## Введение

Киокушинкай карате – стиль карате-до, основаный Масутацу Оямой, одним из самых сильных людей 20 века. В 70-х годах Киокушинкай карате стал одним из сильнейших видов восточных единоборств.

Всего за 36 лет существования, киокушинкай каратэ-до сравнялось и превзошло по популярности другие виды восточных единоборств, имеющих не просто вековую, а тысячелетнюю историю.

Киокушинкай контактный стиль каратэ, созданный в 50-е годы 20-го столетия Масутацу Оямой в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «каратэ без контакта». Демонстрируя миру мощь реального каратэ, Киокушинкай постепенно завоевал популярность буквально во всех странах, а позже лег в основу множества других контактных стилей каратэ.

Киокушинкай является самым жестким и эффективным стилем контактного каратэ.

Отсутствие защитного снаряжения и полный контакт позволяет подготовить человека к реальным поединкам, это и отличает в выгодную сторону бойцов стиля Киокушинкай от представителей бесконтактных, условно-игровых стилей каратэ и др. боевых искусств.

Киокушинкай каратэ-до – система, всесторонне воспитывающая человека от начала до полного созревания и развития личности, претендует на мировоззренческую роль в жизни человека. В тоже время полноконтактное каратэ и кик-боксинг используют уже сформированного бойца, воспитанного в других школах, в коммерческих целях – поединках, за которые получает гонорар спортсмен. Такое положение вещей уже давно сформировалось во всем мире, за исключением СССР, где из-за незнания сути проблемы выдвигаются другие концепции развития как кик-боксинга. так и контактного каратэ. [7]

Цель работы – рассмотреть преимущества ближней и дальней дистанции боя в киокушинкай карате.

Задачами работы являются:

* Рассмотреть понятие и принципы киокушинкай карате;
* Рассмотреть особенности техники киокушинкай-каратэ;
* Рассмотреть особенности ближней и дальней дистанции боя в куокушинкай-каратэ;
* Охарактеризовать тактические приемы использования дистанции ведения боя.

## 1. Понятие и принципы киокушинкай карате

Киокушинкай – контактный стиль каратэ, созданный в 50-е годы XX-го столетия Масутацу Оямой в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу 'Каратэ без контакта'. Демонстрируя миру мощь реального каратэ, Киокушинкай постепенно завоевал популярность буквально во всех странах, а позже лег в основу множества контактных стилей каратэ.

В переводе слово киокушинкай обозначает «Общество абсолютной истины» или 'Предельная реальность'. В синтезе этих понятий раскрывается основной смысл этого стиля единоборств.

Это чрезвычайно зрелищный вид спорта. Спортивные поединки (кумитэ) проводятся в полный контакт без защитного снаряжения. Единственное ограничение – запрет ударов в голову руками.

Визитной карточкой Киокушинкай является тамэшивари (разбивание предметов). Оно является обязательным упражнением в соревнованиях по кумитэ у мужчин.

Название стиля Киокушинкай в мире боевых искусств произносят с уважением. Он имеет репутацию самого жесткого стиля, вокруг которого ходит такое количество слухов, что невозможно разобрать, где правда, а где вымысел. Но верно одно – владеющие Киокушинкай способны творить чудеса, ведь познание Истины осуществляется на пути боевого искусства, бросающего смелый и решительный вызов пределам человеческих возможностей.

Именно это и привлекает множество людей со всего земного шара к занятиям Киокушинкай. Сегодня его поклонники – это 12 миллионов человек из более чем 120 стран мира. Среди них Президенты, влиятельные политики, звезды кино, знаменитые музыканты. Всех этих людей объединяет одно – стремление познать Истинный путь – так же, как много лет назад его познал великий Масутацу Ояма.

Система требований Киокушинкай – одна из самых жестких в мире, что и находит отражение в содержании экзаменов на пояса. Цвет пояса означает глубину освоения каратэ. Белый цвет символизирует чистоту и незнание, синий – цвет неба при восходе солнца, желтый – восход солнца, зеленый – распускающийся цветок, коричневый – зрелость, черный – мудрость. Примечательно, что основатель школы Киокушин М. Ояма награжден от имени I.K.O. единственным высшим 10 даном. [19]

Система обучения в Киокушинкай основана на взаимосвязанных принципах и формах тренировок: кихон, ката, тамешивари и кумитэ, которые пронизаны медитативной практикой. Они дополняются специальными упражнениями и тестами, способствующими выработке высокой кондиции и сильного духа.

По спортивным правилам в Киокушинкай каратэ-до запрещены удары и действия, способные вызвать серьезные расстройства здоровья: в спину, лицо, шею, рубящие, секущие и колющие удары.

Кихон – изучение элементов базовой техники без партнера. Это – основа мастерства, достижение чистоты стиля Кихон – своего рода семя, из которого произрастает дерево боевого искусства.

Ката – это форма, в которую сливается техника ученика, представляющая хореографическую композицию боя с несколькими противниками.

Тамешивари – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. По словам самого Оямы, без тамешивари «каратэ подобно дереву, которое не дает плодов».

Кумитэ – цель и суть каратэ как искусства будо. Длительная и безостановочная борьба с разными, поочередно меняющимися противниками является одним из квалификационных требований. Так, например, для присуждения III дана экзаменуемый должен выдержать 30 двухминутных контактных поединков.

Основатель киокушинкай-каратэ Ояма разработал целый каскад головокружительных трюков, воплощающих высшие достижения каратэ на физическом уровне:

– пробивание подвешенного на двух нитках листа тонкой рисовой бумаги ударами кулака и пальцев руки;

– раскалывание подвешенной на веревке доски (или кирпича) ударами кулака, локтя, ребром ладони, ребром стопы и передней частью стопы из положения стоя на земле или в прыжке;

– раскалывание нескольких дюймовых досок в руках двух ассистентов всеми возможными ударами рук и ног, в том числе и в прыжке на высоте около двух метров;

– раскалывание плавающей в бочке с водой дюймовой доски;

– раскалывание руками, ногами и головой до двадцати слоев черепицы;

– раскалывание ударом «рука-меч» или «железный молот» трех положенных друг на друга кирпичей;

– раскалывание ударом «рука-меч» трех уложенных друг над другом с промежутками ледяных плит толщиной в три дюйма каждая;

– пробивание рукой и головой ледяной глыбы;

– раскалывание массивных булыжников основанием ребра ладони;

– отрубание горлышка стоящей бутылки;

– проникновение ударом «рука-копье» в плотно связанный пучок бамбуковых прутьев;

– пронзание ударом «рука-копье» подвешенной коровьей туши.

