

**ЛЕКЦІЯ № 1 Історія розвитку одноборств. Кулачний бій у стародавньому світі. Східні бойові мистецтва (Китай, Індія, В'єтнам, Тайланд, Японія). Кіокушинкай карате як вид спорту і засіб фізичного та духовного виховання.**

**Історія створення та розвитку**

*Львівський державний університет  
фізичної культури  
Кафедра фехтування, боксу та  
національних одноборств*

**доцент Кіндзер Богдан Миколайович**

© ЛДУФК, 2020 рік

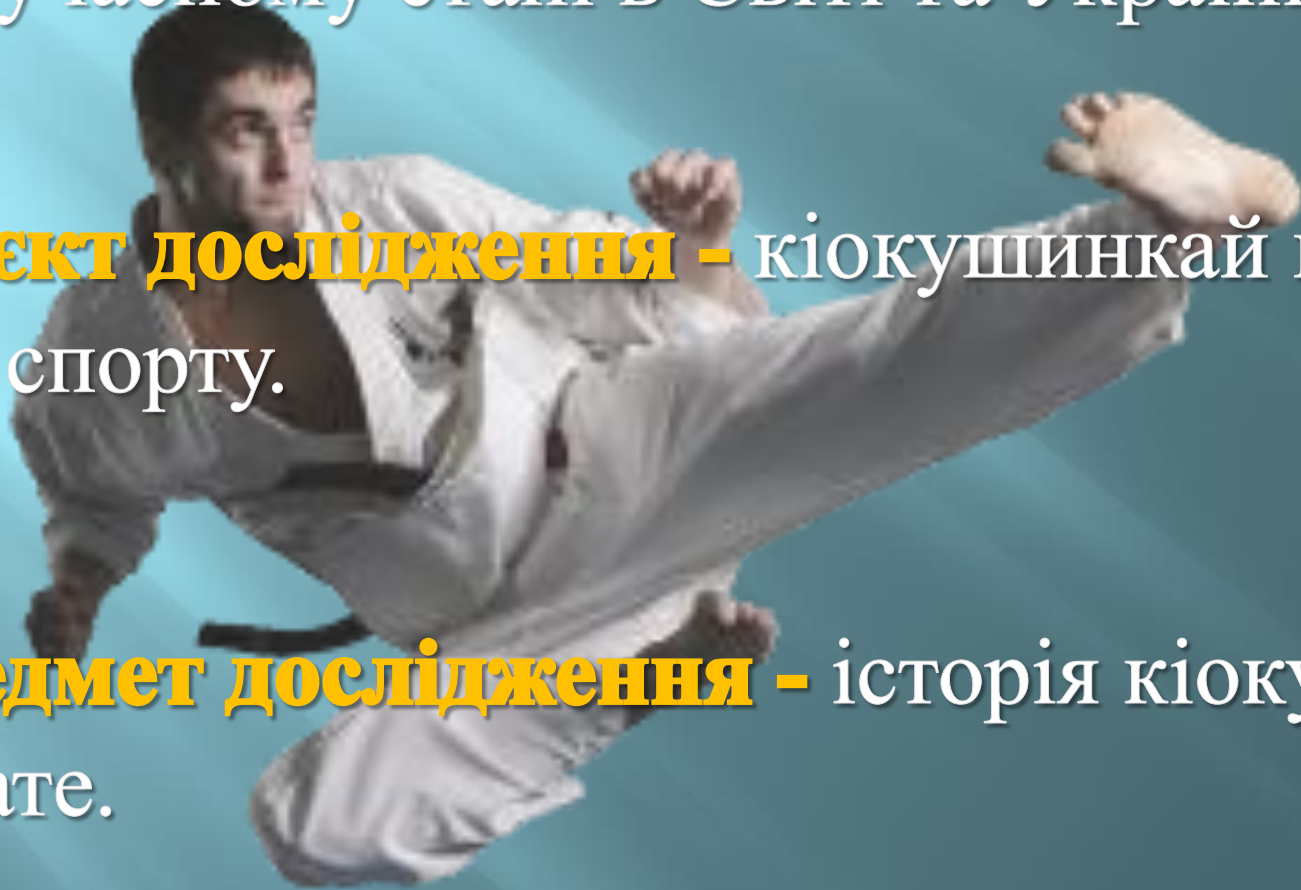
© Кіндзер Б.М., 2020 рік



**Мета лекції** - визначити особливості розвитку кіокушинкай карате як виду спорту і його стан на сучасному етапі в Світі та Україні.

**Об'єкт дослідження** - кіокушинкай карате як вид спорту.

**Предмет дослідження** - історія кіокушинкай карате.



# Завдання дослідження:

- ✓ Встановити причини виникнення кіокушин карате.
- ✓ З'ясувати основні етапи еволюції кіокушинкай карате та визначити перспективи його подальшого розвитку.
- ✓ Охарактеризувати сучасний стан кіокушинкай карате в Світі та Україні.

## Методи дослідження:

- ✓ Теоретичний аналіз та узагальнення даних літератури та інтернет джерел
- ✓ Історичний метод
- ✓ Аналіз і синтез



# Одноборство:

- ▣ Одноборство:
- ▣ □ Бій двох супротивників один на один без застосування вогнепальної зброї;
- ▣ □ Вид спортивного змагання, в якому два учасники фізично протидіють один одному з метою виявити переможця в сутичці, використовуючи або тільки фізичну силу, або також різні спортивне спорядження і / або ручну холодну зброю.

# Мета спортивного одноборства

Мета спортивного одноборства - діючи в рамках встановлених правил, проводити прийоми, які можуть заподіяти супернику максимальну фізичну шкоду або поставити суперника в не вигідне становище, а також, відповідно, захиститися від аналогічних прийомів суперника.

# Спортивні одноборства

- ▣ Мета: вищі спортивні досягнення (перемога на Олімпіаді, звання майстра спорту міжнародного класу), світова популярність. У цьому випадку діють більш жорсткі правила і обмеження (з метою мінімізувати травматизм). Використовуються також різноманітні захисні засоби (рукавичка, капа, шоломи, маски і ін.).



# Види одноборств



karate



Sumo



Judo



Iaido



Aikido



Ken-jutsu



Kempo



Ninjutsu



Ju-jitsu



Kendo



Tang soo do



kuk sool won



Taekwondo



Jeet kune do



Kung fu



Muay Thai



Viet Vo Dao



Qwan ki do



Choi Kwang-Do



Ssireum



Angampora



Koshti



Thang Ta



Musti Yuddha



kalaripayattu



Sogobujutsu



Fencing



Lucha Libre



Maculele



Capoeira



Freestyle Wrestling



Sikaran



Kombatan



Silat



kick Boxing

# До спортивних слід віднести такі одноборства, як:

- До спортивних слід віднести такі одноборства, як:
- бокс,
- дзюдо,
- боротьба,
- кіокушинкай карате,
- теквондо,
- спортивні види карате,
- кікбоксинг,
- панкратіон,
- кудо,
- бої без правил,
- самбо,
- фехтування,
- вільна боротьба,
- джиу – джитсу,
- спортивний рукопашний бій та ін.



