлман. – М. : Советско-британское предприятие Aspect Press Ltd., 1991. – 141 с.

7. Чак Норрис. Тайная сила внутри нас [Текст] / Чак Норрис. – К. : «София», Ltd., 1997. – 256 с.