Силовые номера в Киокушинкай сочетаются со всевозможными пробами на быстроту, четкость и точность. Здесь следует упомянуть гашение свечи на расстоянии различными ударами рук и ног, разрубание ребром ладони спичечного коробка из тонкой фанеры, выдергивание бумажного листа из-под пачки сигарет, стакана или стоящей сигареты, стряхивание пепла с зажженной сигареты в зубах партнера ударом ноги и тому подобные фокусы, рассчитанные на зрелищный эффект. [10]

Основные блоки, удары руками и ногами являются как началом каратэ-до, так и его высшей целью. Хотя достигнуть определенных результатов можно и за несколько месяцев, для того, чтобы стать настоящим мастером, может не хватить и целой жизни. Каратист должен тренироваться регулярно, выполняя каждое движение с максимальной концентрацией и отдачей.

Но этого недостаточно, если тренировки не строятся на научных принципах, не проводятся систематически в соответствии с планом. Для того, чтобы быть эффективной, тренировка должна базироваться на правильных физических и физиологических принципах.

Приемы, созданные и отшлифованные продолжительной практикой первыми каратистами, находятся в полном соответствии с современными научными принципами. И чем более они изучаются, тем более это подтверждается. Нельзя сказать, что нерешенных проблем больше нет, но они ждут изучения. Дальнейшее совершенствование каратэ-до вполне вероятно, поскольку приемы постоянно анализируются с целью их улучшения на основе научного подхода.

Чтобы извлечь наибольшую пользу из тренировок, следует хорошо понять следующие основные положения.

## 1.1 Форма

Правильная форма движений всегда тесно связана с принципами физики и физиологии.

В бейсболе движения игрока на подаче всегда отличаются исключительной отточенностью. Форма движений мастера фехтования близка по своей красоте к совершенству. Ясно, что это результат долгой практики и правильно построенной тренировки.

Условиями правильной формы являются: устойчивое равновесие, высокая степень напряжения и четкая последовательность движений каждой части тела, т. к. приемы следуют один за другим в очень короткий промежуток времени.

Соблюдение правильной формы особенно ощутимо в каратэ, потому что удары руками и ногами являются неотъемлемой частью этого искусства. Необходимость устойчивого равновесия очевидна в ударах ногами, где тело обычно опирается на одну ногу. Для того, чтобы выдержать огромную отдачу при нанесении удара, необходимо сильно напрячь все связки рук и ног.

С изменением ситуации и чередованием проводимых приемов центр тяжести тела то смещается влево, то вправо, то вперед, то назад. Это требует хорошо тренированной нервной системы и мускулатуры. Опять же, при слишком долгой опоре на одну ногу вы открываетесь для атаки противника, поэтому равновесие должно постоянно переходить с одной ноги на другую. Каратисту нужно избегать моментов, в которых он открыт для действий противника, в то же время он должен быть готов к дальнейшей атаке. [5]

## 1.2 Сила и скорость

Сила аккумулируется со скоростью. Одной мускульной силы недостаточно, чтобы преуспеть в боевых искусствах или в другом подобном виде спорта. Сила кимэ (в конечной фазе движения), основного приема каратэ, происходит из концентрации максимальной силы в момент нанесения удара, а это, в свою очередь, в огромной степени зависит от скорости удара рукой или ногой. Удар рукой хорошо тренированного каратиста может достигать 700 кг при скорости 13 м/сек.

Хотя скорость и важна, она не может быть эффективна без контроля. Скорость и сила возрастают при одновременном приложении мощи и реакции. Для этой цели необходимо понимание динамики движения и его исполнения.

**1.3 Концентрация и расслабление**

Максимальная мощь – это концентрация силы не только рук и ног в точке атаки, но и всего тела. При выполнении приема также важно избегать излишних усилий, это ведет к ненужной потере энергии. В принципе усилие должно начинаться с нуля, достигать 100% в момент нанесения удара и немедленно возвращаться к нулю. Расслабление не означает ослабления внимания. Нужно всегда быть готовым к следующему движению физически и морально.

## 1.4 Укрепление физической силы

Без крепкой, хорошо тренированной, эластичной мускулатуры понимание теории и принципов бесполезно при выполнении приемов. Укрепление физической силы требует постоянной тренировки.

Также нужно знать, какие группы мышц участвуют в данном приеме. Когда мускулы используются точно по назначению, может быть достигнута максимальная эффективность. Чем меньше используется мускульной силы, тем меньше потери энергии. Когда мускулатура тела используется целиком и гармонично, достигается выполнение точного и эффективного приема.

## 1.5 Ритм и своевременность

В любом виде спорта выступление высококлассного атлета очень ритмично. Это относится и к каратэ. К сожалению, чередование приемов нельзя переложить на музыку, но это не умаляет их достоинства. Три основных фактора: рациональное использование силы, скорость выполнения приемов, расслабление и напряжение мускулатуры.

Выступление мастера каратэ выглядит не только мощно, но очень ритмично и красиво. Приобретение чувства ритма и своевременности является отличным способом достичь прогресса в этом искусстве.

## 1.6 Бедра

Бедра, центр человеческого тела, играют решающую роль в выполнении приемов каратэ. Взрывная мощь удара создается нижней частью тела, в частности вращением бедра, что заряжает верхнюю часть тела.

Являясь источником силы, бедро, кроме того, обеспечивает равновесие тела, правильную форму и твердость духа. В каратэ часто советуют: «бейте рукой от бедра», «бейте ногой от бедра», «блокируйте бедром».

## 1.7 Дыхание

При выполнении приемов, дыхание координируется: вдох при блоке, выдох при завершении атаки и вдох-выдох при проведении комбинации.

Дыхание не должно быть однообразным, оно меняется в зависимости от ситуации.

Вдыхайте полной грудью, но не выдыхайте весь воздух. Оставляйте около 20% его в легких. Выдыхая воздух полностью, вы обескровливаете тело, тем самым лишая себя возможности блокировать даже слабый удар или подготовиться к следующему движению.

## 2. Особенности техники киокушинкай-каратэ

Характеристику прикладных аспектов каратэ Кёкусинкай целесообразно давать с учетом видовых и стилевых отличий, которые очень существенны в обширном семействе дальневосточных боевых искусств. Начнем с того, что каратэ в целом как вид восточного единоборства сегодня утвердилось в качестве одной из самых надежных (реальных) систем самозащиты. По преобладающей технике и тактическим особенностям этот вид развивался в известном смысле как антипод другому древнему виду борьбы – джиу-джитсу (нашим аналогом этой системе является традиционное самбо). Преимущественно ударная техника оказалась более простой и доступной, чем, например, захватно-бросковые приемы, требующие для эффективного выполнения более длительной подготовки. В применении приемов каратэ меньшее значение имеют преимущества противника – вес, рост, что при недостатке мастерства в выполнении захватов, бросков, удержаний может стать для бойца серьезным препятствием. Высокая скорость ведения боя в каратэ, стремительность перемещений, уходов, смены дистанции позволяют эффективно противостоять нескольким противникам, быстро пресекать опасные действия и решительно перехватывать инициативу. Существенно и то, что, закаляя все тело и превращая его в оружие, каратэ позволяет естественным образом расширять возможности бойца за счет использования различных предметов и холодного оружия, как бы продолжающих и укрепляющих человеческое тело.