# За специфікою технічних прийомів виділяють такі види одноборств:

- ▣ □ Ударні - використовують тільки удари.
- ▣ Як приклад ударних одноборств можна привести кіокушинкай карате, бокс і всі його різновиди (кікбоксинг, тайський бокс та ін.);
- ▣ □ Борцівські - використовують тільки захоплення, кидки, удушення, больові важелі і викручування. До цього виду, відносяться такі одноборства, як самбо, дзюдо, вільна і класична боротьба.
- ▣ □ Комбіновані - поєднують в тій чи іншій пропорції прийоми обох груп. У цю групу входять такі одноборства як рукопашний бій, різновиди карате, кудо і т.д.
- ▣ За призначенням одноборства можна розділити на наступні види:
- ▣ □ Ігрові одноборства - підрозділяються на імітаційні - лише позначають поєдинок (спортивне ушу, напівконтактному, безконтактному карате, айкідо та ін.)
- ▣ І змагальні - передбачають поєдинок в жорсткий контакт (всі види боротьби, бокс, кіокушинкай карате, повноконтактний карате і т.п.)
- ▣ □ Прикладні одноборства. До групи прикладних одноборств включаються обмежено-бойові системи і системи тотального бою.

# Функціональна класифікація сучасних спортивно-бойових одноборств

Функція	Клас одноборств	Мета, завдання	Найбільш типові види
Професійно-прикладні	Армійський рукопашний бій	Знищення супротивника в ближньому бою. Захоплення «язика»	
	Рукопашний бій правоохоронних структур	Пресікання протиправних дій. Затримання та нейтралізація правопорушника	
Спортивні	Ударні	У відповідності до правил змагань досягнення перемоги шляхом нанесення ударів	Бокс, кікбоксинг, карате, муай-тай, тхеквондо

# Продовження

Функція	Клас одноборств	Мета, завдання	Найбільш типові види
Спортивні	Кидкові	У відповідності до правил змагань досягнення перемоги шляхом виконання кидків і/або проведення прийомів в партере, лежачи (штовхання в сумо)	Класична боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо, сумо
	Засновані на больових прийомах	У відповідності до правил змагань досягнення перемоги шляхом проведення больових прийомів і/або придушення	Джиу-джитсу, айкідо
	Інтегральні	У відповідності до правил змагань досягнення перемоги шляхом комбінованої техніки ударів, кидків, больових прийомів та придушення	Бої без правил
Рекреативні		Активний відпочинок	Карате, кунфу, тай-бо
Реабілітаційні	Будо-фітнес	Фітнес. Психологічна підготовка	Тайцзи-цюань, багуа-цюань тай-бо

# Порівняльна характеристика спортивних та прикладних одноборств

Спорт	Самозахист
Мета – показати суддям та глядачам свою перевагу над суперником	Мета – причинити біль, травмувати нападаючого
Завжди тільки один супротивник	Може бути декілька, два і більше супротивників
Супротивник тієї ж вагової категорії	Будь-якої ваги та зросту, у більшості випадків – набагато важчого
Одинаковий або близький рівень підготовки	Можлива значна різниця у рівні підготовки
Супротивники беззбройні в будь-якому випадку	Супротивник може мати зброю
Сутичка проходить по правилам, найбільш небезпечні прийоми заборонені	Без правил, найбільш небезпечні прийоми вважаються найціннішими
Сутичку контролюють судді, можна здатися	Суддів немає
Сутичка починається за сигналом і в стійці, перед поєдинком проводиться розминка та психологічне налаштування	Неочікуваний напад у найбільш незручний момент
Сутичка обмежена у часі, розділена на раунди, у випадку отримання незначної травми дають час прийти в себе у випадку нокдауну	Ліміт часу відсутній, немає пауз для відпочинку та відновлення
Місце поєдинку, сутички – спортивний зал, рівна та зручна площадка з позначеними межами	Будь-яке місце, у будь-яку погоду, при будь-якому освітленні

# БОКС

Бокс- різновид спорту, кулачний бій у рукавичках між двома спортсменами, у якому удари завдаються лише у верхню половину тіла спереду та збоку. До програми сучасних Олімпійських ігор бокс був включений 1904 року.

Бій відбувається на спеціально обладнаному місці — рингу (від 5 лі X 5 м до 7 лі X 7 лі) обнесеному канатами. Тривалість поєдинку складає звичайно три раунди 3 хвилини з перервами на 1 хвилини в «любительському» спорті і до 12 раундів у професійному. Бій ведеться в набитих волосом шкіряних рукавицях. Забороняється завдавати ударів нижче пояса, в спину, головою і нападати на противника у нокдауні (збитого на землю). Перемога присуджується за очками (кількість завданих ударів), при проведенні нокаута — удару, що виводить противника з ладу більш як на 10 сек., або за іншими показниками. Боксерів поділяють на 10 вагових категорій.





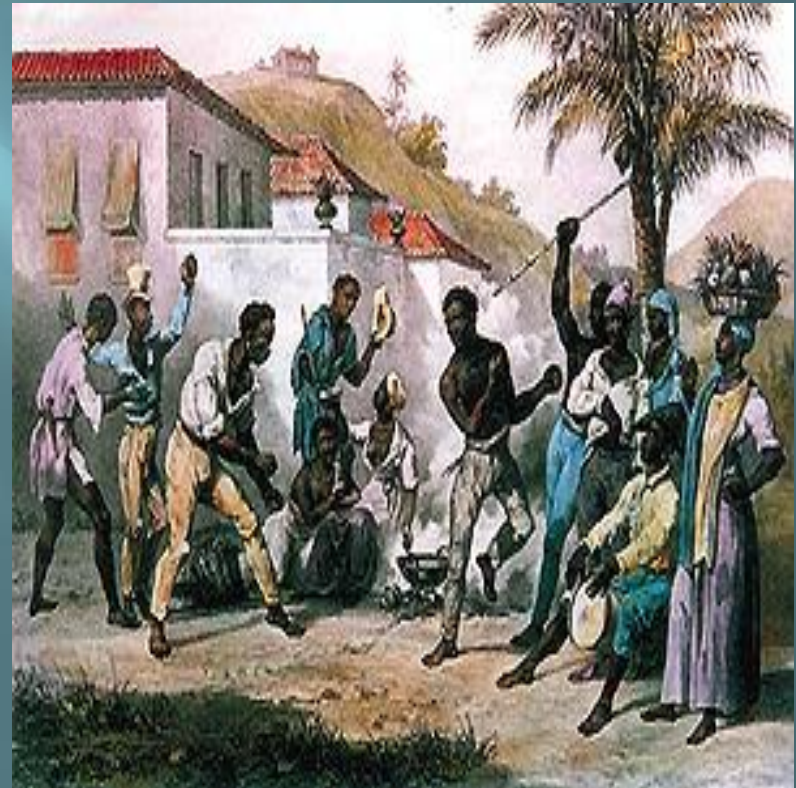
# ТАЙ-БОКС

**Муай тай** (тай. *มวยไทย*) – вид бойового мистецтва, що практикується у багатьох частинах світу, включаючи Таїланд та інші країни Південно-Східної Азії. Це мистецтво має схожість з Камбоджійським Прадал Серей, М'янмарським Летуей, Малайзійським Томой, і Лаоським Боксом (Лаос). Муай тай має довгу історію в Таїланді і є там національним спортом. Традиційний муай тай, що практикується сьогодні, значно відрізняється від древнього бойового мистецтва муай боран і використовує удари ногами і руками. Бої проходять в рингу і в рукавицях, подібно до класичного боксу.



# КАПОЕЙРА

**Капоейра** (порт. *Capoeira*) — афробразильське бойове мистецтво з елементами танцю, музики і акробатики. Вважається, що традиційна капоейра виникла в XVII столітті в Бразилії в середовищі африканських рабів. Сучасна капоейра починається з 30-х років XX-го століття. Зараз капоейра є популярним видом спорту як в Бразилії, так і далеко за її межами і налічує десятки тисяч прихильників у всьому світі.



# АЙКІДО

**Айкідо** (яп. 合気道 — «шлях гармонійного розвитку» ) — японське бойове мистецтво створене Уесіба Моріхеєм. Людину, яка займається айкідо називають *айкідока*.

