

**Львівський державний університет фізичної культури**  
**Ім. Івана Боберського**

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри  
\_\_\_\_\_ р. \_ протокол № \_\_\_\_\_  
Зав. каф. \_\_\_\_\_ В.А.Бусол

**ЛЕКЦІЯ № 1 Історія створення та розвитку Кіокушинкай карате.**

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно - педагогічне  
вдосконалення

---

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Галузь знань: 01 – Освіта / педагогіка

Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Кваліфікація: бакалавр фізичної культури і спорту

спеціалізація Кіокушинкай карате

(назва спеціалізації)

факультет фізичної культури і спорту

(назва інституту, факультету, відділення)

курс перший

Львів 2020

Лекція з дисципліни Теорія і методика обраного виду спорту - Спортивно-педагогічне вдосконалення (спеціалізація кіокушинкай карате) для студентів  
( назва навчальної дисципліни )

Галузь знань: 01 – Освіта / педагогіка, спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

«\_\_» \_\_\_\_\_ року 48 с.

---

Розробники: ( вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання )  
доцент, к.фіз.вих. Кіндзер Б.М.

Лекція затверджена на засіданні кафедри  
фехтування, боксу та національних одноборств

Протокол від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_\_

---

Завідувач кафедри фехтування, боксу та національних одноборств

\_\_\_\_\_ (Бусол В.А.)  
(підпис), прізвище та ініціали)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

© ЛДУФК, 2020 рік

© Кіндзер Б.М., 2020 рік

## **Лекція 1.**

### План лекції

1. Вступ.
2. Спортивні види одноборств і їх класифікація.
3. Філософія Кіокушинкай у житті сучасної людини
- 3.1 Система підготовки в Кіокушинкай
4. Історія Кіокушинкай Карате
- 4.1 Хякунін куміте (100 боїв)

## **Лекція 1. ВСТУП. ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

Дисципліна дає уявлення про найпопулярніші чисельні види «одноборств», у спорті, засобах і методах, що застосовуються в навчально-тренувальному процесі в одноборствах та розглядається можливість застосування їх в різних видах спорту.

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 - 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.

Необхідно правильно розуміти поняття одноборство і бойове мистецтво. Не всі бойові мистецтва є одноборствами. Бойове мистецтво може мати на увазі бій більше двох супротивників і тому воно не є одноборством. У бойових мистецтвах велику роль відіграють духовні принципи, тоді як в одноборствах в більшості все засновано на спортивних принципах або прикладному аспекті.

Одноборства поділяються на спортивні та бойові.

### **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.).

Мета, яка ставиться перед спортсменом в одноборствах, - перемогти суперника в рамках строго визначених правил. Цій меті служать змагання, і це є характерною відмінною ознакою спортивних одноборств.

Недотримання спортивних правил тягне за собою зауваження або дискваліфікацію спортсмена.

В рамках змагального поєдинку спортсмен набуває або підтверджує спортивну кваліфікацію.

Поєдинок в різних видах одноборств може проходити в повному контакті, в контакті з обмеженнями, або без контакту.

Навчально-тренувальний процес в спортивних одноборствах підпорядкований основній меті - перемозі спортсмена на змаганнях.

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.

### **Бойові одноборства**

Мета: вижити в разі смертельної небезпеки, і в разі неминучої загибелі - завдати максимальної шкоди супротивнику.

Основне завдання бою - привести супротивника в небоєздатний стан (аж до фізичного знищення).

В основному - це комбінований рукопашний бій. При навчанні бойових одноборств в програму входять ситуації, покликані допомогти захисту від декількох супротивників, а також способи застосування різноманітних підручних засобів, корисні в реальній бойовій ситуації.

Приклади спортивних одноборств популярних у світовій змагальній практиці:



Рис. 1. Бокс



Рис. 2. Тхеквондо



Рис. 3. Вільна боротьба



Рис. 4. Дзюдо



Рис. 5. Джиу-джитсу



Рис. 6. Карате



Рис. 7. Кудо



Рис. 8. Кікбоксинг



Рис. 9. Класична боротьба



Рис. 10. Ушу



Рис. 11. Самбо



Рис. 12. Сумо



Рис. 13. Тайський бокс



Рис. 14. Кунг-фу



Рис. 15. Армспорт



Рис. 16. Фехтування

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.

Таблиця 1

## 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, таблиця 1

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
Монастирські		Духовний розвиток	ушу



## Таблиця 2.

### Порівняльна характеристика спортивних та прикладних одноборств

Спорт	Самозахист
Мета – показати суддям та глядачам своє 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, нема 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
У зручному одязі та у взутті (в залежності від виду)	У звичайному одязі та взутті, часто незручному для бійки
Застосовуються протектори (рукавиці, накладки фути, бандажі, капа, шолом)	Без протекторів

### 3. Філософія кіокушинкай у житті сучасної людини

Кіокушинкай — та точка опори, яка необхідна в сучасному житті. Західна традиція, як і раніше, підштовхує нас прив'язати своє самовідчуття, своє щастя і навіть своє життя до чогось зовнішнього. І все стає дуже хитким. Щастя кар'єриста розсипається на шматки при звільненні. Щастя від любові руйнується від зради коханої людини. Для відданих батьків невдячність дітей

— катастрофа. Щастя бізнесмена терпить крах при зруйнуванні бізнесу. І так далі.

Шлях — це опора в собі. Робота в своїх (і тільки в своїх!) інтересах. Чим більше успіхів у Вас на Шляху Кіокушинкай — тим важче «вибити Вас з сідла»: у Вас з'являється мета (задоволення), якої не було раніше. І яка залежить тільки від Вас.

Спочатку ця робота буде важкою. Доведеться боротися зі спокусою не піти на тренування. «Тільки сьогодні! Але наступного разу — обов'язково!». Але через рік Ви з подивом зауважите, що у Вас не виникає питання — йти чи не йти. Це Ваша перша перемога на Шляху: Ви зробили нестерпне терпимим. А ще через деякий час Ви помітите, що не зраділи, коли тренування зірвалося не з Вашої вини. Раніше подібне було сюрпризом: Ви з чистою совістю йшли займати чимось приємним від несподіваної появи пари вільних годин. Тепер Ви не радієте — і це друга перемога: Ви зробили терпіння необхідним. А одного разу, обдумуючи сьогоднішню неприємність, Ви втішите себе: нічого, зате сьогодні тренування!

І це буде означати, що Ви вже можете побачити світ більш радісним, ніж бачили його до цього часу. І зможете перемагати не тільки на татамі — але і на переговорах, і в кабінеті начальника... Але навіть якщо доля пошле Вам поразку — згадайте вчителя з Китаю: «Не той великий, хто ніколи не падав, а той великий — хто падав і вставав!». Ви встанете і обернете поразку на перемогу.

### **3.1 Система підготовки в Кіокушинкай**

Система підготовки в Кіокушинкай карате побудована таким чином, що включає в себе не тільки фізичну чи тактико-технічну підготовку, але і психологічну, яка має в основі 1000-літній досвід східної філософії та традицій. За своєю суттю він є сукупністю засобів впливу на тіло людини, психоемоційний стан та його органи й функціональні системи певним способом, у результаті чого досягається заздалегідь запланований рівень

фізичної і психічної підготовки. Особливість системи Кіокушинкай карате полягає в тому, що вона у своїй основі є військовим мистецтвом призначеним захищати своє життя або життя оточуючих людей шляхом знищення супротивника. Трансформація у вид спортивного двобою, перенесла у своє середовище прийоми й фізичні вправи, які впливають на суперника в умовах спортивної діяльності за принципом «лояльного впливу на суперника», але з метою виключення його із боротьби й перемоги над ним. Тобто середовище запеклої сутички з ворогом, у якій вирішується питання збереження власного життя, замінене середовищем активного двобою з підготовленим суперником на умовах збереження співвідношення й відновлення рівноваги сил без руйнації основ життєздатності організму. Це зумовлює інший рівень витрат біологічної енергії, мобілізації фізичних і духовних можливостей організму, технічної та тактичної підготовленості спортсменів. З іншого боку, Кіокушинкай карате, як вид повно контактних одноборств – це методична програма фізичної й духовної підготовки людини, кінцевим продуктом якої виступає каратист, одноборець, боєць, спортсмен, який отримав у своє розпорядження унікальний засіб самозахисту життя й здоров'я. Кіокушинкай карате – це багатofункціональна система психофізичного виховання людини, залучення її до спортивної діяльності й процесу змагального протистояння. Водночас – це спосіб залучення до активного суспільного життя соціально адаптованої особистості, яка вміло застосовує здобуті навички поборення труднощів в процесі тренувань у повсякденному житті і впевнено рухається до поставленої мети. Підвалини закладені в основу вивчення Кіокушинкай карате, висунуті фахівцями Сходу й Заходу, формують особистість здатну витримувати значні психофізичні навантаження. Переваги й недоліки застосування системи в змаганнях, проведених за правилами вагових категорій в умовах боїв без обмеження у вазі (абсолютна категорія) втрачає свою актуальність і стає близькою до реального бою без обмеження правилами. Поєднання досвіду у єдине ціле з набутими навичками має формуватися з урахуванням напрацювань, розробок і методик тренування спортсменів-одноборців розроблених рядом авторів [5, 7, 8]. Кіокушинкай карате у своїй основі, і за формою та за сукупністю якостей є