Ударно-защитная техника, выполняемая голыми руками, взаимосвязана с той, в которой используются различные предметы. Исторически, конечно, первичны первые боевые приемы (не сразу же наши далекие предки взяли в руки камень, дубинку или нож). Однако само искусство «пустой руки» во многом строилось на имитации ударов мечом, копьем (секущие и толчковые удары), прикрытий щитом (базовые блоки) и т. п. Так или иначе в обучении профессиональных воинов, проходивших многоборческую подготовку, ведение боя без оружия и с разными предметами базировалось на единых принципах. Тем самым, несмотря на специализацию, в процессе обучения борьба «голыми руками» и с оружием дополняли друг друга и помогали в овладении ключевыми навыками ведения рукопашного боя.

Особенно широкие возможности открываются, когда боец, владеющий каратэ, имеет в руках два предмета и еще использует ноги. Примечательно, что система каратэ, как и аналогичные национальные виды борьбы (например, китайские у-шу), до сих пор сохраняет традицию подготовки так называемых «двоеруких» бойцов. Это искусство, где воины использовали в бою одновременно два одинаковых или разных вида оружия, было известно еще в глубокой древности.

Достаточно существенные стилевые отличия в использовании традиционных предметов в китайских у-шу и японском каратэ, не говоря уже о разных школах. Многое зависит, в частности, от того, преобладает ли в определенном стиле и школе формально-демонстрационный подход (нередко ограниченный гимнастикой или спортивно-оздоровительной практикой) или в основе лежит установка на реальную борьбу. Так, некоторые традиционные (окинавские) стили каратэ, которые культивируются сейчас как «бесконтактные» виды спорта, сохраняют военно-прикладные разделы, однако техника и тактика ведения спортивных поединков и реальных боев, в том числе с использованием оружия, в них резко отличаются. В школе Кёкусинкай это противоречие преодолено, в первую очередь благодаря возвращению каратэ его исконного статуса искусства Будо.

Стиль Кёкусинкай – атлетический, силовой, «контактный» – предназначен не для шоу, а для реальной борьбы. Закономерно, что в этой школе осуществлен отбор наиболее простых и эффективных средств ведения реального боя, равно как и усовершенствована сама система интенсивной подготовки бойцов. Ориентированная на реальный «контакт» с противником, базовая техника и особый психологический настрои служат ключом к овладению искусством свободного боя, а последний составляет основу в освоении более специфических военно-прикладных приемов и средств самозащиты. В этом отношении стиль Кёкусинкай обладает очевидными преимуществами. Недаром он прочно утвердился в армии, полиции, разведке, отрядах специального назначения многих стран.

Особенности системы обучения в школе Кёкусинкай позволяют быстро освоить наиболее простые и надежные боевые приемы. Здесь существенную роль играют закалка ударных и блокирующих поверхностей, укрепление суставов (особенно запястья и голеностопа), на которые в «контактном» стиле приходится повышенная нагрузка, а также атлетическое развитие и выработка выносливости бойца. Характерный для Кёкусинкай динамичный, скоростной стиль ведения боя с высокой «плотностью» атаки уменьшает опасность «увязнуть» в одном противнике, когда имеются еще и другие. Большое значение имеет пропорциональное по скорости использование ударов и блоков руками и ногами. Эта же особенность стиля Кёкусинкай дает дополнительное преимущество, когда боец использует один или два (одинаковых или разных) предмета. Они могут выполнять функции щита, травмирующего, ранящего средства в защите, особо результативного средства в атаке.

Динамичность стиля определяет и тактические особенности ведения боя. Помимо надежных приемов освобождений от захватов и контратаки решающее значение приобретают опережающие действия. На быстром перехвате инициативы основана тактика ведения боя с противником, имеющим иную, в том числе нестандартную, боевую подготовку (от борцов и боксеров до опасных своей непредсказуемостью «уличных» бойцов), а также в ситуациях, нетипичных по условиям боя для каратэ (например, в положении лежа), либо в особо сложных случаях противостояния нескольким (в том числе вооруженным) противникам.

Теперь несколько подробнее остановимся непосредственно на прикладных аспектах Кёкусинкай. Во-первых, можно выделить собственно военно-прикладной раздел (по существу, армейской) подготовки, который включает освоение на базе данного стиля разных видов оружия. Работа с оружием предполагает тренировку и без партнера, и на снарядах, и условные схватки с партнером, вооруженным тем же или иным предметом. Особые задачи решаются при освоении техники работы с двумя одинаковыми (например, две дубинки) или разными (дубинка и нож) предметами. Естественно, владение разными видами оружия и знание их возможностей создает несравненно более прочную основу и для ведения боя без оружия с вооруженным противником.

Во-вторых, в общей системе подготовки относительно самостоятельное значение приобретает раздел самозащиты. Он предусматривает «бытовое» использование знаний и умений, приобретенных как на спортивных, так и на специальных занятиях. Отличие от армейских ситуаций – в более ограниченном арсенале средств, в действии положения о «пределе необходимой обороны» и т. п.

В-третьих, следует выделить раздел традиционных прикладных занятий. Это упражнения с различными традиционными предметами – с палками разных размеров, особенно с бо – длинным (180 см) шестом, и парными предметами, появившимися в Японии с Окинавы (тонфа, нунчаку, саи). В Кёкусинкай подобные занятия – не только дань традиции. Работа с этими предметами – естественный шаг и к более надежной самозащите, и к мастерству в собственно военно-прикладной сфере. Однако такие занятия в общей системе подготовки ценны еще в одном отношении. Предметы – это своеобразные гимнастические снаряды, которые увеличивают силу, укрепляют тело, способствуют развитию текучести движений, координации, внимания, собранности, помогают глубже понять смысл приемов, выполняемых «голыми руками».

Именно этот, третий традиционно-прикладной аспект каратэ Кёкусинкай и будет рассматриваться в серии наших последующих публикаций. Мы намерены изложить основы техники, базовые комбинации и некоторые ката, выполняемые с бо, тонфами и саями – все на базе методик и в стиле, характерном для Кёкусин Будо-каратэ. Полагаем, что практическое знакомство любителей восточных единоборств с традиционными предметами поможет лучше понять специфику прикладных аспектов в целом, особенности каратэ как вида боевого искусства и черты стиля каратэ Кёкусинкай.