Технічний арсенал айкідо складається з кількох складових: стійок, пересувань, страховок, та безпосередньо прийомів. В свою чергу арсенал останніх логічно ділиться на два великі розділи: *тайдзюцу* (робота без зброї) та *буківаза* (робота зі зброєю). *Тайдзюцу* складається з таких понять, як захвати (*торі*), атаки (*уті, цукі*), та прийомів від захватів спереду, ззаду, удушаючих захватів та атак. *Буківаза* ділиться на роботу з мечем (айкікен), дзьо (айкідзьо) та ножем і складається з формалізованих вправ для одиночного виконання (*субурі*) та парного виконання (*авасса, кумі тачі*).







Тхеквондо

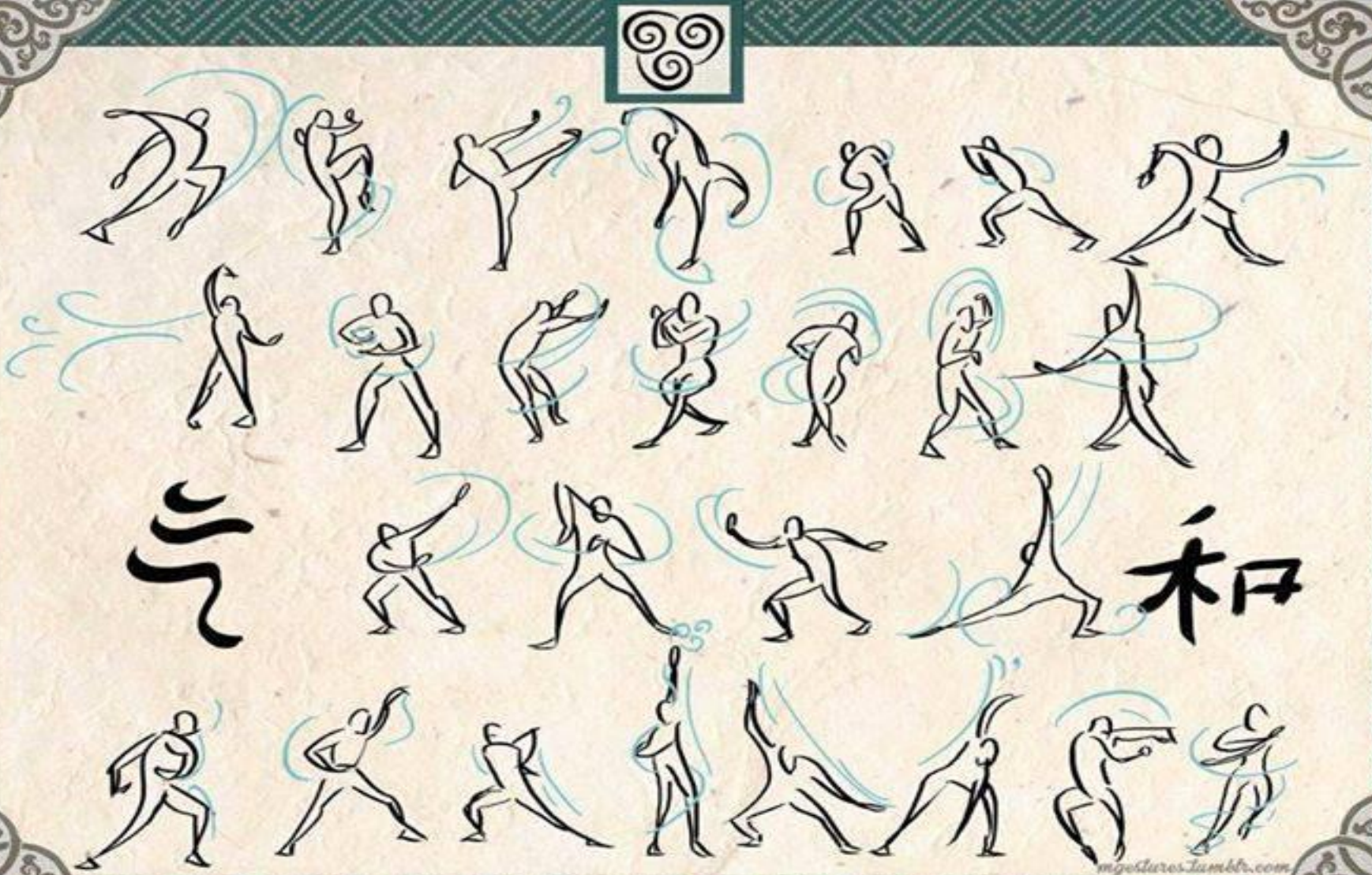


Дзюдо



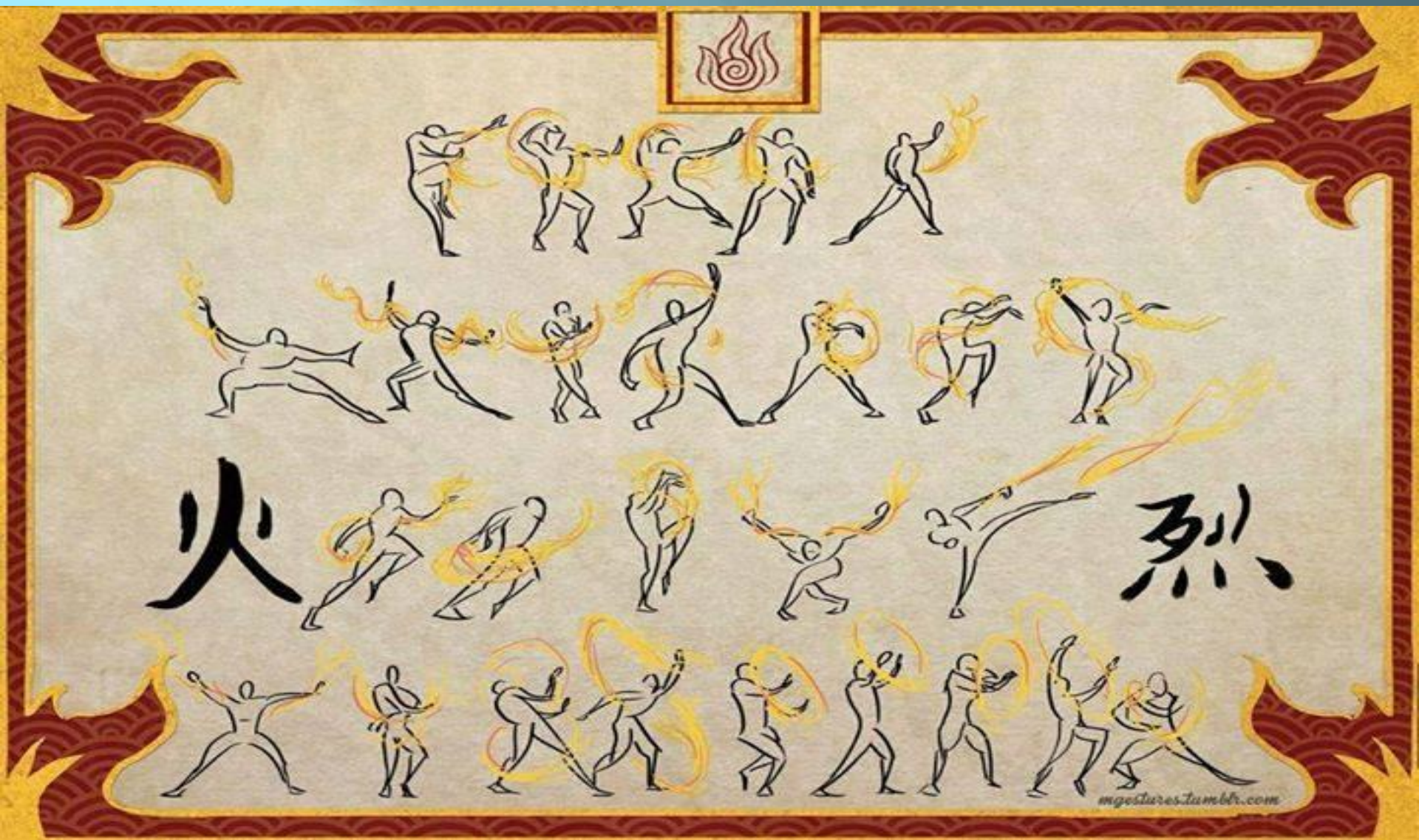


# Історичні зображення рухів бійців





# Зображення рухів в Кунфу



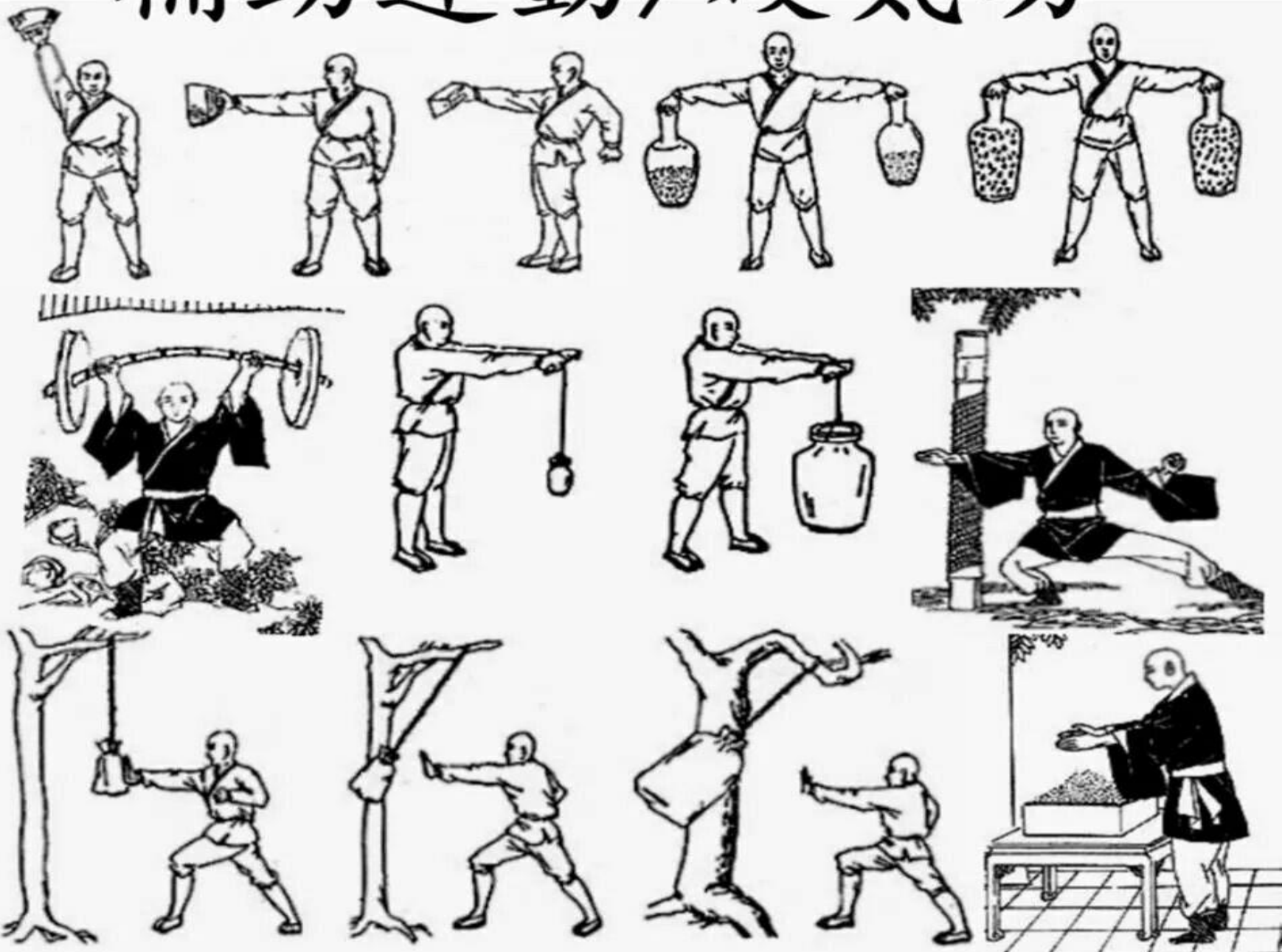


# Зображення рухів бійців





# 補助運動/硬氣功



Tang Soo Do,  
Kyokushin Karate,  
and **TAEKWONDO**  
had influenced and  
almost entirely based upon  
by **Shotokan Karate**.



**Won Kuk Lee**  
**Father of Tang Soo Do**

(1907 –2002), black belt in Karate and pupil of Gichin Funakoshi and Gigō Funakoshi. He introduced Karate in the Republic of Korea (1944), creating his own style of Karate known as Tang Soo Do Chung Do Kwan style, which became known as "Tae Kwon Do" as of 1955.