мистецтвом самозахисту і збереження життя без використання зброї, власне зброя це вміння ведення двобою, атлетичні дані загартованого тіла, ударна техніка, стратегія короткочасного, але інтенсивного бою. Перш ніж вирішувати спортивні завдання, спортсмену-каратисту варто пам'ятати, що Кіокушинкай карате в першу чергу є мистецтвом самозахисту й збереження життя й здоров'я, і має на меті перемогу та виживання в небезпечних бойових ситуаціях, у тому числі це відноситься й до тих ситуацій, що виникають у неординарному повсякденному житті. Цю сторону бойового мистецтва необхідно розглядати детальніше, як за суттю, так і за практичним застосуванням, з акцентацією на морально-вольовий аспект виховання спортсмена-каратиста. Особливістю стилю Кіокушинкай карате, є повний контакт, що має специфіку практичного застосування в умовах самозахисту, обумовлену особливостями виду й стилю повноконтантного одноборства. Вибір тактики при виникненні потреби в захисті підкоряється загальним принципам ведення будь-яких інших бойових дій, однак високий рівень психічної стійкості каратиста дозволяє розмежовувати систему дій в умовах самозахисту і в умовах обмеженого спортивною діяльністю. Дії на стадії спортивного протистояння зводяться до об'єктивного середовища, з обумовленими діями згідно правил спортивних змагань. Врахування у тренувальному процесі всіх складових підготовки до змагань в тому числі правил етикету та правил поведінки в додзо (залі), мотивації спортсмена до успішного виступу, формують поетапне рішення завдання тренування спортсмена. Результативність виступу на головних змаганнях ( Чемпіонати України, Європи тощо) визначаються місцем, простором, кількістю супротивників, характером і рівнем їх фізичної, бойової й спортивною підготовки, та рядом інших чинників. Це вимагає більш детального підходу до підготовки спортсмена як у фізичному так і духовному аспектах. Вивчення, як загальних основ тренувальної системи потенційних супротивників, техніки та стратегії ведення бою. Переваги системи підготовки одноборців з урахуванням принципів східної філософії в Кіокушинкай карате, яскраво проявляються у порівнянні поведінки спортсмена в екстремальних умовах (зокрема змаганнях високого рівня), які можна простежити на прикладі

боксу, боротьби, рукопашного бою, карате та боїв без правил. Висновки. Підготовка за системою Кіокушинкай карате сприяє розвитку у спортсмена (людини) оптимального рівня розвитку фізичних та духовних якостей, які формують соціально адаптовану особистість здатну адекватно діяти в екстремальних умовах спортивного й цивільного життя.

- Підготовка в кіокушинкай карате має складну і виважену методику. Принцип фізичної підготовки бійців побудований на поступовому зростанні навантажень на початкових етапах освоєння техніки кіокушинкай карате і стрімкому зростанню вимог до спортсменів, які піднялися до рівня участі в змаганнях і високих вимог до майстрів.

- Підготовка в кіокушинкай карате має чітку систему атестацій на пояси з конкретними вимогами до спортсмена та визначені мінімальні терміни по освоєнню знань на кожен рівень, що обумовлює повсякденну роботу над собою. В системі атестацій існує 10 учнівських поясів, що мають назву Кю – від 10-го до 1-го, та 10-ть чорних поясів від 1-го по 10-й Дани, це вже рівень майстрів.

- Здача на пояси відбувається згідно атестаційних вимог з 10-го Кю по 4-й Дан включно. Найвищий рівень 10 Дан був у засновника стилю Кіокушинкай карате Масутацу Ояма.

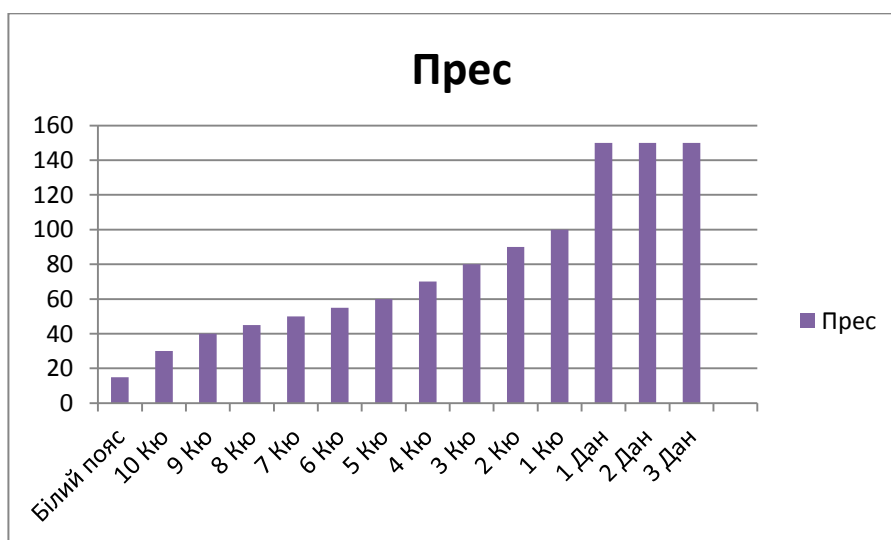
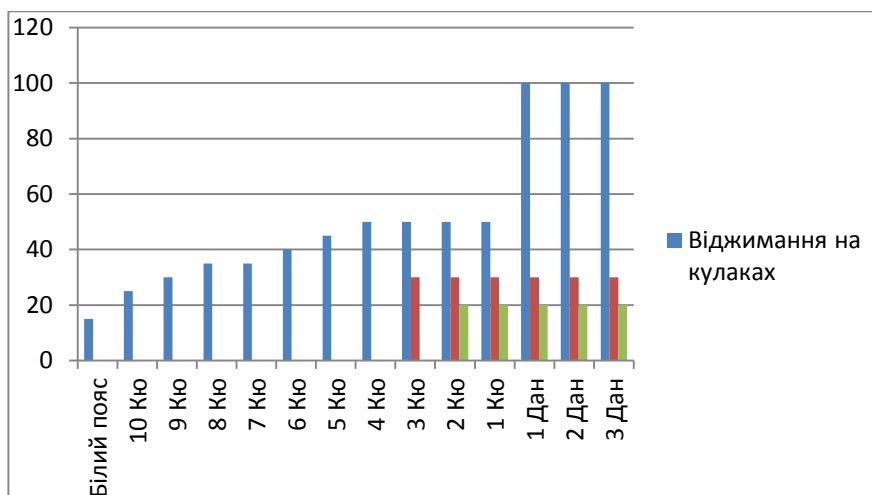
- Окрім здачі техніки, теорії, фізичної підготовки, ката, умовних боїв (ренраку), стійок, переходів і т.д, із зростанням рівня бійця зростають і спеціальні вимоги наприклад до відтискання на кулаках, додаються відтискання на пальцях, зап'ястьях тощо, що обумовлює і рівень фізичної так і психологічної підготовленості спортсмена. Не менш важливими і складним є тести, що мають назву Тамешіварі-техніка ламання твердих предметів-дошок, каменю, цегли, брил льоду тощо. Досягаючи рівня виконання такої техніки, спортсмен проходить дуже складний етап фізичної підготовки, адже коли реально голими руками розбивається дошка.

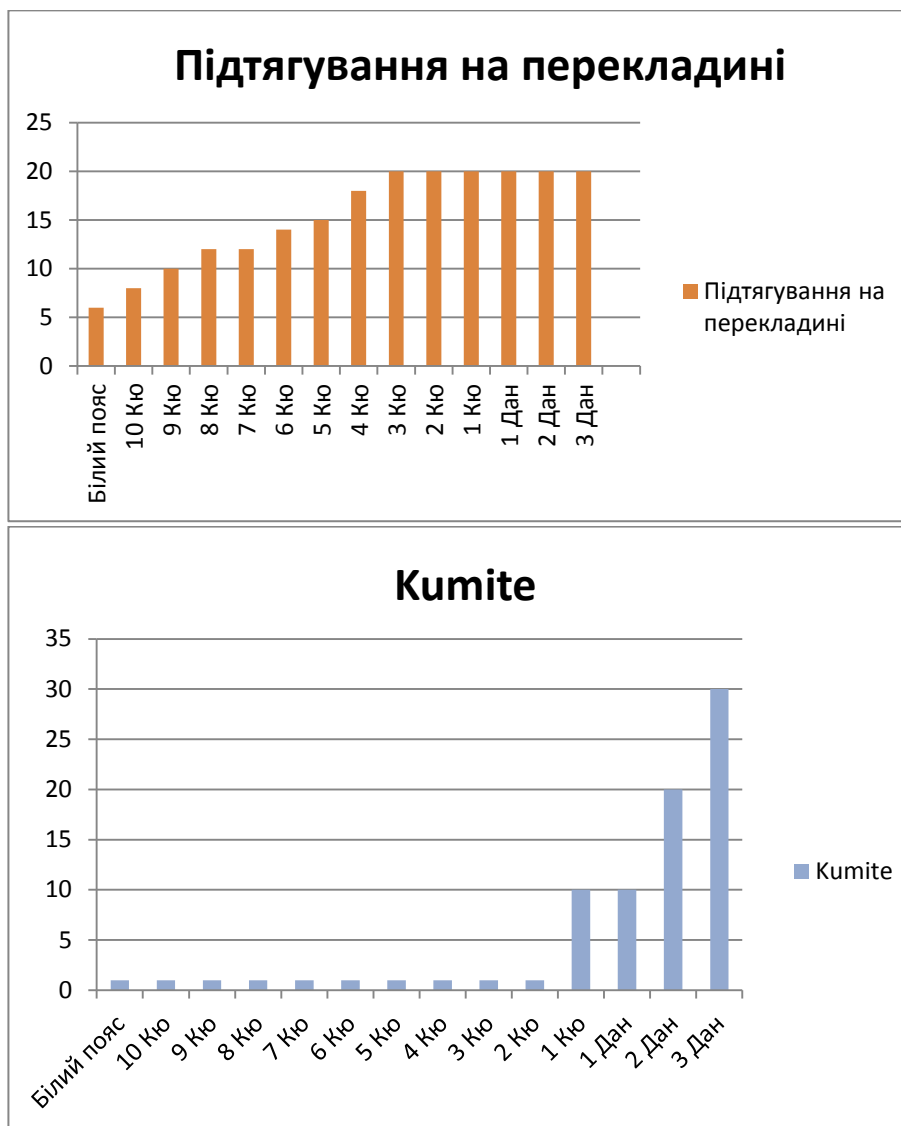
- Пройшовши таку психологічну межу спортсмен стає більш врівноважений і приділяє більше уваги своїй фізичній підготовці, адже на татамі він зустрічається із спортсменом свого і вищого рівня підготовленості.

- Отже йому необхідно бути готовим витримувати удари відповідної сили, а це вимагає дуже високого рівня фізичної підготовки.

Для аналізу основних показників дослідження застосовувався порівняльний метод. При порівнянні загальних характеристик виявлено наступне:

На представленому графіку атестаційних вимог чітко виділяється межа з якої починається період участі в змаганнях (рівень кваліфікованих спортсменів).