Пока не освоены приёмы базовой техники (как указывал основатель школы Кёкусинкай Масутацу Ояма, обладатель 10-го дана – высшей степени в каратэ) и прямой удар кулаком не отработан в совершенстве (т.е. минимум 3000 раз), бесполезно, по справедливому и противоположному современной практике мнению Г. Фунакоси [5, с. 116], переходить к отработке ката – формальных упражнений по, как утверждается, круговой обороне против нескольких противников (на этот переход должно уйти не менее 1,5 года). Минимальный набор базовой техники будет указан ниже. Независимо от других, базовые приёмы также (конечно, не все за один день) следует, для обретения их максимальной эффективности, тренировать всю жизнь [4, с. 65; 6, с. 112].

Важный принцип построения любого тренировочного процесса – постепенность наращивания нагрузок. Указанные выше удары и один из защитных блоков, стойки, а также уход по диагонали в сторону («каваши» [3, Приложение]) и уход «таи-сабаки» [7, с. 74–76], можно отрабатывать утром, а дополнительную тренировку (одну или две) других приёмов проводить днём и/или вечером. Во избежания проблем со здоровьем лучше, особенно начинающим, недотренироваться, чем перетренироваться. Упражнение по формированию правильного кулака можно делать на улице, на ходу.

После отработки прямых ударов рукой и ногой по 1000 раз в утреннюю тренировку можно добавить сначала (на месяц-два) передвижения в стойках, а затем от них перейти к отработке приёмов в движении (хотя бы один приём 2–3 раза за тренировку). Начальный цикл – на один приём тратится одна неделя, затем – переход к следующему приёму в движении. Через пару месяцев после начала тренировок в основную целесообразно включать (по одному-два на неделю) комбинационные приёмы самозащиты из [8]. К занятиям по [9] целесообразно приступать не раньше, чем через год занятий по первой их книге.

Конечно, надо иметь представления о всех стойках, но лучше отрабатывать базовую технику в достаточно высоких стойках (М. Ояма рекомендовал сантин). Опыт боёв с контактом показал их предпочтительность [10, с. 33], с другой стороны, очень растянутая (низкая) стойка опасна, так как противник может легко ударить ногой в колено или голень выдвинутой вперед ноги бойца [11, с. 27–31].

В боевой ситуации не будет времени на разогревающие разминочные упражнения, поэтому, учитывая и обычный дефицит времени современного человека, для разминки (которую можно делать перед дневной или вечерней тренировкой) следует использовать лишь те упражнения, которые существенно необходимы для совершенствования боевых качеств, т.е. прежде всего: а) прыжки на месте с подтягиванием колен к груди, б) отжимания на кулаках от пола и в) упражнения для брюшного пресса. Вариант последних можно найти, например, в [12, с. 163, 164]. Разумно стремиться к выполнению а) по 50 -100 раз за тренировку, б) по 100 раз, в) – по 50–100 раз. Упражнения на растяжку ног (например, упражнения 4.7, 4.8, 4.9, 4.12 из главы 4 книги [4, с. 42–45] и с рисунка 44 в) из [13, с. 47, 48]) могут ослаблять способность выполнять максимальное число ударов ногами за данную тренировку, поэтому их можно выполнять (10–30 раз каждое) в её конце. Последнее рекомендуется (правда, исходя из других соображений – роста эффективности упражнений), и с большей нагрузкой, разными специалистами в области боевых искусств (см., в частности, статью наставника хапкидо, 20 лет тренировавшегося у корейцев [14, с. 44]) и профессором-физиотерапевтом, специалистом по спортивной медицине [15, с. 41]. Однако здесь тоже надо знать меру – в [16, с. 2] утверждается (правда, без ссылки на источник), что «окинавских бойцов… растяжки практически не интересовали. Опытным путём они установили, что излишняя подвижность в тазобедренных суставах не позволяет достигать необходимой мощи при ударах ногами». Главный инструктор Московского отделения Фунакоши Шотокан Каратэ, Александр Плескачев (5-й дан) говорит, что «не является необходимой растяжка на шпагат. Хорошая растяжка нужна, прежде всего, в спортивном каратэ, где не последнюю роль играет эффектность выполнения технических элементов. Но для самообороны существует другая техника» [17, с.45].

В классическом каратэ, как и шаолиньском ушу, не было любимых кинематографом высоких ударов ногами (в лицо, да ещё с поворотом спиной к противнику) – ударов, опасных, прежде всего, для самих бьющих. Наилучшие цели для ударов ногами – пах, колено, голень противника. Хорошая защита от подобных ударов – не слишком акцентируемые в современном каратэ удары коленом вверх по диагонали внутрь (от прямого или бокового удара ногой) и вовне (от кругового удара по ногам – лоу-кика) [18]. Довольно естественно от ударов руками защищаться руками, от ударов ногами на уровне пояса и ниже – ногами же. Последнее не отменяет необходимости владения навыками блокирования на нижнем уровне и руками, которые могут быть полезны, среди прочих ситуаций, при защите от атаки ногой сбоку. В связи со сказанным, для закалки блокирующих поверхностей полезно постоянное набивание внутренним и внешним рёбрами ладоней и предплечий, и ног.

На тренировках, тем не менее, часть прямых ударов ногами (например, треть) можно выполнять в верхнюю секцию, в том числе и потому, что это, по утверждению японских мастеров, повышает силу удара [13, с. 77]. Однако бить только вверх нельзя хотя бы потому, что в боевой ситуации такой навык, ставший автоматическим, может (подобно навыкам традиционного бесконтактного каратэ) оказать плохую услугу бьющему.

Что же касается (утомительного для начинающих и отнимающего силы от практики ударов ногами) бега, то в 1980-е гг. были опубликованы результаты исследования учёных Гарвардского университета, с которыми согласна и, по крайней мере, часть наших спортивных инструкторов. Выяснилось, что люди, занимающиеся бегом в городской черте, болеют больше и умирают раньше, чем прочие люди. Причина в том, что с повышенным количеством кислорода в организм городских бегунов попадает из загрязнённой атмосферы и гораздо больше вредных веществ. Пробы воздуха из находящихся в городской черте лесопарков показывают отсутствие значимой разницы по вредности между обычным городским воздухом и атмосферой парков. Кроме того, специалисты утверждают, что «при беге большие нагрузки испытывает костная система. Да и пятка постоянно ударяется – происходит условная травма. Это тоже не очень хорошо для организма, а также костной системы и для позвоночника в том числе» [19]. С другой стороны, весьма эффективно укрепляет ноги тренировка практически значимых приёмов в движении, использующая стойки на согнутых ногах, а выносливость повышают многократные отжимания от пола.