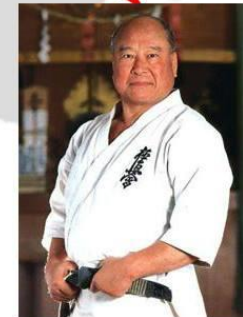


**Gichin Funakoshi**  
**Father of Shotokan Karate**  
(1868-1957)



**Choi Hong Hi**  
**Father of Taekwondo**  
(1918-2002)

He was a notable pupil of Won Kuk Lee. He was a South Korean army general. 9th dan Taekwondo and 2nd dan Karate.



**Masutatsu Oyama**  
**Father of Kyokushin Karate**  
(1923- 1994)

10th dan Kyokushin Karate. Mas Oyama was a notable pupil of Gigō Funakoshi and Gichin Funakoshi. considered the first and most influential style of full contact Karate.

[http://en.wikipedia.org/wiki/Won\\_Kuk\\_Lee](http://en.wikipedia.org/wiki/Won_Kuk_Lee)  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Mas\\_Oyama](http://en.wikipedia.org/wiki/Mas_Oyama)  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Choi\\_Hong\\_Hi](http://en.wikipedia.org/wiki/Choi_Hong_Hi)  
<http://en.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Gichin\\_Funakoshi](http://en.wikipedia.org/wiki/Gichin_Funakoshi)

Shaolin, Karate,  
Tang Soo Do, and  
Taekwondo are brothers.