3-4 Кю допускається до участі в змаганнях Всеукраїнського рівня, Міжнародні турніри від 2-го Кю, допускаються 3-й

Спрямованість на досягнення максимальних результатів у спортсменів будь-якого виду одноборств відбувається у процесі планування багаторічної підготовки. При підготовці одноборців, зокрема каратистів, використовується доволі добре розроблена система фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів. В основному обмеження спортсменів-каратистів, пов'язані зі значним напруженням систем кровообігу та дихання особливостями їх функціонального і морфологічного розвитку [1, С. 14-16; 5, С. 152-155], у зв'язку з високою динамікою проходження поєдинків, та значними навантаженнями на етапі підготовки до головних змагань, що пов'язані як фізичною так і психологічною підготовкою бійця.

Змагальна діяльність каратистів в кіокушинкай карате проходить у зонах максимальної та субмаксимальної інтенсивності [3, С. 59-62], висуваючи високі вимоги до розвитку кардіореспіраторної системи й системи кислотно-лужної рівноваги крові, які забезпечують максимум аеробної й анаеробної продуктивності. Водночас максимальні вимоги ставляться до силових і швидко-силових можливостей спортсменів-каратистів [2, С. 152-155; 4].

Заняття одноборствами, як й іншими різновиди фізичної культури і спорту, є дієвим чинником впливу на формування таких якостей особистості як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримка, ініціативність, самокритичність, здатність до самовіддачі, здатність до співпраці тощо. Натомість, одноборствам притаманні певні специфічні особливості, відмінні від особливостей інших видів фізичної культури і спорту, які впливають на формування якостей особистості у процесі занять останніми.

#### **4. Історія Кіокушинкай Карате біографія Ояма**



Масутацу Ояма (27.07.1923 - 26.04.1994), більш відомий як Мас Ояма, був майстром карате і засновником Кіокушинкай, ймовірно першого і найбільш впливового стилю повноконтактного карате. Народився в місті Кімдже в провінції Чолла-Пукто, Південна Корея. За часів Японської окупації, будучи етнічним корейцем, він майже все життя прожив на території Японії і в 1964 році прийняв рішення стати громадянином Японії.

##### **Ранні роки**

У молодому віці Ояма був відправлений в Маньчжурію на ферму до сестри, там у віці 9-ти років він почав вивчати бойові мистецтва від китайського сезонного робітника. Його звали Лі (Lee), він дав молодому Ояме зерно, яке той мав виростити; коли зерно почало зростати, він повинен був перестрибувати через нього по сто разів на день. Коли зерно стало рослиною, Ояма сказав: "Я б міг перестрибувати стіни туди і назад, не докладаючи зусиль", але оскільки історія



молодого Ояма була не раз обіграна в манзі і фільмах, межа між вигадкою і реальними фактами поступово розмилася.

У березні 1938 Ояма відправився в Японію слідом за своїм братом, який надійшов в авіаційну школу "Авіаційне Училище Японської Імператорської Армії Яманасі (Yamanashi Aviation School Imperial Japanese Army)".

Після Другої Світової Війни

У 1945, після закінчення війни, Ояма кинув авіаційне училище і заснував "Дослідницький Центр Карате Eiwa (Eiwa Karate Research Center)" в Сугінамі (Suginami - один з районів Токіо), але швидко закрит, - "Я незабаром зрозумів, що ставлюся до`небажаним корейцям` і ніхто навіть не здасть мені кімнату для житла ". В кінці-кінців, він знайшов місце для житла в одному з куточків Токіо, де і зустрів свою майбутню дружину, чия мати містила гуртожиток для студентів університету.

У 1946, Ояма надійшов в Васедській Університет Спортивного Освіти (Waseda University Sports Education).

Бажаючи поліпшити свої інструкторські навички, Ояма налагодив контакти зі школою Шотокан карате, якою керував Гіго Фунакоші (Gigō Funakoshi), другий син майстра карате Гічіна Фунакоші (Gichin Funakoshi). Ставши учнем цієї школи, він почав кар'єру в карате довжиною в життя. Відчуваючи себе чужаком в цій країні, він був ізольований і тренувався на самоті.

Ояма подав заявку на вступ до Університету Такушоку (Takushoku University) в Токіо і був прийнятий в учні в додзьо Гічіна Фунакоші (Gichin Funakoshi), засновника Шотокана. Він тренувався з Фунакоші протягом двох років, потім вивчав Годзюр (Gōjū-ryū) карате протягом декількох років з 3 Неї Чу (So Nei Chu) - одним з кращих учнів засновника системи, Годзюна Міягі (Chojun Miyagi), і домогся отримання 8 -го дана в системі Гогена Ямагучі (Gogen Yamaguchi), який на той час очолював школу Годзюр (Goju ryu) на материковій Японії.

Корея була офіційно анексована Японією з 1910 року, але в перебігу Другої Світової Війни (1939-1945) по всій території Кореї прокотилася хвиля невдоволень, а Південна Корея почала боротьбу проти Північної Кореї через політичні погляди, і Ояма ставав все більш "проблемним" . Він говорив: "Хоча я і народився в Кореї, мимоволі придбав ліберальні погляди; Я відчував огиду до сильної феодальної системі моєї батьківщини, і це було однією з причин, які змусили мене втекти з дому до Японії". Він вступив в Корейську політичну організацію в Японії, яка виступає за об'єднання Кореї, але незабаром став метою переслідувань японських поліцейських. Потім він радився з іншим корейцем з тієї ж провінції, паном Нейчев Со (Mr. Neichu So), який був майстром Кодзі Карате.



Приблизно в той же час він подорожував по Токіо і брав участь у сутичках з Військової Поліцією США. Пізніше він згадував цей час в телевізійних інтерв'ю, на ніхонською Телебаченні ( "Itsumitemo Haran Banjyo"): "Я втратив багато друзів в цій війні - бувало так, що рано вранці перед їх відправленням у якості пілотів-камікадзе, ми снідали разом, а ввечері їх місця вже були порожні. Після закінчення війни я був страшенно злий, тому я бився з військовими США, поки вистачало сил, моє фото висіло в усіх відділеннях міліції міста ". У цей час пан Со (Mr. So) запропонував Ояме усамітнитися в горах для заспокоєння і тренування тіла і розуму. Він вирішив провести три роки на горі Мінобу (Mt. Minobu), в префектурі Яманаші, в Японії. Ояма жив у збудованій ним халупі на схилі гори, в компанії одного зі своїх учнів, Яширо (Yashiro), але після виснажливих ізольованих тренувань, позбавлений будь-яких зручностей, учень втік одного разу вночі, залишивши Ояму на самоті. Контакти із зовнішнім світом обмежувалися тільки щомісячними зустрічами с іншому в місті Татеяма (Tateyama), в префектурі Чіба (Chiba). З плином часу, самотність і виснажливі тренування ставали все більш нестерпні і Ояма вже починав сумніватися в своєму рішенні про самоту і написав листа людині, який порадив йому усамітнитися. Пан Со (Mr. So) з натхненням порадив Ояме залишитися і запропонував збрить йому брови, що б уникнути спокуси залишити гори і показуватися кому-небудь на очі. Ояма залишився в горах ще на чотирнадцять місяців і повернувся в Токіо ще більш сильним і більш жорстоким Каратека. Він був змушений покинути своє гірське усамітнення після того, як спонсори перестали підтримувати його. Кілька місяців по тому, після перемоги в Національному Чемпіонаті Японських бойових мистецтв в категорії карате, Ояму не покидало хвилювання, що він не досяг своєї першої мети - тренуватися в горах протягом 3-х років, тому він вирішив знову усамітнитися в горах, але на цей раз на горі Кіосумі, в префектурі Чіба (Chiba), в Японії і провів там 18 місяців.

основи Кіокушин



У 1953 році Ояма відкрив власне додзє, зване "Ояма Додзьо", в Токіо, але продовжив подорожувати по Японії і світу, демонструючи бойові мистецтва, включаючи бої і вбивства живих биків голими руками. Його додзьо спочатку знаходилося на пустирі, але з часом, в 1956 році переїхало в приміщення балетної школи. Техніка Ояма, незабаром придбав славу жорсткого, інтенсивного, ударного, але практичного стилю, який в результаті отримав назву Кіокушин на урочистій церемонії в 1957 році. Він також заробив репутацію "грубого", так як часто учні отримували травми в ході тренувань. Разом зі зростанням репутації додзьо зростала і кількість учнів, які приїжджають поїздами з різних куточків Японії і світу. Багато хто з сьогоdnішніх керівників різних Кіокушин-організацій починали тренування в

цьому стилі саме в той час. У 1964 році Ояма перемістив додзьо в будівлю, яке і досі служить будинком для кіокушин і світової штаб-квартирою. У зв'язку з цим він формально заснував "Міжнародну Організацію Кіокушинкайкан Карате (International Karate Organization Kyokushin kaikan, частіше звану ІКО або ІКОК)", що б об'єднати під одним початком безліч шкіл, які почали викладати стиль Кіокушин. У тому ж році його додзьо був кинутий виклик з Таїланду від муайтай (Тайський бокс). Ояма, вірячи що жоден інший стиль не зрівняється з його власним, відправив трьох студентів (Kenji Kurosaki, Tadashi Nakamura, Noboru Ōsawa) в Таїланд, де вони перемогли в 2-х з 3-х відбулися поєдинків, що затвердив репутацію його стилю карате .

Після офіційного створення Кіокушинкай, Ояма поставив курс на популяризацію і розширення. Ояма і його однодумці, відібрані з інструкторів, показали чудові здібності в популяризації стилю і залучення нових членів співтовариства. Ояма особисто вибирав інструктора для відкриття нового додзьо в іншому місті Японії, інструктор добирався до призначеного міста, попутно демонструючи свої вміння карате в публічних місцях, таких як цивільні спортзали, місцеві поліцейські спортзали (де практикувалися в дзюдо багато учнів), місцеві парки та демонстрації бойових мистецтв на місцевих фестивалях і шкільних заходах. Таким чином тренер незабаром отримував учнів для свого нового додзьо. Після цього по довколишніх районах поширювалися звістки про новий додзьо, поки не набиралося "ядро" учнів. Ояма так само відправляв інструкторів в інші країни, такі як США, Голландія, Великобританія, Австралія та Бразилія, для поширення Кіокушин таким же чином. Ояма так само пропагував Кіокушин шляхом проведення щорічного Всеяпонського повно контактним Відкритого Чемпіонату по Карате і Світового Відкритого повно контактним Чемпіонату по Карате, який проводиться кожні чотири роки, в яких міг взяти участь будь-який бажаючий, не залежно від стилю.