Здесь, кстати, можно отметить, что люди, заболевающие после 45 лет сахарным диабетом, имеют, согласно данным медиков, две общие черты – избыточный вес и малоподвижный образ жизни.

Возможные атаки включают направления спереди, сбоку, сзади и уровни: верхний, средний и нижний. Защита, в принципе, возможна внутренняя и внешняя. Соответственно этому и с учётом возможных травм каких-либо из частей блокирующих поверхностей, на каждый уровень фронтального нападения желательно отрабатывать два блока рукой – внешний и внутренний. Блоки предплечьем предпочтительнее, поскольку закрывают большую зону потенциальной атаки.

## 3. Ближняя и дальняя дистанция боя в куокушинкай-каратэ

## 

## 3.1 Понятие ближней и дальней дистанции боя

Дистанция боя делится на ближнюю, среднюю и дальнюю.

В Кекусинкай каратэ, в отличии от других школ, эти дистанции определяются так:

– ближняя, с которой возможно нанесение удара локтем и коленом;

– средняя, с которой возможно нанесение удара рукой (сэйкэн, уракэн, сюто);

– дальняя, с которой возможно нанесение удара ногой (что не исключает нанесение удара ногой с других дистанций. В частности, со средней – удар маваси-гэри голенью (супэ) или различные формы маваси-кэагэ и ороси-какито). Для перехода с дальней на среднюю и ближнюю дистанции достаточно выполнить подшаг или шаг со слепой стороны поста позиции (с левой на правую).

Для первой необходимы удары коленями, локтями и хотя бы один короткий удар кулаком в корпус, для второй (опять же с учётом возможных травм какой-либо из ударных поверхностей) – удары кулаком, основанием и ребром ладони, кончиками пальцев. Последние особенно важны в опасной ситуации (например, когда противников несколько), так как с их помощью можно поражать наиболее эффективные цели – глаза, горло, пах.

Как правило, в якусоку-кумитэ партнеры стоят на дальней дистанции друг от друга. Таким образом, для атаки руками атакующему партнеру необходимо сделать подшаг (при атаке из боевой позиции или сделать шаг вперед к другой ноге). Таким образом перейти в позицию дзэнкуцу-дати.

Работа ног партнера, работающего в защите, является одним из самых сложных моментов кумитэ. Исходя из атакующей концепции Кекусинкай каратэ, согласно которой отступлений является первым шагом к поражению, перемещения проекции центра тяжести (в боевой позиции расположенной посередине между ступнями) могут быть направлены вперед (вправо и влево), в стороны и назад (вправо и влево). Перемещение проекции центра тяжести строго назад желательно только при переходе из более длинной позиции в менее длинную (например: из дзэнкуцу-дати в дзию-камаэ; – из дзию-камаэ в неко-аси дати и т. д.). Простой отход назад приводит только к потере инициативы. [7]

Рассмотрим наиболее стандартный вариант: партнер шагает вперед правой ногой, соответственно, в шаги дзэнкуцу-дати с атакой сэйкэн тюдан ой-цуки. Естественно, первой реакцией является сэйкэн тюдан сото-укэ. При чем, здесь необходимо обратить внимание на работу ног защищающегося; правой ногой осуществляется зашаг на осевую линию, а левой – соответственно отшаг влево для сохранения устойчивой боевой позиции. Если это вам удалось, перед вами открываются безграничные возможности для контратаки.

## 3.2 Особенности техники «липких рук»

Основное назначение «липкой» техники, это обеспечить выгодный вход на среднюю дистанцию с последующим проведением поражающих приемов (ударов, захватов с бросками итп.) на этой дистанции, и/или сокращение дистанции до ближней с переходом в выгодный ближний бой. [2]

Поэтому наиболее выгодной дистанцией для прилипания является дистанция чуть ближе чем дальняя, но чуть дальше чем средняя.

Удерживая такую дистанцию можно мощно отсекать дальние атаки, выжидая нужный момент для сближения и прилипания.

Об определении «нужного» момента для сокращения дистанции можно написать целую книгу, ограничусь лишь несколькими рекомендациями:

– вход на провале противника

– вход на разъединении, когда конечность противника возвращается назад

– стремительный встречный вход, пресекающий атаку противника

Переход на такую дистанцию с дальней дистанции осуществляется короткими шажками, чтобы как можно незаметнее «съесть» пространство и не нервировать противника раньше времени.

После того, как нужная дистанция занята, противник или провоцируется на атакующие действия, или мы сами атакуем, если он пассивен.

В любом случае, руки двигаются по таким траекториям, чтобы войти в контакт и «прилипнуть», или же просто встречно проатаковать, если противник резко сокращает дистанцию.

Тут нет места отступлению назад, это атакаущая техника, и весь смысл обучения «липкой» технике, это научиться с выгодой для себя мощно и разумно атаковать на средней и ближней дистанции, заставляя противника путаться в наших руках и открывать уязвимые места.

Техника липких рук – это атакующая техника, и это следует всегда иметь ввиду, отрабатывая «липкие руки.»

При работе с партнером очень важно чувствовать некоторое давление (но не чрезмерное) вперед, во время контакта.

Очень важно также понимать, что принцип склеености не означает, что Вы должны ставить себя в неудобное для защиты или атаки положение.

Например, если Вы с партнером стоите друг напротив друга, «склеившись» ведущими руками по центральной линии, и он начинает отводить руку в сторону, то ощущая то давление, о котором я сказал, Вам «захочется» ударить вперед по центральной линии в открывшуюся дыру, а не отвести руку вслед за ним. Это именно то, что нужно, нарабатывать во время склеиных кистей – умение находить слабое место в защите при контакте с противником и использовать его. При слепом следовании приципу «склеивания», этот момент, как правило, упускается.

При росте мастерства можно уже создавать дыры в защите противника простым наложением руки на руку, и оказывания контролируемое давление на нее, и слишком вялая, или слишком напряженная рука служит бойцу прямым указанием, что делать дальше.

Хорошо поддаются приклеиванию противники которые «оставляют» руки после удара, или слишком далеко выносят их вперед. Их выдергивают на удар путем финтов или легких ударов, а затем приклеиваются к ним, придавливая и отталкиваясь от их руки наносят мощные завершающие серии.

Еще важно, чтобы при отработке «липких» рук, все траектории были технически правильны. Чтобы не было такого, чтобы во время этих упражнений, руки улетали неизвестно куда. Если условия требуют, чтобы рука тянулась вперед, например при отходе противника назад, то нельзя тянуться только рукой, чтобы сохранить контакт, нужно обязательно подогнать все тело вместе с ногамм, под руку. Если это не удается, и все разваливается, то нужно уменьшить скорость упражнения, но обязательно следить, чтобы не было развала.