## Факти про Масутацу Ояму:

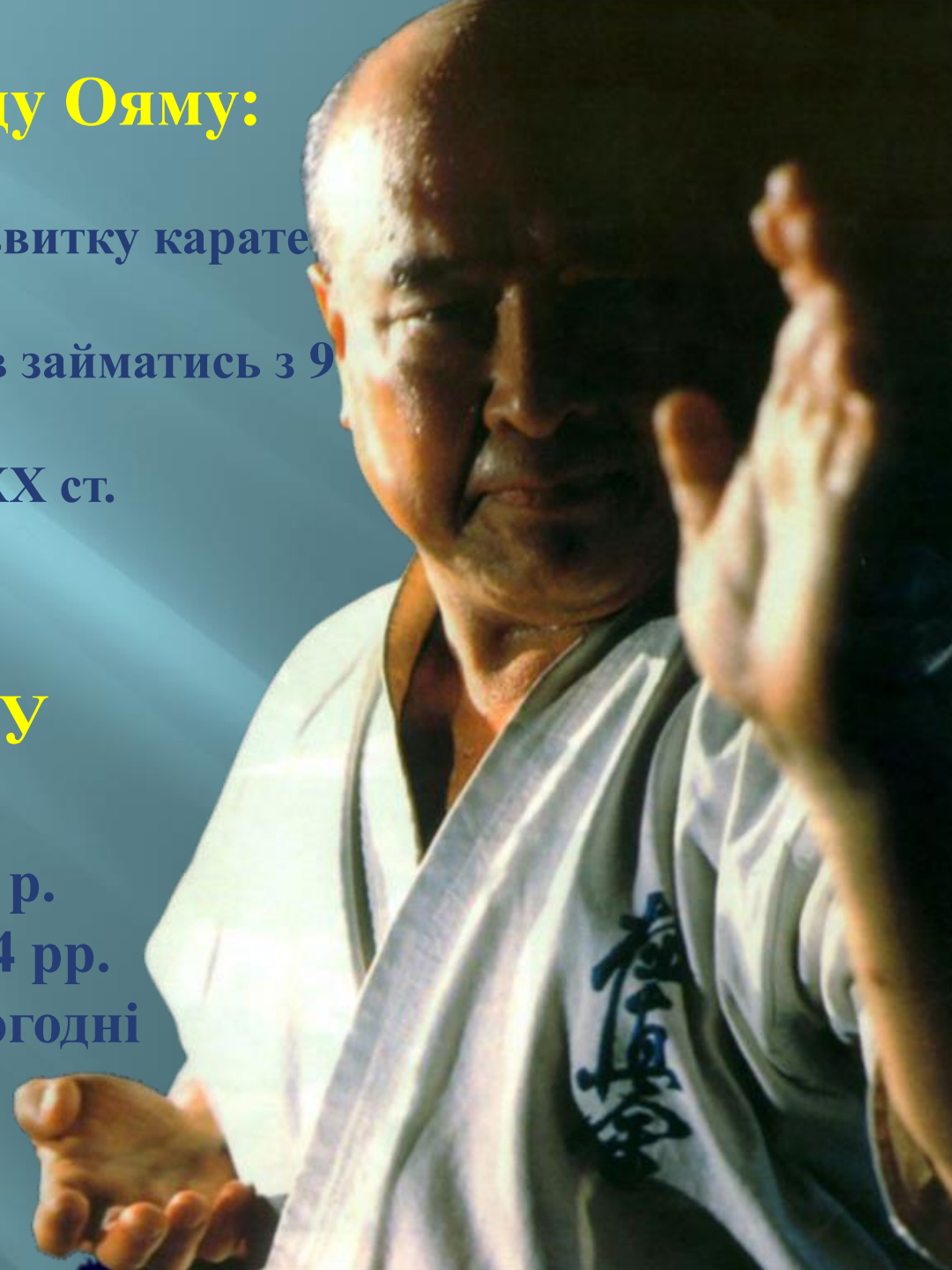
- справжнє ім'я Енг-І-Чой
- присвятив все своє життя розвитку карате
- боровся з биками
- бойовими мистецтвами почав займатись з 9 років
- один з найсильніших людей ХХ ст.
- створив свій стиль карате

## ЕТАПИ РОЗВИТКУ КІОКУШИНУ:

Перший етап – до 1964 р.

Другий етап – 1964 – 1994 рр.