Відомі учні:

- Terutomo Yamazaki, перший чемпіон Всеяпонського повно контактним Відкритого Чемпіонату по Карате, в минулому професійний кікбоксер;
  - Sonny Chiba, відомий Японський актор і боєць;
  - Tadashi Nakamura, засновник Сейдо Дзюку (Seido juku);
  - Bobby Lowe, 8-й дан;
  - Steve Arneil;
  - Hideyuki Ashihara, засновник Ашихара Карате (Ashihara Karate);
  - Yoshiji Soeno, засновник Шідокан (Shidokan);
  - Loek Hollander;
  - John Jarvis;
  - Miyuki Miura;
  - Howard Collins;
  - Takashi Azuma, засновник Дайдо Дзюку (Daido Juku);
  - Phillip C. Haynes;
  - Shokei Matsui, який змінив Ояму на посаді директора ІКО;
  - Tae-hong Choi, один з піонерів тейквондо в США.
- публічні демонстрації



Ояма перевіряв свої сили в куміте, удосконалювався в боях, кожен з яких тривав дві хвилини і з кожного виходив переможцем. Ояма розробив систему 100-а боїв, яку він завершив тричі протягом трьох днів.

Так само він був відомий завдяки боям з биками голими руками. За своє життя він бився з 52-я биками, троє з яких нібито були вбиті всього одним ударом, завдяки чому він отримав прізвисько "Рука Бога". Достовірність цих відомостей піддається оспорюванню, один з учнів Оями, Джон Блумінг (Jon Bluming), говорив "Історія про боях Оями з биками - вигадка, він ніколи не зустрічав справжніх биків, так як ніколи не бував в Іспанії. Я так само сумніваюся, що його забодали, так як він ніколи не розповідав мені про це, але ж він розповідав мені все. Кендзі Куросаки (Kenji Kurosaki) був там і розповів мені, що сталося. Рано вранці вони йшли на обори в Татеяме (Tateyama), де їх чекав робочий з уже підготовленим старим жирним биком для Оями, працівник молотком підбивочно ал бику роги так, що ті мало не відпадали. Ояма не вбивав вола, він тільки зніс йому і без того погано трималися роги. Білл Бахус (Bill Backhus) і я бачили шестнадцятимінутний фільм в 1959 році, Ояма сам показав його нам. Я порадив Ояме, що б той ніколи не показував цей фільм в Європі, тому що він виглядав надто фальшиво і його б підняли на сміх. З тих пір, наскільки мені відомо, ніхто не бачив цього фільму ", крім того, Ояма сам зізнавався, що бики були досить старі ...

Ояма так само провів безліч поєдинків з професійними рестлера протягом своєї подорожі по США. У своїй книзі "Що таке карате (What Is Karate)", в 1958 році, Ояма розповів, що він провів всього 3-и бою з професійними рестлера, тридцять показових виступів і дев'ять телевізійних виступів. Електронний Журнал Бойових Мистецтв і Учений (EJMAS) зазначив: "Всі матчі між американськими професійними рестлера 1950-х, так само як і бої Оями слід віднести до показових виступів, а не до боїв, і таким чином слід вважати, що Ояма брав участь в 33 х показових виступах і 9-й телешоу, в частині яких йому відверто підсуджували. "

Останніми роками

Перед смертю, Ояма перетворив ІКОК в одну з найбільш видатних асоціацій бойових мистецтв з філіями в більш ніж 120-ти країнах світу і нараховує понад 10-и мільйонів зареєстрованих членів. В Японії йому було присвячено багато книг, фільмів і коміксів, що оповідають про його яскравою і насиченою пригодами життя.

Ояма помер у віці 70-и років, 26-го квітня 1994 року, від раку легенів, при цьому він ніколи не курив.

Манга про спадщину Оями, Karate Baka Ichidai (дослівно: "Життя Божевільне-Карате"), була видана в "Weekly Shonen Magazine" в 1971 році, автором був Іккі Кадзівара (Ikki Kajiwara), художниками Дзіро Цунода (Jirō Tsunoda) і Дзоя Кагемару (Jōya Kagamaru). 47-та епізодна аніме було випущено в 1973 році, в порівнянні з початковим сюжетом були внесені деякі зміни, наприклад Мас Ояма був замінений вигаданим персонажем Кеном Асуку (Ken Asuka). Однак, незважаючи на зміни сюжету, аніме все ж відштовхувалася від подій описаних в манзі про спадщину Оями.

У трилогії фільмів про бойові мистецтва (Чемпіон Смерті (Champion of Death (1975)), Карате Винищувач-Ведмедів (Karate Bearfighter (1975)), Карате за Життя (Karate for Life (1977))), заснованих на манзі про спадщину, Ояму зіграв японський актор Сонні Чіба (Sonny Chiba). Ояма також з'являється в декількох епізодах перших двох фільмів.

Історія життя Оями, так само була показана в фільмі виробництва Південної Кореї - Воїн Вітру (Baranui Fighter) 2004-го.

Персонаж відеоігри Король Битв (King Of Fighters), випущеної SNK (Shin Nihon Kikaku Electronics Corporation), Такума Саказакі (Takuma Sakazaki (Він же містер Карате)), була створена за образом Мас Оями. Такума Саказакі, є засновником і верховним майстром вигаданого Кіокугенрю Карате (Kyokugenryu Karate), яке в повній мірі базується на карате Оями.

Персонаж манги Боець Баки (Grappler Baki), Дорпо Орочі (Doppo Orochi) - майстер карате, так само створений за образом Мас Оями, засновник власної школи Шіншінкай Карате; інший найбільш відомою роботою Кейсуке Итагаки (Keisuke Itagaki), є Гаруда (Garouden), особливим, головним персонажем якого, є Шозан Мацуо, який ймовірно так само узятий з образу Оями.

Кіокушин Хонбу Додзьо

Вже понад 55-ть років Кіокушинкай карате завойовує все більше прибічників у цілому світі. Навіть не зважаючи на те, що у 1994 році світ Кіокушин карате поніс важку втрату - помер засновник стилю Масутацу Ояма, а після цього відбувся доволі тривалий період поділу на різні напрямки все ж таки стиль вистояв і продовжує завойовувати все нових і нових прихильників. До недавня ніхто не займався вивченням історії та переодізацією розвитку контактного стилю карате – Кіокушинкай, велася хронологія, окремі публікації. Вивчення періоду становлення та історії розвитку стилю має важливе значення для подальшого успішного розвитку Кіокушинкай карате, тому обрана тема дослідження є актуальною.

Проблемам розвитку бойових мистецтв світу, які вийшли на спортивну арену, в різних видах одноборств, присвячений ряд наукових публікацій [1-5]. Обґрунтування особливостей функціонального стану організму одноборців розкрито в роботах з боксу [5], різних видів боротьби і східних одноборств [1, 2, 4, 5, 9]. У роботах вітчизняних науковців були досліджені різні аспекти тренувального процесу Кіокушинкай карате [8,9,10], проте питанню історичного спрямування та вивченню періодів розвитку та становлення повноконтатного стилю Кіокушинкай карате не приділялося належної уваги. Особливо мало уваги приділено об'єднанчому періоду, коли більшість новоутворених організацій об'єднали свої зусилля для входження Кіокушинкай карате в олімпійські ігри. Тому в даній лекції описуються зафіксовані періоди

поділу Міжнародної організації Кіокушинкай карате, критичні періоди в розвитку в стилі, та об'єднавчий період для спільної мети.

*Мета розділу лекції* – Показати та визначити періоди розвитку і становлення Кіокушинкай карате, як повноконтрактного стилю бойових мистецтв.

Кіокушинкай карате - це ефективна система бойової та психологічної підготовки, створена в 1963 році японським Майстром Масутацу Ояма. Кіокушинкай відрізняється атлетичністю, динамічністю, це по-справжньому контактний стиль ведення поєдинку, поєднання фізичного та духовно-морального виховання, життєва філософія і реальна оцінка навколишнього світу. Саме така широта розуміння Кіокушинкай привертає до нього різні верстви населення.

Масутацу Ояма (Енг-І-Чой) народився в 1923 році в Південній Кореї.

У 1938 році Масутацу Ояма їде до Японії, вступати до авіаційної школи, але змушений залишити цю ідею, зіткнувшись з труднощами проживання в чужій країні. Після приїзду в Японію Ояма продовжував осягати бойове мистецтво, відвідуючи різні Додзьо і боксерський зал. Ояма став відвідувати Додзьо Майстра Гічіна Фунакоші в університеті Такусеку, Фунакоші став його першим сенсеєм в карате. За порівняно невеликий термін навчання Ояма отримав 4 дан. Гічін Фунакоші зробив неабиякий вплив на становлення Ояма як бійця, адже саме в роки занять шотоканом і був закладений «фундамент» його майстерності.

Під час другої світової війни Ояма вивчав дзюдо, школу айкі дзю-дзюцу Дайто-рю та ще кілька стилів карате наставником його був відомий майстер Йосіда Котаро. Наступним учителем Масутацу Ояма став кореець Со Нейтю, майстер Годзю-рю, який був найближчим соратником знаменитого Ямагуті Гогена. Пізніше Ояма став учнем вже самого Гогена, який вручив особисто йому сертифікат на володіння 7-м даном Годзю-рю.