Момент отлипания определяется ощущением дыры в защите и созданными трудностями для защиты со стороны конечности противника. Все это нарабатывается в парных «клейких» упражнениях при постоянном давлении вперед. [25]

При правильной практике, в конце концов, длительный контакт с конечностью становится уже не нужным, и поскольку тело научается видеть, создавать и использовать дыры в защите, то конечная работа уже не выглядит как даже часть тех парных «липких» упражнений, которые это тело учили.

Боец просто выходит на нужную дистанцию, и там уже спокойно делает свою работу, не боясь идти на контакт, зная что его руки всегда на месте и среагируют как надо.

Он может жесткими, хлесткими блоками сбить руки противника таким образом, чтобы создать те положения, которые он научился использовать во время «липких» рук.

Он может быстро ударить во время подзамаха противника, поскольку подзамах, означает отвод руки, который он также учился использовать. Захват его руки противником не будет для него проблемой, поскольку это как раз выход в знакомую сферу «липких» рук, и это «знакомство» может избавить его от очень неприятных чувств, которые испытывают чистые ударники, когда их хватают люди с борцовским опытом.

## 

## 4. Тактические приемы использования дистанции ведения боя

В зависимости от дистанции боя можно выделить несколько видов тактики боя.

1. Тактика ведения боя с противником, работающим преимущественно руками на «переталкивание» в плотном ближнем бою. На ближней дистанции – «прилипание» с контратакой коленями и «разносом» опоры низкими ударами ногами по ногам, опережающие травмирующие блоки, удары по бицепсам и иные решительные способы огзетного уплотнения боя, характерные для тактики «скалы». Использование тактики «обтекающей воды» с контратакой при пропускании противника мимо.

2. На средней дистанции – «растягивание» противника на себя (с контролем его рук на грани безопасной дистанции) и почти одновременная контратака на нижнем и среднем уровнях. При успешных действиях сближение и работа руками и локтями.

3. На дальней дистанции – применение опережающих стопорящих прямых ударов ногами, короткие входы с любыми сильными одиночными ударами ногами. Готовность продолжить бой руками. Другая возможность – гибкое маневрирование на грани безопасной дистанции в сочетании с неожиданными резкими входами с короткими контратаками (тактика «огня»).

В зависимости от манеры ведения боя поединок носит активно-наступательный или позиционный (активно-оборонительный) характер.

Основные виды тактики у различных каратистов проявляются по-разному: бой каждого из них отличается своеобразием, индивидуальными особенностями.

Позиционная тактика характерна для большинства каратистов. Её отличительные черты: маневрирование каратиста на дальней защитной дистанции с целью её сохранения. Атаки и контратаки не продолжительны, с обязательным последующим возвращением на дальнюю дистанцию.

Позиционная тактика основана на использовании ошибок противника при его активных действиях и вызовах его на эти действия (игровая манера боя) и свойственна преимущественно каратистам контратакующей манеры ведения боя.

Активнонаступательная тактика пользуется успехом в последнее время. Её отличительные черты: движение вперёд, захват инициативы с частым выходом на ударную дистанцию и с проведением атакующих или контратакующих действий. Бой ведётся преимущественно на средней дистанции, реже на ближней, в зависимости от правил соревнований. На дальней защитной дистанции эпизодически проводится маневрирование. Каратисты придерживающиеся активно-наступательной тактики ведения боя, наряду с атакующими часто проводят встречные и ответные атаки.

Активнонаступательная тактика может привести к формированию как искусстного, так и силового стиля боя.

Искусстные каратисты отличаются отточенной техникой и расчётливой тактикой. У представителей силового каратэдо преимущественно развита стойкость и выносливость. Их тактика однообразна и выражается в стремлении подавить противника темпом, непрерывными ударами. Многие из таких бойцов пренебрегают защитой. Такие каратисты – опасные противники. Бойцам, встречающимся с ними, нужно тщательно разрабатывать план боя и овладевать такой техникой и таким уровнем физической подготовки, чтобы суметь противостоять их энергии и напору.

Ниже приведены наиболее распространённые примеры тактических манер ведения боя в условиях соревнований.

Тактика «выжидания». «Выжидание» – довольно распространённая форма ведения боя в каратэдо, родившаяся в период первых соревнований, проводившихся по правилам «СЁБУ ИППОН» («бои до чистой победы»). Бойцам, работающим в данной манере свойственно намеренное затягивание активных столкновений и пассивное ведение схватки. Однако такие бойцы обладают хорошей реакцией и чувством времени. Как только соперник допускает ошибку они тут же берут её в расчёт и наказывают его, используя стремительные атаки в ответной, опережающей и встречной форме. Выиграв несколько очков, они постоянно отступают, прижимаясь к границам площадки тем самым, провоцируя соперника на атаку, пугают соперника неожиданными выпадами, жестами, ложными атаками и не позволяют сопернику провести атакующее действие, выигрывая время. Победа достигается по преимуществу в очках. (ЮСЭЙ – КАТИ). [27]

Тактика каратиста в поединке с таким противником состоит в том, чтобы усыпить его бдительность ложными атаками, перемещениями, изменением темпа боя с использованием стремительных атак, приёмов выведения из равновесия. При его отступлении использование преследования шагами вперёд, в сторону, загоняя его в углы, вытесняя его за пределы площадки сильными и дальнобойными ударами. Возможен вариант подражания тактике выжидания с целью вынудить противника работать в несвойственной ему манере.

Тактика «стремительной атаки». Многие технически подготовленные каратисты предпочитают неожиданно атаковать с дальней дистанции и немедленно после атаки отходить от противника на туже дистанцию. Такие каратисты обычно умело маневрируют и дезориентируют противника, легко и быстро передвигаясь в различных направлениях и меняя дистанции.

Разносторонний в техническом отношении каратист, сочетая финты и лёгкие удары с быстрыми и неожиданными атаками, часто пользуется для этого резкими изменениями темпа действий. Например, с относительно медленного темпа переходит на стремительный, захватывая противника врасплох, а затем после проведения своей атаки или контратаки, долго не задерживается возле противника и мгновенно уходит на дальнюю дистанцию. Если же он не успевает уйти от атаки или контратаки противника, то использует защиту руками или сковывающие приёмы (захваты, обхваты).

Тактика ведения боя против такого каратиста заключается в том, чтобы нейтрализовать его, лишить преимущества в быстроте манёвра, прижимая его к углам площадки, действовать из противоположной стойки, навязать не свойственную ему среднюю или ближнюю дистанцию.

С этой целью каратисты используют: активное сближение с попутными защитами; разнообразные передвижения в сочетании с уклонами; быстрые ответные контратаки; встречные опережающие удары.