Третій етап – 1994 – до сьогодні



Окінава карате  
Шурі - те      Наха-те

**Кемпо**  
Містер Уї  
1931

**Шотокан**  
Гічін Фунакоші  
1938

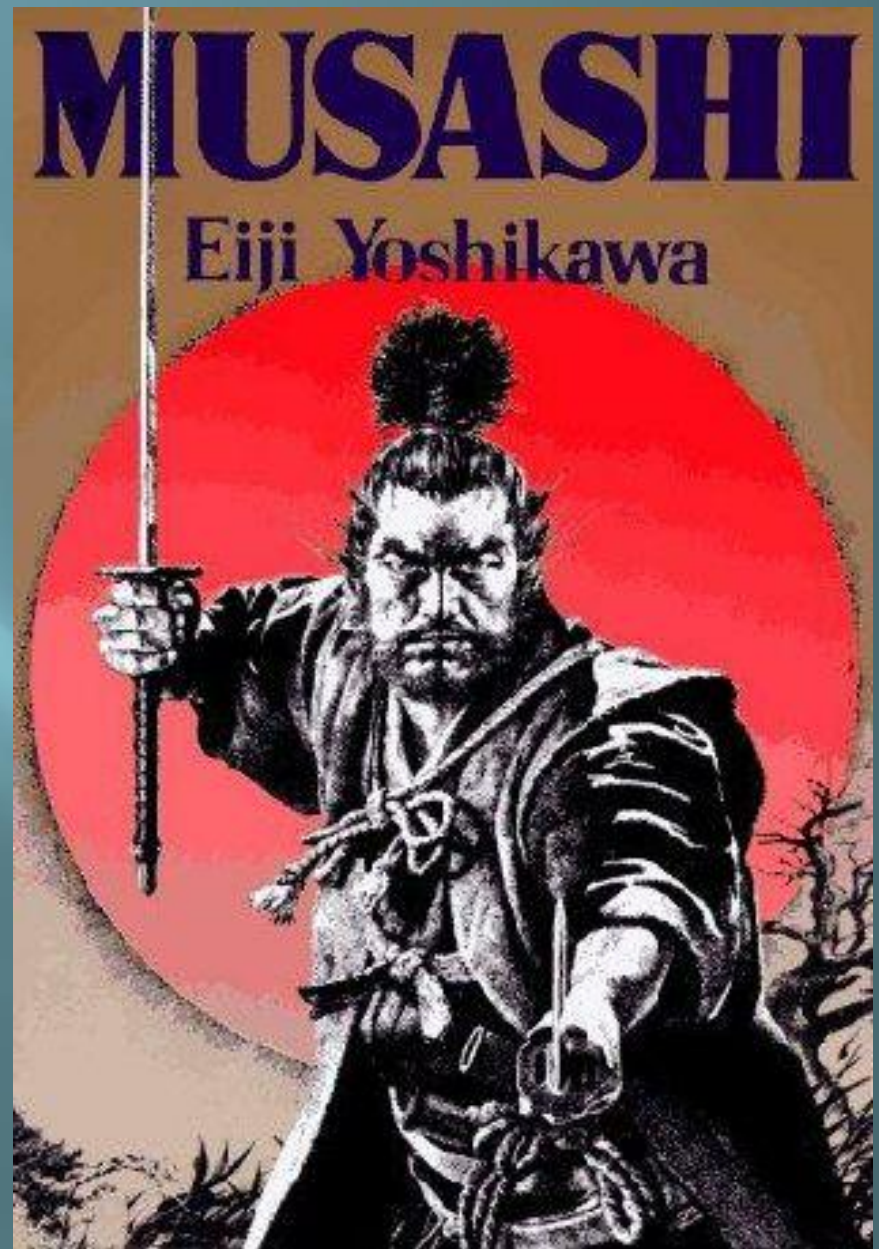
**Дзюдо**  
Йосіда Котаро  
1943

**Годзю-рю**  
Ямагуті Гоген  
1945

**КІОКУШІН КАРАТЕ**  
МАСУТАЦУ ОЯМА  
1963

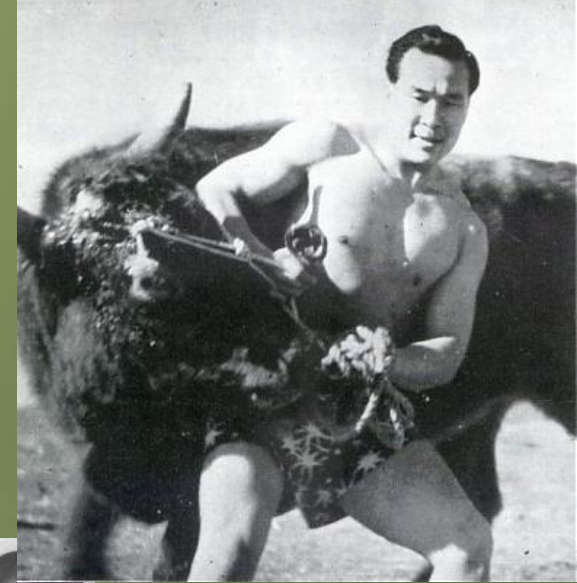




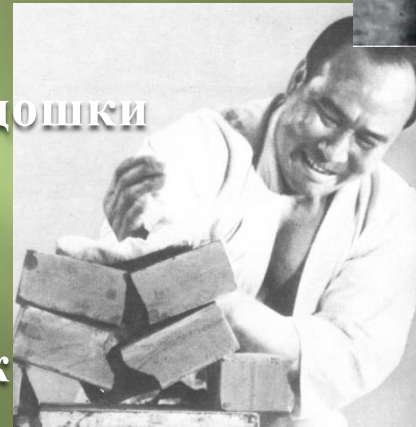




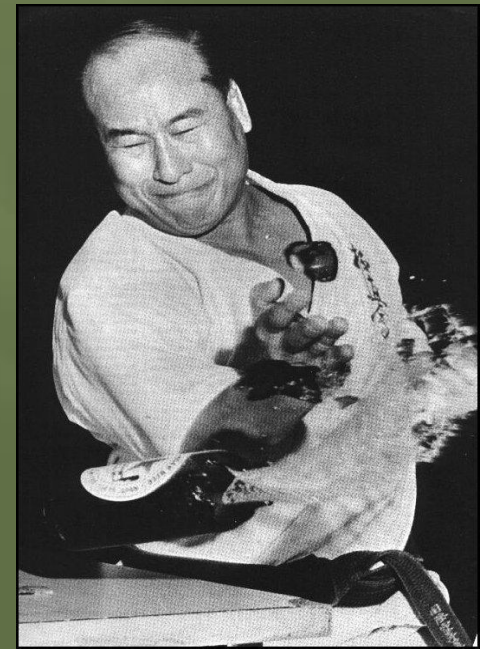
**З метою популяризації  
карате організовував  
демонстраційні виступи  
в програму яких  
входило:**



- Розбивання підвішеної на шнурочку дошки
- Розбивання до 20 слоїв черепиці,  
рукою, ногою або головою
- Розбивання кількох дошок в руках  
асистентів, ударами рук чи ніг, а також  
і в прижку на висоті біля 2 метрів



- Розбивання ударом “рука-меч” трьох  
цеглин або крижаних плит
- Відрубання горлечка стоячій  
стікляній пляшці
- Відрубання рога бичу
- Поєдинки з биками



**1954р.** – Відкрито перше додзьо

**1964 р.** – Створено Міжнародну організацію Карате (**ІКО**)

**кіоку** (яп. 極, величний, основний, абсолютний);

**шин** (яп. 真, правда, реальність, істина);

**кай** (яп. 会, організація, братство, союз).

極真會





極

極

KYOKU

真

真

SHIN

會

會

KAI

KYOKUSHIN KARATE SV OBERSTIMM

極真會

極真會空手

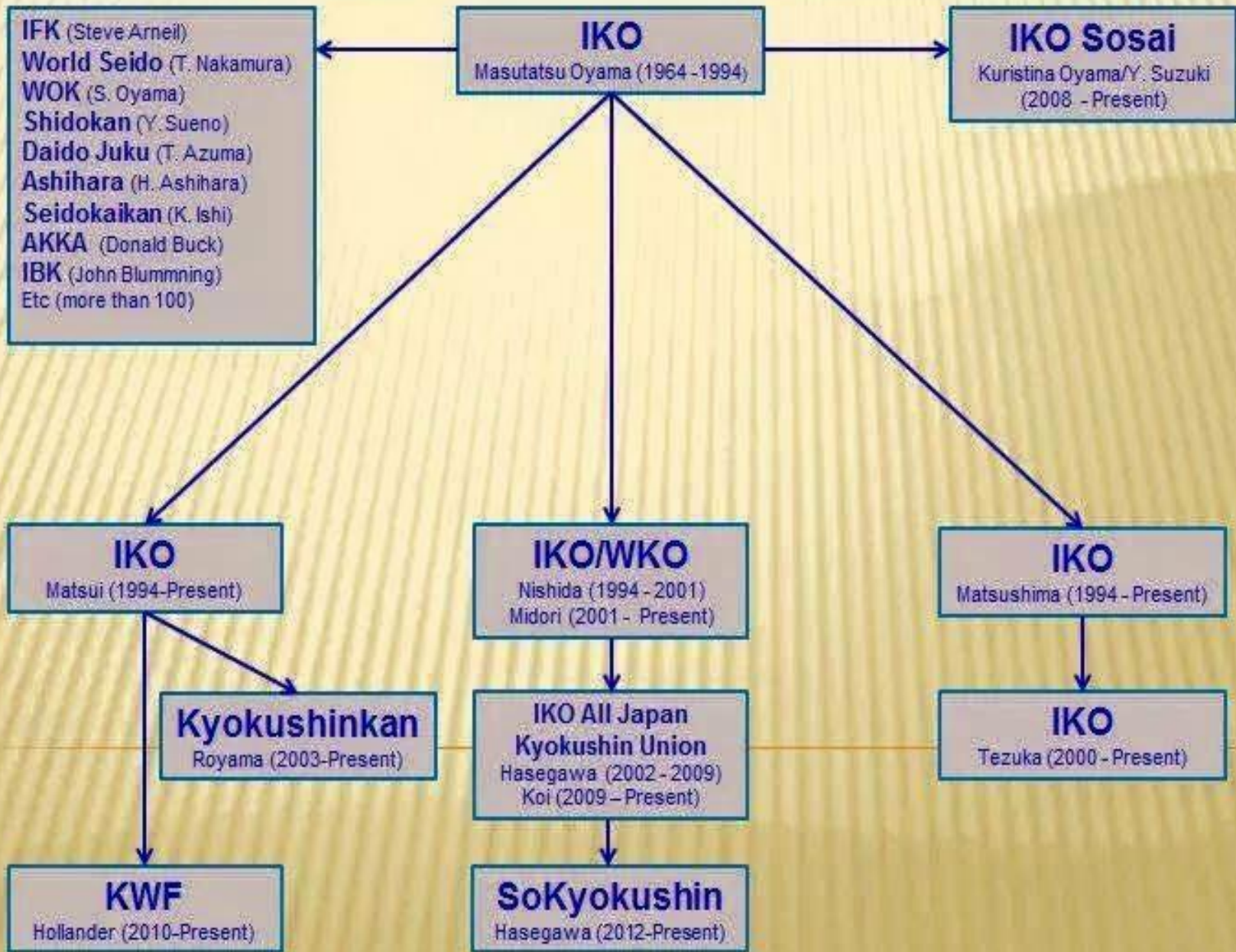








# Kyokushin Organization Lineage





# Перші відділення від ІКО:

КІОКУШИН БУДОКАЙ

1980



Джон Блумінг (John Bluming)