У віці 23 років, в 1946 році, Ояма Масутацу став затворником в невеликому буддійському храмі біля півніжжя гори Мінобу в префектурі Тіба для жорстких тренувальних занять в повній самоті, далеко від цивілізації. Після повернення в 1947 році Ояма взяв участь у великому турнірі з карате і став його переможцем. У 1949 році Ояма знову відправляється на гору Кіесумі, і протягом вісімнадцяти місяців живе відлюдником, звівши до мінімуму контакти із зовнішнім світом, весь свій час віддаючи тренуванням. Повернувся з гір з новим, нікому невідомим стилем, Ояма провів кілька показових битв з бійцями з інших напрямів і стилів одноборств, і у всіх він здобув перемогу (Рис.1). З метою популяризації карате і самореклами став організовувати демонстраційні сутички з биками. Він провів 52 бої з биками, причому трьох з них він убив, а іншим 49 він відрубав роги ударом «рука-меч». Ці "корида" широко висвітлювали засоби масової інформації, а одна з кінокомпаній зняла про них документальний фільм. Завдяки цьому, ім'я Ояма стало відомо всій Японії. У 1952-53 рр. Ояма здійснив турне по США. Під час нього він провів 32 демонстрації карате, брав участь у поєдинках з американськими боксерами і борцями. Через півтора року Ояма бере участь в матчі серед боксерів професіоналів, борючись з кожним, хто прийме його виклик. У підсумку Ояма провів 270 боїв кожен раз виходячи переможцем, причому більшість з цих боїв

були виграні одним ударом кулака. Жоден з боїв не тривав більше, а ніж 3 хвилини, переважно Ояма змітав своїх супротивників за кілька секунд. Його виступи зробили могутній поштовх для розповсюдження карате по всіх континентах.



Рис.1 Схема створення Кіокушинкай карате

Після повернення на батьківщину в 1954 році Ояма відкрив своє перше додзю, яке перетворилося на справжній дім для бійців з усієї країни. В цей період багато учнів прийшли з різних бойових стилів до Ояма, надалі вони склали когорту слави Кіокушину, ставши блискучими майстрами карате. В тренуваннях і спарингах цих бійців народжувався стиль Кіокушин. Перша "Школа Ояма" за межами Японії була відкрита на Гаваях в 1957 році учнем майстра Боббі Лоу. У 1963 році Ояма побудував штаб-квартиру (Хомбу) своєї школи карате. У 1964 році була створена Міжнародна організація Карате (ІКО). З того часу почали використовувати назву Кіокушинкай для визначення стилю створеного Масутацу Оямою.

У період зародження стилю Кіокушинкай карате і становлення Майстра, Масутацу Ояма, разом із своїми першими учнями, були єдиною командою у всьому. Однак, після того, як популярність Кіокушинкай карате стала прогресувати, Оямі довелося зробити непростий вибір, в результаті якого стався перший розкол потужної організації.

Суть проблеми полягала в тому що до 1956 року в Кіокушині дозволялися всі мислимі і немислимі удари забороненої техніки, іншими словами, забороненої техніки ведення поєдинку не було взагалі. Однак після того, як найбільш жорсткий стиль карате, набув величезної популярності, у багатьох країнах світу з'явилася заборона на Кіокушинкай карате, що було пов'язано з «неспортивним веденням бою», такий висновок робили чиновники від спорту.

Це змусило Ояму переглянути техніку поєдинку і створити правила, що вводили деякі обмеження і заборони (напр. атаки руками в голову), тобто по суті організувати спортивну діяльність Кіокушинкай карате у всьому світі. Багатьом однодумцям Ояма ця ідея не сподобалася, і вони на основі Кіокушинкай карате створили нові напрямки, такі як Ашихара карате, Сін-кан кудозюцу-Кека, Шиндо карате, Будокан та інші (Рис.2).



Рис 2. Перший етап поділу в Кіокушинкай карате

Незважаючи на таку реорганізацію Кіокушинкай карате продовжував розвиватися, поповнюючись все новими талановитими майстрами, набував масовості, був повністю інтернаціональним, оздоровчий ефект від занять поєднувався із жорсткою дисципліною організації.

З 1969 року, після проведення першого Відкритого Всеяпонського турніру з Кіокушинкай карате, почався бурхливий спортивний розвиток стилю. Надалі подібні чемпіонати проходили щорічно.

У 1975 році пройшов Перший відкритий чемпіонат світу з Кіокушинкай карате.

Другий поділ організації Кіокушинкай карате стався ще за життя великого Майстра у 1991 р. Ояма Масутацу ввів у дію новий Статут ІКО, який, зокрема, передбачав створення у всіх країнах світу японських представництв, безпосередньо підпорядкованих Токійській генеральній штаб-квартирі, національні ж федерації фактично не визнавалися. Не всі члени ІКО погодилися з таким станом речей, так як запропонована організаційна структура суперечила законодавствам їхніх країн. В результаті у 1992 р. з ініціативи ряду національних організацій, не згодних з політикою штаб-квартири, була створена Міжнародна федерація карате (ІФК) на чолі з найближчим учнем Оями англійцем Стівом Арнейлом. На відміну від інших організацій, створених іншими учнями Оями, які з різних причин покинули ІКО після смерті Оями, ця нова організація відмовилася культивувати якусь нову школу карате і продовжила розвивати карате Кіокушинкай.

У квітні 1994 року світ Кіокушинкай карате зазнав великої втрати, у віці 71 рік помер засновник стилю Масутацу Ояма.

Він залишив відповідальним за організацію, на той час володаря 5-го дана, Шокея Мацуї, однак ця ситуація є дуже запутаною, оскільки заповіт який залишив Ояма не був завірений нотаріально і на ньому не було жодних підписів. Мацуї був доволі молодим для такої посади, в школі були куди більш досвідчені та більш авторитетні каратеки на цю посаду.

Ця обставина призвела до багатьох політичних і економічних розбіжностей у всьому світі Кіокушин, які через десятиліття все ще були актуальні. В



результаті чого стався розкол Кіокушинкай карате, в чомусь подібний розколу в Шотокан карате.

Кожна новоутворена група, стверджувала що вони "одні і тільки" справжні спадкоємці Кіокушину Масутацу Ояма, духовно чи навіть матеріально.

Один з керівників Кіокушинкай карате в Австралії Гаррі Роджерс навіть припустив жартома, що можливо Масутацу Ояма створив цю метушню навмисне, бо він не хотів, щоб Кіокушин вижив без нього.

Дружина Масутацу, Тияко Ояма не признавала легітимним так званого заповіту, та не признавала правомірним призначенням головою Міжнародної Організації Карате Шокея Мацуї. Тияко підтримало кілька бранч-чіфів, а саме: Такагі Каору, Андзай Томокіті, Онодера Кацумі, Тедзука Тору, Хаясі Ейдзіро, Ешиказу Мацushima, які згодом були виключені з ІКО.

15 лютого 1995 року було оголошено про створення організації з такою ж назвою «Міжнародна організація карате» на чолі з дружиною покійного Масутацу Ояма. Фактично стався новий третій розкол японської, а слідом за цим і міжнародної організації Кіокушин. З цього моменту на арені Кіокушинкай карате діють "Група Мацуї" або ІКО 1 і "Група сім'ї".

5 квітня 1995 року у Токіо відбулася надзвичайна нарада японських бранч-чіфів. Спочатку вона планувалася як регулярна щомісячна нарада Ради бранч-чіфів. Однак на нараду прибули всі бранч-чіфи Японії, але про це Мацуї дізнався в останню мить.

В раду бранч-чіфів поступила пропозиція про зняття Мацуї Шокея з посади канчо. За результатами голосування більшість (35 з 48 бранч-чіфів) підтримали цю пропозицію. Але Мацуї та його однодумці не погодились з цим рішенням.

Таким чином утворилася ще одна група - Рада бранч-чіфів під керівництвом Нішида Юкіо та його заступника Сампея Кейдзі (також її називали Групою Сампея або ІКО 2).

5 квітня 1995 року Всеяпонська надзвичайна нарада бранч-чіфів прийняла рішення про зміщення Мацуї Шокея з поста канчо, а 7 квітня того ж року стало відомо рішення Токійського територіального суду про відхилення прохання про визнання заповіту Ояма Масутацу дійсним. "Група сім'ї", оголосила новим головою Міжнародної організації карате дружину покійного Масутацу, Ояму Тиякі, яка претендувати на статус законної правонаступниці.

Група сім'ї відкрито закликала новоутворену Групу Ради бранч-чіфів до переговорів щодо об'єднання. Група сім'ї та Група Ради бранч-чіфів сіли за стіл переговорів про об'єднання. Однак перемовини, не тільки не принесли єдності, але й спричинили за собою подальший розкол у світі Кіокушину.

Лідер Групи сім'ї, Такагі Каору, відпочатку зайняв дуже жорстоку позицію, він вважав, що Група сім'ї, яка з самого початку відкинула заповіт і призначення Мацуї на пост канчо, є єдиною законною правонаступницею Кіокушину Масутацу Ояма, тоді як Група Ради бранч-чіфів виходила з незаконності організації створеної Шокеєм Мацуї.

Такагі Каору відповідно хотів бачити не об'єднання двох рівноправних Груп, а входження Групи Ради бранч-чіфів в Групу Сім'ї.

Значна частина бранч-чіфів, що увійшли до Групи Ради бранч-чіфів, на чолі з Сампейом Кейдзі була переконана, що саме їх Група і є справжня

організація Кіокушину і була зовсім не готова миритися з такою постановкою питання Такагі.

Утворити союз Група сім'ї та Група Ради бранч-чіфів не вдалося. Як наслідок постраждали обидві групи, спочатку з Групи Ради бранч-чіфів цілий ряд голів відділень перейшли в Групу сім'ї, а трохи пізніше ще ряд бранч-чіфів повернулися під крило Мацуї. Таким чином 5 бранч-чіфів з Групи Ради перейшли в Групу сім'ї, тепер вона нараховувала 10 бранч-чіфів, призначених ще Масутацу Оямою. В той самий час з Групи ради 9 бранч-чіфів повернулося в Групу Мацуї і на кінець 1995 року вона вже нараховувала 21-го бранч-чіфа. А от в Групу Ради бранч-чіфів на кінець 1995 входило лише 20 бранч-чіфів, також їм вдалось перетягнути на свою сторону в якості канчо Ояму Тіяко. З переходом дружини Оями в «Групу Ради» «Група Сім'я» втратила будь які основи для того, щоб так називатися. Реальним лідером спочатку став Тедзука Тору, та після зробленої йому операції на серце бранч-чіфи вибрали канчо Мацушиму новим президентом. Цю групу стали називати Групою Мацушима або ІКО 3.

У січні 1998 року Нішида Юкіо покинув Групу Ради бранч-чіфів і заснував власну організацію, яку назвав «Сейбукай».