Тактика «игровика». Каратисты, строящие бой на контратаках, – одни из самых искусных. Обладая высокой быстротой они искусно, подмечают слабые стороны в атаках соперника (провалы, потерю равновесия) и подбирают соответствующие подготовительные действия: ложные открытия, финты, умело вызывая противника на неподготовленную атаку. Как правило, атаки, выполненные соперником технически грамотно «игровики» пропускают и защищаются от них. Вызвав же соперника на неподготовленную атаку они немедленно прерывают её защитой и проводят контратаку.

Тактика ведения боя против таких каратистов заключается в том, чтобы вынудить их вести бой в не свойственной им манере и на непривычной для них дистанции.

Для этого можно попробовать обыграть противника по очкам быстрыми стремительными атаками, предварительно утомив его внимание финтами, прижиманием к границам площадки и заставить его действовать в атаке. Можно попробовать подрожать его манере, применяя вызовы – ложные атаки и открытия с последующей контратакой. Опытный каратист сумеет заставить противника атаковать, т.е. вынудить его действовать в не свойственной ему манере.

Тактика «темпа». В соревнованиях часто встречаются каратисты, активно идущие на сближение с противником, действующие в быстром темпе сериями атак, и старающиеся выиграть бой досрочно. Они с самого начала боя предлагают непосильный темп для противника, «прижимая» его к границам площадки, используя фронтальный и фланговый манёвры, быстро атакуя руками, ногами, подбивами с чередованием финтов и резкими изменениями направлений. Умело используя весь арсенал атакующих действий, они, как правило, выигрывают на трёх, двух коронных приёмах.

Тактика каратиста в поединке с таким противником состоит в том, чтобы набрать очки в тех случаях, когда соперник снижает темп или допускает ошибки (теряет равновесие, промахивается). Действия каратиста в данном случае заключается в быстром, разнообразном и широком маневрировании, преимущественно на дальней дистанции, в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, уклонами с помощью которых спортсмен избегает ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом прямыми ударами ногами и руками с уклоном туловища «КАВАСИ».

Тактика комбинационного боя. Наиболее разнообразна тактика каратистов, применяющих комбинационный бой (смешанный) – «универсалы». Это могут быть каратисты как ведущие бой в активно атакующей, так и в позиционной тактике, но все они выигрывают бои за счёт своей неординарности. Как правило, они не дают соперникам подстроится под свою манеру ведения боя и уверенно действуют на всех дистанциях, хорошо маневрируют, умело пользуются всеми боевыми средствами, сочетая различные тактические установки.

Именно комбинационный бой выявляет мастерство каратиста, позволяющее ему противостоять любому виду тактики и умело решать самые разнообразные тактические задачи, возникающие в ходе поединка.

Основная тактическая задача каратиста, ведущего бой с противником, применяющим комбинационный бой, – выяснение особенностей боя, т.е. излюбленной дистанции, применяемых приёмов, дистанции для проведения решающего удара с тем, чтобы противопоставить противнику также комбинационную манеру ведения боя, но направленную на нейтрализацию его основных действий. Важно также навязать противнику не свойственный ему темп.

Действия в данном случае зависят от особенностей противника и его боевой манеры. Каратист может использовать все основные виды тактики.

Тактика боя в противоположной стойке. Часто встречаются каратисты, предпочитающие вести бой в противоположной стойке. Манера боя у этих каратистов может быть различной, но в основном она заключается в создании противнику непривычных условий для защиты и развития стремительной атаки с заходом ему в тыл. Для этого каратисты используют успешно подсечки под переднюю ногу, воздействия на переднюю руку соперника (сбив, подбив, захват).

Многие каратисты используют противоположную стойку, чтобы приблизить к сопернику свою сильную руку для нанесения встречных контрударов.

Вести бой против каратиста, предпочитающего противоположную стойку без предварительной подготовки трудно. Невозможность применять привычные контрдействия приводят к дезориентации и лишают инициативы.

Выбирая тактику против каратиста такого типа, надо учитывать, прежде всего, в какой манере этот каратист ведёт бой: работает ли он в атакующей манере или контратакующей, на какой дистанции.

Обычно такие каратисты более открыты для удара передней рукой или ногой. Для того чтобы быстрее развивать атаку, сблизиться с соперником, следует принять более фронтальную, чем обычную стойку. Это помогает приблизить к сопернику готовую к нанесению заднюю руку. Если соперник, находясь в противоположной стойке работает в атакующей манере и пытается зайти в тыл, то следует отходить шагом в сторону – назад, разворачивая корпус фронтально, и применять встречные и опережающие действия передней рукой или ногой. Используя дистанционный манёвр, можно ловить противника на провалах и развивать ответную контратаку. Против противника ведущего бой в оборонительной манере эффективны те же подсечки под переднюю ногу, выход в тыл соперника, прячась за его переднюю руку. [12]

Планирование соревновательного боя. Планирование боя – довольно сложное стратегическое действие, осуществляемое до начала поединка (иногда за несколько дней и даже месяцев, если каратисту предстоит бой с основным соперником). При планировании каратист должен учитывать условия схватки, свои возможности и особенности соперника. С тщательного изучения этих особенностей (анализ сильных и слабых сторон) по видеофильмам прошлых соревнований нужно начинать планирование. Если нет такой возможности, то можно собрать информацию о сопернике у тренеров и каратистов.

Сначала целесообразно анализировать наиболее крупные действия. В первую очередь выясняют манеру ведения боя. При этом обращают внимание на то, одной или несколькими манерами владеет соперник, умеет ли он менять тактику в ходе боя и насколько хорошо это делает, хуже или лучше ведёт бой с противниками определённой манеры ведения боя. Важно также выяснить какие ему удаётся проводить эффективные действия и на какой дистанции, использует ли он ситуативные действия т.е., развитие атаки в благоприятной ситуации (при замешательстве соперника, после сильного удара или травмы, при неготовности его к защите и т.п.).

Затем следует анализировать менее крупные тактические действия – подготовительные, а далее наступательные и оборонительные. В них следует наиболее грубые ошибки соперника. Например, в подготовительных действиях плохое маневрирование, отсутствует чувство площадки, выход за её пределы, предсказуемость в обманных движениях, опускание рук в боевой стойки после ударов и в процессе ударов, частые повороты спиной, потеря равновесия. В наступательных и оборонительных действиях, отсутствие сопутствующей и последующей защиты при ударах, частое повторение одних и тех жэ приёмов, отсутствие возврата рук и ног в исходное доударное положение. Однообразная защита типа: только руками, только передвижением и т. д.