WORLD SEIDO KARATE ORGANISATION

1976



Тадаші Накамура (Todashi Nakamura)



АШИХАРА КАРАТЕ  
1980

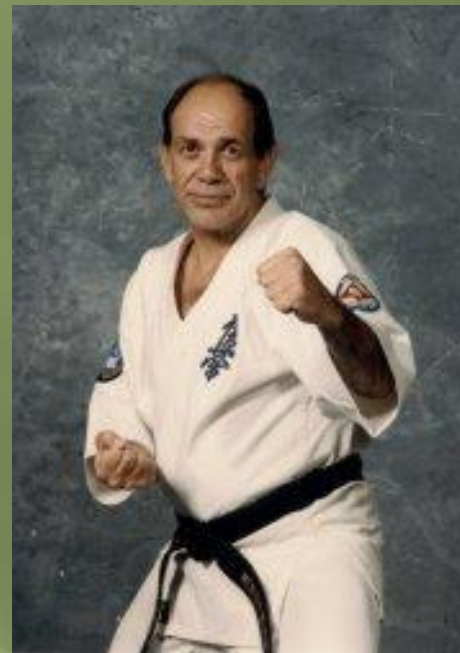


Хідеюкі Ашихара (Hideyuki Ashihara)

芦原  
会館



МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ КАРАТЕ (ІФК)  
191



Стив Арнейл (Steve Arneil)

極真會





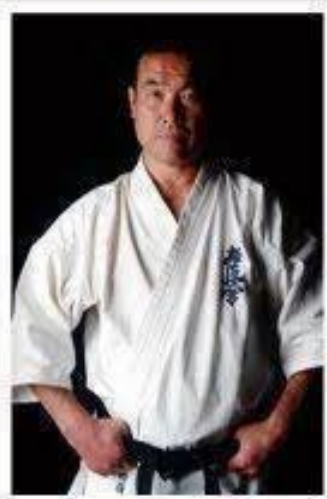
**IKO-5 / KYOKUSHIN UNION**



**KAZUYUKI HASEGAWA**

極真會

**IKO-6 / KYOKUSHINKAN**



**HATSUO ROYAMA**

極真館

**IKO-7 / SOSAI / KYOKUSHINKAIKAN**



**KURISTINA OYAMA**

極真會

**IFK / KYOKUSHINKAIKAN**



**STEVE ARNEIL**

極真會



**KYOKUSHIN BUDOKAI**



**JON BLUMING**

松本武蔵

**ASHIHARA KAIKAN**



**HIDEYUKI ASHIHARA**

国際武原

**SEIDOKAIKAN**



**KAZUYOSHI ISHII**

心道會

**ENSHIN KAIKAN**



**JOKO NINOMIYA**

田中會館

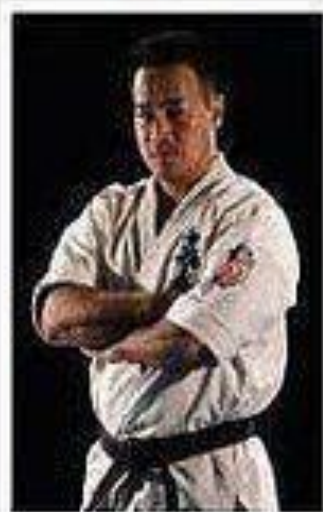
**IKO-1 / KYOKUSHINKAIKAN**



**SHOKEI MATSUI**

極真會

**IKO-2 / WKO / SHINKYOKUSHIN**



**KENJI MIDORI**

新極真會

**IKO-3 / KYOKUSHINKAIKAN**



**YOSHIKAZU MATSUSHIMA**

極真會

**IKO-4 / KYOKUSHINKAIKAN**



**TORU TEZUKA**

極真會





Масутацу Ояма помер 26 квітня 1994 року. Похований недалеко від старого Хонбу ІКО, в храмі Гокоудзи.

Після смерті Майстра в світі Кіюкушину відбувся ряд розколів. Тому що кожен рахував себе єдиним наслідником Ояма



Могила Ояма



Меморіал на горі Кіесумі



新  
極  
長  
會

ШИН - (новий)

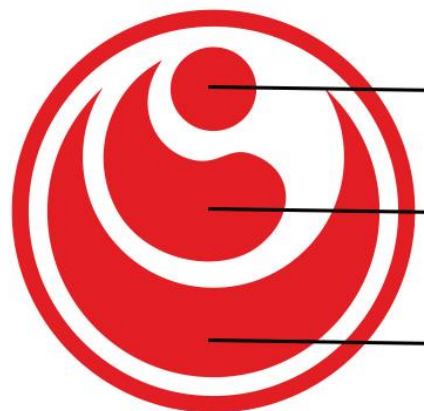
КІОКУ - (абсолютний)

ШИН - (правда, істина)

КАЙ - (організація, союз)



1995 – ІКО 2



心

- син - розум

極

- ги - майстерність

める

- тай - тіло



Найбільша організації в світі кіокушину, розповсюджена у 130 країнах світу. У її складі найбільша кількість бранч-Кенджі Мідорі (Kenji Midori) чіфів, яких назначав Масутацу Ояма

ІКО 3-МАЦУШИМА

1995



Йошиказу Мацushima  
(Yoshikazu Matsushima)



極真道

КІОКУШИНКАЙ КАН-ТЕЗУКА

ІКО 4

2001



Тору Тезука ( Toru Tezuka)



極真道

КІОКУШИНКАН-РЕНМЕЙ

2003



Рояма Хацуо (Royama Hotsuo)

梅真館



ІКО -КІОКУШИН

1994



Шокей Мацуї (Shokei Matsui)

梅真館







WORLD KARATE ORGANIZATION



Kenji Midori



IFK



KWF



IKO Matsui



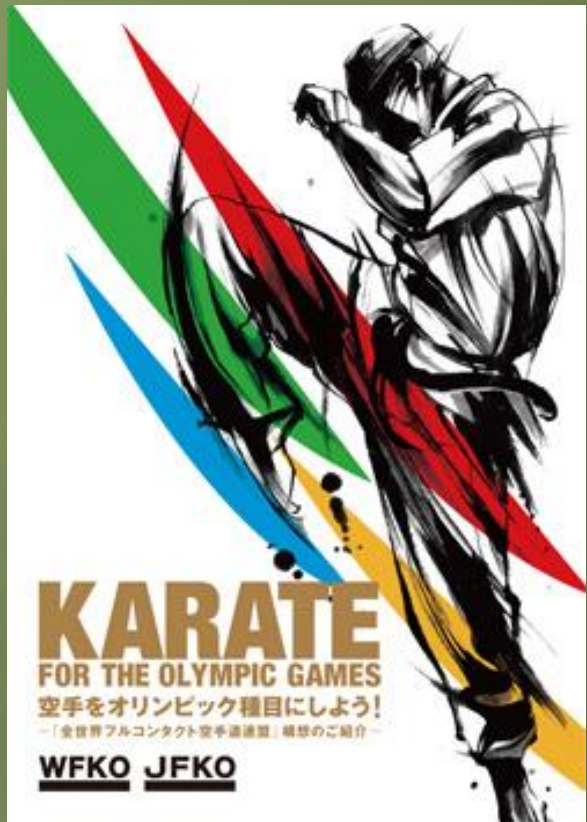
IFKK ROYAMA



IKO Matsushima



IKO Tesuka



# Контрольні питання

- Що таке Одноборство
- Мета спортивного одноборства
- Спортивні одноборства
- До спортивних слід відносяться
- Бойові одноборства
- За специфікою технічних прийомів виділяють які види одноборств
- Функціональна класифікація сучасних спортивно-бойових одноборств
- Порівняльна характеристика спортивних та прикладних одноборств
- історія бойових мистецтв Східної Азії
- Які Ви знаєте Роботи з філософії бойових мистецтв
- Філософія Кіокушинкай у житті сучасної людини
- Система підготовки в Кіокушинкай
- Історія Кіокушинкай Карате
- біографія Оями
- Хякунін куміте (100 боїв)
- Схема створення Кіокушинкай карате
- Перший етап поділу в Кіокушинкай карате
- Новоутворені організації Кіокушинкай карате