Головою ІКО 2 став Сампей Кейдзі. 9 березня 2000 року на зборах Групи Ради бранч-чіфів було прийнято рішення про призначення президентом організації, Кенджі Мідорі – переможця 5 Абсолютного чемпіонату світу і 22 абсолютного чемпіонату Японії. У 2001 році ІКО 2, змінило свою назву з Кіокушин, на Шинкіокушин (новий кіокушин), це було зв'язано з тим, що Мацуї в ході довгих судових розглядів з Групою Мідорі, відсудив право на торгову марку Кіокушин та на всі її знаки, а це в свою чергу забороняло їхнє використання іншим Групам. Організацію назвали Всесвітня Організація Карате (World Karate Organization) її очолив Мідорі. Розчаровані тим, що у суді були програні всі позови проти Мацуї бранч-чіфи організації стали залишати WKO Мідорі. Всього в цей період її залишили 7 осіб: Хасегава Кадзуюкі, Оісі Дайго, Шічінохе Ясухіро, Табата Сігеру, Кувадзіма Ясухіро, Міва Дзюн, Сакамото Кейгі. Відзначимо, що троє з названих - Кувадзіма, Шічінохе і Табата - входили до ради директорів організації Мідорі.

У грудні 2001 року Хасегава Кадзуюкі, Оісі Дайго, Шічінохе Ясухіро, Табата Сігеру, Кувадзіма Ясухіро, Міва Дзюн, Сакамото Кейгі, а також Окада Юкіо, Сето Тосікадзу і Такахасі Ясуо оголосили про заснування Всеяпонської унії Кіокушін карате. Утворилася ще одна організація Кіокушину, яка ще називається Rengokai або ІКО 5. Метою Союзу було об'єднати в єдину організацію самостійні самоврядні організації та окремі додзьо Кіокушину з тим, щоб, не брати участь у боротьбі різних угруповань Кіокушину за визнання їх верховенства, а як позапартійної організації Кіокушин трудитися на благо єднання Кіокушину, поширення та розвитку японського карате.

Члени Ренгокай взаємно визнають діяльність один одного і проводять спільні турніри та іспити на майстерські ступені.

У 2000 р. Групу Мацушима покинув Тедзука Тору, який під час інспекційної поїздки в Австралію познайомився і заручився підтримкою Джона Тейлора. В результаті утворилася ще одна Міжнародна організація карате на чолі з канчо Тедзука, яку іменують Групою Тедзукі або ІКО 4.

На 18 листопада 2002 року припав і ще один етап дроблення Кіокушину, Рояма Хацуо офіційно був виключений Мацуї Шокейом з Групи Мацуї, а фактично - пішов з організації сам. Рояма Хацуо був одним з найстаріших майстрів Кіокушину і до того ж - однією з найяскравіших постатей в його історії: переможець V Абсолютного чемпіонату Японії (1973), срібний призер I Абсолютного чемпіонату світу (1975), носій унікальної манери проведення куміте з характерними входами з дальньої дистанції і найпотужнішими ударами задньою рукою, керівник найбільшого відділення в префектурі Сайтама, основоположник дитячого кіокушин-спорту, знавець китайських внутрішніх стилів, автор численних книг, що розповідають про техніку і патріархів Кіокушину.

Вслід за Роямою, в знак протесту проти його виключення групу покинули: Кадзума Хадзіме, Хіросіге Цуесі та Кояма Акіо.

13 січня 2003 року відбувся з'їзд присвячений створенню нової організації Кіокушин-кан або ІКО 6 (Kyokushin karate-do RENMEI, Kyokushin Shogakukai Foundation), на якому були присутні понад 800 осіб. Президентом організації обрали Хацуо Рояму.

14 травня 2003 року Кадзума Хадзіме заявив про створення своєї особливої школи Карате Бойове Мистецтво Кадзума додзю зі штаб-квартирою в його залі в Токіо Сінагава. Відмовившись від продовження спортивної кар'єри в Кіокушині, Кадзума заявив: «Я хочу зосередитися на досягненні справжньої сили. Хочу, щоб мої учні виступали на змаганнях не тільки з карате, але і з інших одноборств».

На сьогоднішній день в світі існує більше 30 напрямків Кіокушинкай карате, які відкололися від основної федерації (ІКО) (Рис.3)

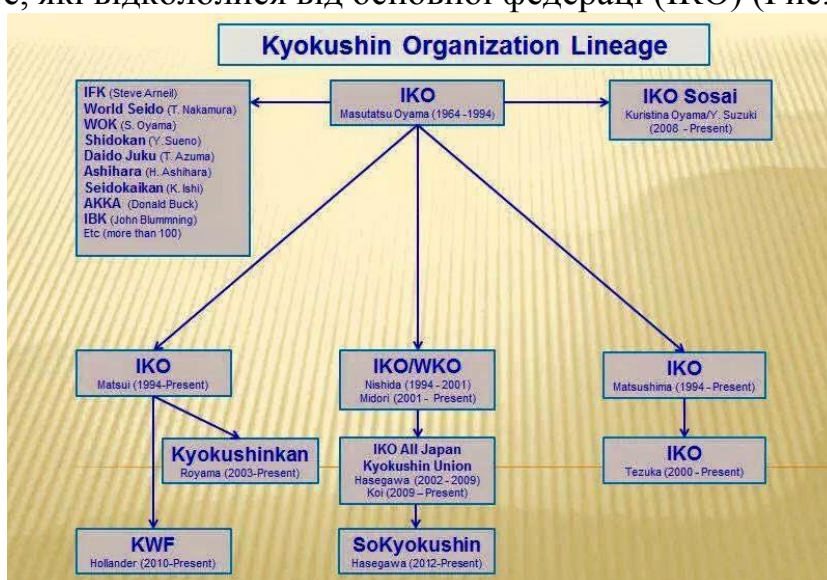


Рис 3. Новоутворені організації Кіокушинкай карате

Наприкінці листопада 2012 року в Японії була зареєстрована JFKO (Japan Fullcontact Karate Organization). Одним з лідерів нової організації контактного карате і її ідейним наставником став голова міжнародної організації Шинкіокушинкай Кенджі Мідорі. Мета нової організації створити протипагу WKF, що об'єднала в собі бесконтактні види карате, і поборотися за право

влитися в олімпійську сім'ю. Зрозуміло, що відкриття JFKO це тільки перший крок до об'єднання всіх напрямків Кіокушинкай карате, і цей крок уже зроблено (Рис.4). До складу керівництва японської організації увійшов президент WKO Кенджи Мідори і президент Сато-дзюку Кацуаки Сато (перший чемпіон світу 1975 року з Кіокушинкай карате). Великий плюс для майбутнього організації, це створення її під патронатом Японського олімпійського комітету, віце-президентом якого є Акіра Фукуда (олімпійський чемпіон з дзюдо). Було створено JKJO - японська організація суддів карате. Зараз більше 100 чоловік працює в спеціально створеній групі зі створення уніфікованих правил. Всі ці кроки зроблені з метою вступу повноконтактного карате в програму Олімпійських ігор. Основна перевага WFKO (World Fullcontact Karate Organization), об'єднання не за стильовою ознакою і підтримка від уряду Японії та Японського Олімпійського Комітету. Карате - національне бойове мистецтво Японії і логічним виглядає об'єднання саме під патронатом організації створеної в Японії. Враховуючи те, що 7 вересня 2013 року МОК оголосила Токіо, як приймаючу країну Літніх Олімпійських ігор 2020 року, то шанси світової організації контактного карате стають доволі високими.

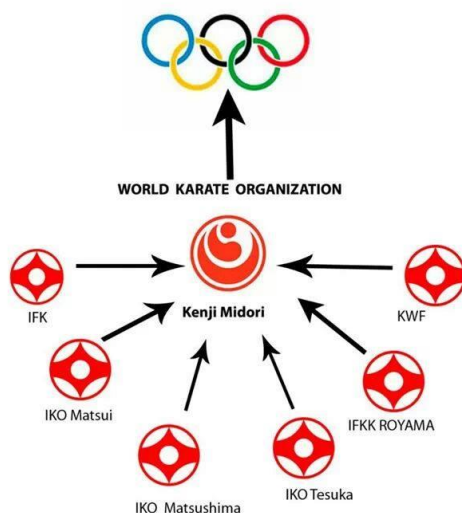


Рис 4. Схема об'єднання організацій ІКО

#### 4.1 Хякунін куміте (100 боїв)

Створюючи Кіокушин, Ояма прагнув розробити таку систему, яка б дозволила людині піднятися над самим собою, перетворити тіло і дух в сталь, вийти за межі можливого і таким чином пізнати абсолютну істину - Кіокушин. За незвичайне завзятість і стійкість його навіть прозвали "демоном". У своїх розробках в цій області Ояма ні першопрохідцем. Творцем тесту, подібного хякунін-куміте, вважають одного з найбільших майстрів кен-дзюцу, засновник школи Муто-рю Ямаока Тесс (1836-88). Ямаока Тесс був великим фехтувальником. Він є засновником стилю Хокусін Ітто-рю. Вважається, що ця людина витримав 100 послідовних поєдинків, здобувши перемогу над 100 різними суперниками за допомогою сіная (бамбукового меча, використовуваного в тренуваннях по кендо).