Весьма большое значение имеет оценка волевых качеств и эмоционально-поведенческой устойчивости соперника. Так, зная, что он может изменять игровой манер и становиться агрессивным, следует наметить средства противодействия.

Выявив основные особенности и ошибки будущего соперника, надо сопоставить их со своими возможностями и перейти к составлению плана боя, который должен предусматривать использование собственных сильных сторон и слабых мест соперника. Здесь подбираются приёмы, которыми следует чаще пользоваться в ситуациях, в которых соперник чаще ошибается. Например, если он часто открыто атакует ударом jodan migi tsuki, стараться чаще применять встречный удар chudan migi tsuki. Наконец, нужно наметить примерную последовательность действий. Например, провести разведку, чтобы убедиться в правильности плана, а затем перейти к выполнению его – начать с остро атакующего стиля, неожиданно перейти к тактике искусного обыгрывания, а затем снова резко взвинтить темп.

## Заключение

Киокушинкай – контактный стиль каратэ, созданный в 50-е годы XX-го столетия Масутацу Оямой в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу 'Каратэ без контакта'.

В киокушинкай каратэ, в отличии от других школ дистанции боя определяются так:

– ближняя, с которой возможно нанесение удара локтем и коленом;

– средняя, с которой возможно нанесение удара рукой (сэйкэн, уракэн, сюто);

– дальняя, с которой возможно нанесение удара ногой (что не исключает нанесение удара ногой с других дистанций. В частности, со средней – удар маваси-гэри голенью (супэ) или различные формы маваси-кэагэ и ороси-какито). Для перехода с дальней на среднюю и ближнюю дистанции достаточно выполнить подшаг или шаг со слепой стороны поста позиции (с левой на правую).

Для первой необходимы удары коленями, локтями и хотя бы один короткий удар кулаком в корпус, для второй (опять же с учётом возможных травм какой-либо из ударных поверхностей) – удары кулаком, основанием и ребром ладони, кончиками пальцев. Последние особенно важны в опасной ситуации (например, когда противников несколько), так как с их помощью можно поражать наиболее эффективные цели – глаза, горло, пах.

Основное назначение «липкой» техники, это обеспечить выгодный вход на среднюю дистанцию с последующим проведением поражающих приемов (ударов, захватов с бросками итп.) на этой дистанции, и/или сокращение дистанции до ближней с переходом в выгодный ближний бой.

В зависимости от дистанции боя можно выделить несколько видов тактики боя.

1. Тактика ведения боя с противником, работающим преимущественно руками на «переталкивание» в плотном ближнем бою. На ближней дистанции – «прилипание» с контратакой коленями и «разносом» опоры низкими ударами ногами по ногам, опережающие травмирующие блоки, удары по бицепсам и иные решительные способы огзетного уплотнения боя, характерные для тактики «скалы». Использование тактики «обтекающей воды» с контратакой при пропускании противника мимо.

2. На средней дистанции – «растягивание» противника на себя (с контролем его рук на грани безопасной дистанции) и почти одновременная контратака на нижнем и среднем уровнях. При успешных действиях сближение и работа руками и локтями.

3. На дальней дистанции – применение опережающих стопорящих прямых ударов ногами, короткие входы с любыми сильными одиночными ударами ногами. Готовность продолжить бой руками. Другая возможность – гибкое маневрирование на грани безопасной дистанции в сочетании с неожиданными резкими входами с короткими контратаками (тактика «огня»).

## Список литературы

1. А. Парцевский. Саньда: техника свободного поединка в ушу. М.: ДИКОП, 1991
2. М. Накаяма. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 1. Полный обзор. М.: Ладомир, АСТ, 1998
3. Г. Фунакоси. Каратэ-до Ньюмон. Ростов-на – Дону: «Феникс», 1999
4. М. Ояма. Это – каратэ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000
5. Г. Фунакоси. Каратэ-до – мой образ жизни. Ростов-на – Дону: «Феникс», 1999
6. Н. Госэй Ямагучи. Основы годзю-рю каратэ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999
7. М. Накаяма. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 2. Основы. М.: Ладомир, АСТ, 1998
8. М. Накаяма, Д. Дрэгер. Практическое каратэ для всех. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999
9. М. Накаяма, Д. Дрэгер. Практическое каратэ на улице. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999
10. А. Горбылёв. Становление школы Кёкусинкай // Додзё: воинские искусства Японии, 2000, № 4, с. 17–38
11. Каратэ школы «Вадо-рю». М.: РУССЛИТ, 1995
12. А. Горбылёв. Итосу Анко – отец современного каратэ // Додзё: воинские искусства Японии, 2002, № 3, с. 31–42, 47
13. А. Горбылёв. Вадо-рю – «Школа Японского Пути» // Додзё: воинские искусства Японии, 2002, № 5, с. 5–17
14. А. Горбылёв. Найханти – главное ката Томари-тэ и Сюритэ // Додзё: воинские искусства Японии, 2003, № 1, с. 23–33
15. А. Горбылёв. Мотобу по прозвищу «Обезьяна». Часть 2 // Додзё: воинские искусства Японии, 2003, № 2, с. 15–21
16. М. Накаяма. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 7. Джиттэ, Хангецу, Эмпи. М.: Ладомир, ООО «Издательство АСТ», 2000
17. М. Накаяма. Динамика каратэ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999
18. М. Накаяма. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 3. Кумитэ 1. М.: Ладомир, АСТ, 1998
19. А. Горбылёв. В поисках корней окинавского каратэ: ката Курурунфа и фуцзяньский кулак Дракона // Додзё: воинские искусства Японии, 2002, № 4, с.55–64
20. Сэпай // Додзё: воинские искусства Японии, выпуск 7, плакат
21. А. Горбылёв. Супаринпэй: сколько связок в главном ката каратэ? // Додзё: воинские искусства Японии, 2002, № 6, с. 51–64
22. В. Натаров. Интеллектуальное каратэ Конно-дзюку // Додзё: воинские искусства Японии, 2003, № 5, с. 12–20
23. Йон Блюминг: откровения «зверя из Амстердама» о Кодокане и Кёкусинкае // Додзё: воинские искусства Японии, 2003, № 4, с. 12–15
24. Йон Блюминг: откровения «зверя из Амстердама» о Кодокане и Кёкусинкае // Додзё: воинские искусства Японии, 2003, № 5, с. 16–21
25. Р. Хаберзетцер. Каратэ-до. Часть I. Тирасполь: ЧП «МОДУС», 1995; Ч. II, 1996; Ч. III, 1997; Ч. IV-VI, 1997
26. kyokushinkai.chat.ru
27. WWW.SUPERKARATE.RU
28. http://www.kanku.com.ru/teath.htm
29. http://www.kyokushin.nm.ru/name\_karate.htm