# Список літератури

- Аллен, Баррі, 2015. Вражаюча краса: філософський погляд на азіатські бойові мистецтва. Нью-Йорк: Колумбійський університет Прес.
- Близнюк С. В. Величие киокушин карате / С. В. Близнюк. — К. : Феникс, 2009. — 312 с.
- Блюминг Й. Откровения «зверя из Амстердама» о Кодокане и Кёкусинкае // Додзё: воинские искусства Японии. — 2003. — № 5. — С. 16—21.
- Боумен, Пол, 2015. Дослідження бойових мистецтв: руйнування дисциплінарних кордонів. Лондон: Роуман і Літлфілд Інтернешнл.
- Боуллі, Даніеле, 2008. Про шлях воїна: міфологія філософії, боротьби та бойових мистецтв, друге видання. Берклі: книги "Блакитна змія".
- Горбылёв А. М. В поисках корней окинавского каратэ: ката Курурунфа и фуцзяньский кулак Дракона // Додзё: воинские искусства Японии. — 2002. — № 4. — С. 55—64.
- Горбылёв А. М. Вадорю — «Школа Японского Пути» // Додзё: воинские искусства Японии. — 2002. — № 5. — С. 5—17.
- Горбылёв А. М. Итосу Анко — отец современного каратэ // Додзё: воинские искусства Японии. — 2002. — № 3. — С. 31—42, 47.
- Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай // Додзё: воинские искусства Японии. — 2000. — № 4. — С. 17—38.
- Горбылёв А. М. Мотобу по прозвищу «Обезьяна», Часть 2 // Додзё: воинские искусства Японии. — 2003. — № 2. — С. 15—21.
- Госэй Н. Ямагучи. Основы годзю—рю каратэ / Н. Госэй Ямагучи. — М. : ФАИР—ПРЕСС, 1999.
- Кіндзер Б. Аналіз результатів технічних дій провідних каратистів стилю кіокушинкай на Чемпіонатах Європи з куміте / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. — Переяслав-Хмельницький, 2015. — С. 144—147.
- Кіндзер Б. Аналіз тренувального процесу підготовки до змагань з куміте спортсменів у кіокушинкай / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. — Переяслав-Хмельницький, 2015. — С. 107—111.
- .



- Кіндзер Б.М. «Кольоровий світ Кіокушина» / Б.М.Кіндзер // BUDO, «Шлях Воїна» - Львів ТЗОВ «Ліга-Прес»,2008. – 68 с.,фото. ISBN 978-966-397-092-3
- Кіндзер Б. Модельні характеристики найсильніших спортсменів у кіокушинкай карате України (чоловіки) / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 95–98.
- Кіндзер Б. Історичні аспекти становлення та розвитку кіокушинкай карате / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 126–131
- Кіндзер Б. Кіокушинкай карате як система фізичного та духовного розвитку особистості спортсмена / Богдан Кіндзер // Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф., 19–20 листопада 2015 року. – Дрогобич, 2015. – С. 220–222.
- Кіндзер Б. Олімпійські сподівання Кіокушинкай карате [Електронний ресурс] / Богдан Кіндзер // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 10–11 грудня 2015 р.). – Харків : ХДАФК, 2015. – 352 с. – Режим доступу : [http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf\\_10\\_12\\_2015.pdf](http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_10_12_2015.pdf)
- Кіндзер Б. Становлення та розвиток кіокушинкай карате [Електронний ресурс] / Богдан Кіндзер // Спортивна наука України. – 2015. – С. 36–42. – Режим доступу: [ldufk.edu.ua](http://ldufk.edu.ua)
- Кіндзер Б. Фізична підготовленість кваліфікованих спортсменів каратистів на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «Куміте» / Б. М. Кіндзер, В.О. Бережанський // Единоборства. – 2016. – № 1. – С. 86–89.
- Коробейников П. В. Формирование личности юного спортсмена в процессе учебно—тренировочных занятий в Ашихара—каратэ / П. В. Коробейников, А. В. Антипов // Теория и практика физ. культуры. — 2011. — № 3. — С. 35.
- Мисакаян М. А. Каратэ Киокушинкай : самоучитель / М. А. Мисакаян. — М. : ФАИР—ПРЕСС, 2004. — 400 с.
- Микрюков В. Ю. Каратэ : Учеб. пособие / В. Ю. Микрюков. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
- Накаяма М. Динамика каратэ / М. Накаяма. — М. : ФАИР—ПРЕСС, 1999.

- Накаяма М. Лучшее каратэ: в 11—ти т. — М. : Ладомир, АСТ, 1998. — Т.
- Накаяма М. Лучшее каратэ: в 11—ти т. — М. : Ладомир, АСТ, 1998. — Т.
- Накаяма М. Практическое каратэ на улице / М. Накаяма, Д. Дрэггер. — М. : ФАИР—ПРЕСС, 1999.
- Ояма М. Это – каратэ / М. Ояма — М. : ФАИР—ПРЕСС, 2000.
- Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма ; [пер. с англ. М. Новыша]. — М. : Эксмо, 2006. — 256 с.
- Рояма Х. Путь мастера кёкусин / Х. Рояма // Додзё. Боевые искусства Японии. Научно-популярный методический журнал. — М. : ООО „Будо-спорт“, 2002. — № 6. — С. 28–36.
- Степанов С. В. Теоретико—методологические основы многолетней подготовки спортсменов—каратистов / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин. — М. : Теория и практика физической культуры, 2004. — 380 с.
- Саенко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саенко ; Держ. закл. «Луган. нац. ун—т імені Тараса Шевченка». — Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. — 404 с.
- Танюшкин А. И. Кёкусинкай – духовная воинская традиция / А. И. Танюшкин, В. П. Фомин. – М. : ОАО «Типография «Новости», 1999. – 156 с.
- Танюшкин А. И. Мокусю ямэ / А. И. Танюшкин // Открыть глаза. — М., 2000. — 190 с.
- Травников А. И. Боевые искусства мира: история, философия, современность. Краткий очерк / А. И. Травников. — Краснодар: Краснодарский Крайисполком, 1990. — 40 с.
- Урбан П. Каратэ-додзе традиции и сказания / П. Урбан. — Вашингтон : Харвест, 2007. — 220 с.
- Фомин В. П. Ката Кёкусинкай – формула Будо // Додзё. Боевые искусства Японии. Научно-популярный методический журнал / В. П. Фомин. – М. : ООО „Будо-спорт“, 2002. – № 4. – С. 35–39.
- Фунакоси Г. Каратэ—до Ньюмон. — Ростов—на—Дону : Феникс, 1999.
- Фунакоси Г. Каратэ—до: мой образ жизни. — Ростов—на—Дону : Феникс, 1999.
- Хаберзетцер Р. Каратэ—до/ Р. Хаберзетцер. — Тирасполь : ЧП МОДУС, 1995.
- Хигаонна М. История каратэ / М. Хигаонна. — Нью-Йорк : Дрэггон Букс, 2002. — 165 с.

**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!**

© ЛДУФК, 2020 рік

© Кіндзер Б.М., 2020 рік