Ямаока в своїх пошуках вищої майстерності в мистецтві меча прийшов до ідеї злиття бойового мистецтва і дзен-буддизму - про це свідчить сама назва школи ( "Муто" означає "без меча", що не може не нагадати знамените дзенських вираз "Мусін" - "без свідомості", " відсутність свідомості "), так само як назва його додзьо - " Сюмпукан "(" Зал весняного вітру "), запозичене з вірша дзенського майстра XIII століття Букко кокусу. В молодості Ямаока Тесс пройшов досить суворо тренування в додзьо одного з кращих майстрів кендзюцу Тіби Сюсаку. Тессю не знав поразок, поки не зіткнувся в бою з майстром Асарі Гіме. Ямаока напав першим, люто завдаючи удари з усіх сил, але ... на його супротивника весь цей вибух агресії не справив жодного враження, той навіть не змінився в обличчі. У цій сутичці Тесс зазнав першої у своєму житті поразки, проте не образився - просто противник виявився майстром куди більш високого польоту. Щоб досягти такого ж рівня майстерності, Тесс став учнем Асарі. У той час йому було 28 років. Займаючись під керівництвом нового вчителя, Ямаока все більше переконувався в його силі. Асарі було неможливо змусити відступити, нав'язати йому оборонну тактику. Тіло його було подібно скелі, а страхітливий погляд немов друкується в умах супротивників. Одним з найважливіших методів досягнення прориву (підготовленого багаторічними тренуваннями за особливою методикою) в пізнання істини буття і є хякунінкуміте. Асарі просто пригнічував його дух, навіть коли Ямаока закривав очі, його внутрішнім зором були безстрашно особа наставника і його разючий меч, від якого немає порятунку. Ямаока довго безуспішно боровся з собою в пошуках такого стану свідомості, яке б дозволило йому не зламатися під важким поглядом наставника. У пошуках вирішення цієї проблеми він звернувся за допомогою до відомого дзенського майстру Текісую з монастиря Тенрі-дзі, що в Кіото. Текісуй запропонував йому коан, який повинен був привести до шуканого осяяння. Цей коан був коротенький вірш в п'ять рядків: "Коли зустрічаються два блискучих меча, Нікуди бігти. Рухайся спокійно, подібно до квітки лотоса, розквітлі посеред ревучого полум'я, І щосили пробив його Небеса!" Багато років Ямаока не міг збагнути сутність цього коана. Але одного разу, коли йому вже минуло 45, під час сидячої медитації значення вірша ченця раптом відкрилося йому, і він відчув осяяння. Тесс на мить втратив почуття часу і простору, а загрозливий меч Асарі зник з його пам'яті. На наступний день Ямаока відправився до вчителя, щоб в поєдинку з ним перевірити дієвість свого нового стану свідомості. Та тільки-но вони схрестили мечі, Асарі Гіме несподівано опустив свій боккен і сказав: "Ти досяг потрібного стану!" Після цього він оголосив Тесс своїм наступником на посту головного майстра школи Наканіси-ха Ітто-рю.

Ямаока був переконаний в тому, що справжнє призначення військових мистецтв - зміцнювати дух і тіло, удосконалювати людини, вести його до осяяння. Для позначення "тренування" він використовував термін "сюге", який має на увазі не просто вправи, але аскетичне діяльність, подвижництво. Майстер вірив, що фехтування "має вести людину прямо до серця речей, коли людина лицем до лиця зустрічається з життям і смертю". Для реалізації цієї ідеї Ямаока Тесс розробив особливий вид тренування, який отримав назву "сейгангейко" - "Клятвена тренування". Сама назва цього тренувального методу вказує, що він вимагає вищої самовідданості і рішучості від учня. Допускалися до

сейган-гейко лише підготовлені учні, які мали за плечима кілька років занять. Так, після 1000 днів безперервних занять кен-дзюцу послідовник міг бути допущений до першого випробування в сейган, заключаючись в проведенні протягом одного дня 200 послідовних боїв з одним маленьким перервою для прийняття їжі. Якщо кандидат проходив тест успішно, його могли допустити до другого випробування: 600 сутичок протягом 3 днів. Вищий тест сейган складався з 1400 поєдинків протягом 7 днів. Це було страшне випробування, яке вимагало від кандидата воістину надлюдських зусиль і незламної волі. Боець повинен був задіяти всі свої фізичні і психічні сили без залишку, укоренити в своєму серці думка, що єдиний вибір, наявний у нього - це перемогти або померти. Бої проводилися в захисному спорядженні (богу) бамбуковими мечами. При цьому дотримувалися певних правил, продиктовані здоровим глуздом і покликані полегшити долю випробуваного. Наприклад, боець дотримувався спеціальну дієту, харчуючись полужидкою або зовсім рідкою їжею. Йому спеціально бинтували руки м'яким шовком, щоб попередити лопаються шкіри, стертої руків'ям меча і т.д. Як правило, в перший день, коли боець був ще сповнений сил, тест проходив відносно легко (потрібно враховувати, що старші учні Ямаока займалися щодня по 4-5 годин), на другий день стомлення ставало вельми відчутним, а на третій руки фехтувальника вже ледь тримали меч і не могли ефективно їм маніпулювати, ноги втрачали рухливість, а реакція катастрофічно падала (додамо, що на третій день у бійців зазвичай сеча ставала червоною, тобто з домішкою крові, що свідчить про численні внутрішні пошкодження і крайньому про звоживанні). Семиденне ж випробування в сейган-гейко було долею найбільших бійців, і тільки дуже мало хто домоглися в ньому успіху.

Один з учнів Ямаока, Кагава Дзендзіро, який успішно пройшов триденний тест, згодом розповідав: "На третій день цих важких випробувань я ніяк не міг піднятися з ліжка, і мені довелося просити про допомогу мою дружину. Коли вона спробувала підняти мене, у неї виникло таке відчуття, ніби вона піднімає мертве тіло, і вона несвідомо відвела руки, якими підтримувала мою спину. Я відчув на своєму обличчі її сльози. Зворушений до глибини душі, я попросив її не бути настільки Сердечна і з її допомогою все-таки зумів сісти. Щоб дійти до додзьо, мені довелося спиратися на тростину. Одягнути мій тренувальний костюм мені теж допомогли. Я встав в позицію, і тут стали з'являтися мої численні противники. Один з них підійшов до мого вчителя і попросив дозволу поборотися зі мною. Сенсей відразу дозволив, і я побачив, що це був покараний раніше за нечесну поведінку в бою фехтувальник. Він навіть після поразки, коли сутичка була зупинена, наносив удари по незахищеним богу місцях. Це заборонялося правилами. Коли я побачив, що він підходить до мене, то налаштувався на те, що це моя остання сутичка, тому що мені її не пережити. Коли я так подумав, раптом невідомо звідки відчув у собі приплив сил, ніби в мені відкрився якийсь джерело. До мене прийшла нова енергія, і я відчув себе людиною в новій якості. Мій меч прийняв правильне положення, я наблизився до противнику, відчуваючи в собі цей невичерпний потік енергії, підняв свій меч над головою і був готовий убити супротивника одним ударом. Тут мій учитель вигукнув, щоб ми припинили поєдинок, і я опустив меч ". За словами

Кагави Дзендзіро, Ямаока Тесс сказав тоді, що він побачив, як учень пережив стан "меча НЕ-меча" (Муто-но то), і зрозумів, що той досяг осяяння.

Іншим попередником Масутацу Ояма був легендарний Масахико Кімура, який провів поєдинок з 200-ми противниками. Масахико Кімура, можливо, найбільш відомий дзюдока за всю історію цього виду спорту, був близьким другом Масутацу Ояма. Ояма говорив, що Кімура був єдиною людиною з тих, кого він знав, хто тренувався так само жорстко або навіть ще жорсткіше, ніж сам Ояма! Рекорд Кімури в японському рейтингу по дзюдо (який належав йому протягом 12 років, включаючи період II Світової війни, під час якої чемпіонати не проводилися) був побитий лише тільки Ясухіро Ямасі-тій, що носив титул чемпіона протягом 9 років поспіль. У світі японського дзюдо існує прислів'я, яка говорить: "До Кімури, - не було Кімури. Після Кімури, - не буде Кімури". Незважаючи на те, що автор сихан Кемерон Куїн не зміг підтвердити ці відомості, то кажуть, що Кімура виконав 100 кидків в поєдинках проти 200 власників чорних поясів, які тривали два дні поспіль, незмінно здобуваючи перемогу. Іменно цей подвиг Кімури і спонукав його хорошого друга ( Масутацу Ояму) ввести подібний тест в Кіокушин.

Сам Ояма, незабаром після закінчення знаменитої тренування в горах, пройшов через випробування в 300 боїв - по 100 боїв 3 дні поспіль! У цих поєдинках брали участь його найсильніші учні. Кожен з них, за попереднім розрахунком, повинен був провести 4 бою проти сенсея, але для багатьох перше коло закінчилось настільки плачевно, що боротися з наставником по другому разу вони вже не могли фізично - настільки сильні були удари великого каратиста. Розповідають, що, простоявши 300 боїв, Ояма відчував в собі сили розміняти і четверту сотню, але партнерів для цього у нього не виявилось - практично всі учні отримали серйозні травми в попередніх сутичках. Втім, і самому майстрові перепало чимало. Він отримав кілька серйозних пошкоджень, не кажучи вже про синці, що покривали все його тіло. Давши тим самим іншим приклад, Масутацу Ояма почав вводити куміте проти 100 осіб у якості обов'язкової умови для отримання IV і V Дана. Однак незабаром він виявив, що далеко не кожен претендент морально готовий до цього випробування, незважаючи на те, що в фізичному аспекті його можна підготувати достатньо "легко". Неприборкана воля до перемоги, мужність, рішучість - все ті якості, що лежать в основі "Духа Осу", - присутні далеко не у кожного. Таким чином, куміте проти 100 осіб стало добровільним випробуванням для людей з відповідним складом характеру. Спочатку, якщо того бажав претендент, бої могли тривати протягом двох днів, але після 1967 року Масутацу Ояма прийняв рішення скоротити час випробування до одного дня. На додаток до основної вимоги витримати 100 поєдинків претенденту потрібно отримати чисту перемогу в, принаймні, 50% боїв, а в разі нокауту зуміти піднятися на ноги не більше ніж за 5 секунд. В Австралії та, можливо де-небудь ще, куміте з 50 супротивниками є мінімальним випробуванням з усіх можливих. У Великобританії і в інших країнах, що знаходяться під егідою Ханси Стіва Арнейла, учень, будь то він або вона, може вибрати випробування з будь-якої кількості боїв - наприклад, з 10, 20, 30, 40, 50 і т.д. - і отримати відповідний сертифікат. Сенс в тому, що не кожен в змозі досягти максимальної позначки Кекусинкай в 100 боїв, але персональний результат також має велике значення. Крім того, навіть 10

послідовних нокдаун-боїв можна порівняти до півгодинному напруженого поєдинку. У Росії поєдинки зі 100 противниками не проводилися жодного разу. У серпні 1997 року в присутності Стіва Арнейла Ульяновец Андрій Ануфрієв спробував пройти тест 30 поєдинків. Але на 12 бою отримав перелом руки. У червні 1998 року, знову-таки в присутності Стіва Арнейла, Андрій повторно намагався пройти цей тест, але тест був припинений на 22 бою, знову через травму руки. Там же, слідом за Андрієм москвич Артур Оганесян спробував також пройти тест 30 боїв, але сутички були припинені на 27 бою через травми ліктів Артура і неможливості продовжувати поєдинки. Відзначимо, що ці тести проводилися при заборону ударів лоу-кік по ногах бійця, що проходить тест. Можливо, це і послужило причиною травм рук бійців.

Спочатку у претендентів була можливість пройти випробування за два дні, по 50 боїв в день, але пізніше один день став обов'язковим правилом. Мало хто вирішувалися на це, а ті, хто все-таки виявляв мужність, найчастіше зазнавали поразки. Тому за всю історію існування тесту хякунін-куміте в школі Кіокушинкай тільки 13 осіб, крім самого Оями, зуміли вистояти в цій лютій битві. Ними були:

Список бійців, які пройшли хякунін-куміте:

- Стів Арнейл (Великобританія, 21 травня 1965);
- Накамура Тадасі (Японія, 15 жовтня 1965). Зараз відомий як Кайтё Накамура, засновник Всесвітньої організації Сейді карате, штаб-квартира якої розташована в Нью-Йорку;
- Ояма Сігеру (Японія, 17 вересня 1966). Не має ніякого відношення до смоктати, є засновником свого власного стилю - Всесвітня організація Ояма карате, штаб-квартира якої розташована в Нью-Йорку;
- Люк Холландер (Голландія, 5 серпня 1967);
- Джон Джарвіс (Нова Зеландія, 10 листопада 1967);
- Говард Коллінз (Великобританія, 1 грудня 1972). Вважається, що "білий самурай" першим в кекусинкай провів хякунін-куміте в один день. Однак, інші вважають, що першим був Стів Арнейл;
- Міура Міюкі (Японія, 13 квітня 1973). Перший японець, який пройшов випробування за один день, на даний момент глава Західного відділення Всесвітньої організації Ояма карате, (WOKO);
- Мацуї Акійосі (Японія, 18 квітня 1986). Акійосі Мацуї в даний час глава Міжнародної Організації Карате (ІКО-1). Він був переможцем на Відкритих Чемпіонатах Японії 1985 і 1986 років, а також на IV Відкритому Чемпіонаті світу з карате в 1990 році;
- Адемір да Коста (Бразилія, 1987). Цей бразилець зайняв четверте місце на Чемпіонаті миру 1983 рік;
- Сампей Кейдзі (Японія, березень 1990);
- Масуда Акіра (Японія, березень 1991);
- Ямакі Кендзі (Японія, березень 1995);
- Франсіско філіо (Бразилія, деякі джерела стверджують, що філіо провів хякунін-куміте двічі: спочатку в лютому 1995р. В Бразилії, а потім в березні того ж року в Японії, другий випадок можна вважати офіційним).

За тридцятирічну історію хякунін-куміте в Кіокушинкай з цим тестом відбувалися багато метаморфози: змінювався технічний арсенал учасників,



набір і рівень підготовки партнерів по тесту, правила і регламент поєдинків і т.д. Завдяки цьому практично кожен тест був новий і неповторний, але хочеться зупинитися докладніше на найпершому успішному тесті, адже бути першим завжди важче.

Стів Арнейл з Великобританії (на даний момент володар ІХ Дана) став першою людиною, який витримав випробування, пройшовши його за один день. На сьогоднішній день він є главою Міжнародної Федерації Карате (ІФК), штаб-квартира якої розташована в Великобританії і діє абсолютно відокремлено від японського Хонбу. Є дві версії проходження Арнейлом хякунін-куміте. Згідно з даними відомого бійця Кекусинкай Мішеля Бебеля, Арнейл проводив по 50 боїв 2 дні поспіль. Однак Лайем Ківені, редактор англійського журналу "Kyokushin Magazine" і близький друг Арнейла, стверджує, що тест проходив в один день - "... Стів Арнейл провів в додзьо Оями вже чотири роки, коли до нього несподівано підійшов учитель і вимовив слова, в які молодий англієць ледь змусив себе повірити: "Ти хочеш спробувати пройти хякунін-куміте?" Йшов 1965 рік. до того часу Арнейл досяг ступеня 2 дан. За чотири роки, проведені в Японії, йому вже доводилося бути свідком спроб бійців простояти сто боїв поспіль, але жоден з них успіху не добився. І тепер настала його черга ... Учитель Ояма стояв і дивився на нього в очікуванні відповіді, а у Арнейла в голові думки носились вихором. Він одночасно відчував і гордість, і радість за довіру наставника, і страх, і невпевненість в своїх силах. він не міг сказати "ні" Учителю, котра стільки йому дав і який цим питанням виявив свою віру в його стійкість і відвагу, тому Арнейл сказав "так!". Ояма сказав Арнейлу, що впевнений в його силах. Він ні словом не обмовився про дату проведення тесту і лише запевнив учня, що у нього буде достатньо часу, щоб підготуватися, фізично і ментально, до цього надважкі випробування. Ще Ояма порадив Стіву цілком сконцентруватися на задачі перемогти в хякунін-куміте, відмовитися від усіх розваг і уникати всього відволікаючого: не відвідувати кінотеатри і клуби, не вживати алкоголь і т.д. Майстер сказав йому: "Ти повинен жити в чистоті", - маючи на увазі необхідність очистити свідомість від всіх мирських справ і з головою піти в підготовку до тесту. На наступний день життя молодого каратиста різко змінилася. Хоча протягом вже декількох років Арнейл наполегливо тренувався день у день, лише тепер карате вийшло в його житті на перше місце. А це було дуже не просто. Довелося відмовитися від багатьох звичок, закинути інші справи, встановити суворий режим ... Додамо, що незадовго до цього Стів Арнейл одружився на молодій японці Цуюко і не знав, як дружина поставиться до його наміру битися в ста боях: адже це загрожує серйозним ушкодженням здоров'я, а то і загибеллю. Арнейлу пощастило: Цуюко прекрасно зрозуміла ситуацію і зважилася взяти всі турботи на себе, ставши головним помічником бійця. Кожен день Стів піднімався на зорі і виходив на пробіжку по пустельних вулицях Токіо. Він щоразу засікав час подолання дистанції, намагаючись побити рекорд попереднього дня. Іноді це вдавалося, і Арнейл відчував прилив сил, іноді немає, тоді розчарування і зневіра охоплювали його. Після пробіжки Стів виконував різні розтяжки, а потім відправлявся вдодзё, де проводив весь день. У його тренування входили робота на важкому мішку, стрибки зі скакалкою, відпрацювання базової техніки і вільний бій. Ояма весь час був поруч і щодня допомагав Арнейлу

доходити до меж витривалості тіла і психіки. Велика увага Стів приділяв тренуванню з вагами, щоб підвищити свою силу і таким чином компенсувати малий зріст. В цьому плані умови в додзьо Ояма були не дуже хороші, тому іноді Стів ходив займатися в гімнастичний зал Куракоен, який вважався кращим атлетичним залом в Токіо. Прозаймавшись разом зі звичайними групами практично весь день, Арнейл йшов із залу останнім, оскільки його "справжні заняття" починалися тільки після закінчення загальних тренувань. Саме в цей час особисто з ним займався Масутацу Ояма. Він давав Стіву поради, перевіряв рівень його підготовки, розробляв спеціальні методи тренування. Основний упор при цьому робився на досягненні максимальної сили в ударах і вдосконаленні техніко-тактичної майстерності. Стів і його вчитель прекрасно розуміли, що для успіху в хякунін-куміта, боєць повинен закінчувати бої якомога швидше, тобто нокаутом або нокдауном. Прогрес перевірявся в жорстких поєдинках з товаришами. Поступово Стів знаходив впевненість в тому, що він здатний і зможе успішно пройти випробування в хякунін-куміта. Рішучість його міцніла з кожним днем. Арнейл відчував, що день його іспиту наближається. Ояма все частіше запитував його про самопочуття і травмах, але як і раніше не давав ні найменшого натяку на дату проведення хякунін-куміта. Рано вранці 21 травня 1965 р Стів, як зазвичай, вирушив з дому в район Ікебукуро, де знаходилося додзьо Ояма. Коли він увійшов до роздягальні, його відразу ж насторожила незвичайна атмосфера, яка панувала в цей день. Зазвичай в цей час в роздягальні було повно народу, панував веселий гомін, а тепер вона виявилася абсолютно порожня. Арнейл надів карате-гі і пройшов в тренувальний зал. Було близько 10 години ранку. Зал був вщерть набитий каратистами з чорними і коричневими поясами. Біля дверей Стіва зустрічали сам Ояма і його найближчий помічник Куросаки Такетокі. Ояма сказав: "Додзьо!" (Ласка!) - і кивком запросив його увійти. Після цього Арнейлу повідомили, що, нарешті, настав день його випробування. Каратисти обмінялися вітальними поклонами, Стів вийшов на центр залу, а його товариші розсілися по периметру. Учитель Ояма ще раз пояснив правила хякунін-куміта: спроба буде визнана успішною, якщо претендент виграє більшість боїв, причому значну частину їх "чистою перемогою" (іппон); він не має права тільки захищатися і приймати удари на корпус, але обов'язково повинен атакувати; боєць не повинен бути в нокдауні більше 5 секунд, інакше йому зарахують чистий програш і спроба буде визнана невдалою, навіть якщо це станеться в останньому бою; дозволяються удари по ногах, включаючи удари по суглобах, по корпусу, а також долонею по обличчю. Ояма додав, що він буде уважно стежити за діями Стіва і якщо вважатиме, що той не відповідає необхідним вимогам, він негайно припинить випробування незалежно від числа проведених боїв. Після цього один з учнів вдарив в барабан, сповістивши про початок першої сутички ... Стратегія Арнейла була дуже проста: він прагнув закінчувати бої якомога швидше, щоб зберегти сили для продовження, і намагався нокаутувати супротивників. Ті, в свою чергу, цього аж ніяк не потурали - кому ж хочеться отримати ногою по голові?! Тому билися вони жорстоко, агресивно, викладалися на повну катушку, і Арнейлу, незважаючи на його блискучу форму і техніку, доводилося несолодко. Час для нього зупинилося. Не маючи поняття, скільки боїв він вже провів, він просто

захищався і бив, бив, бив ... Згодом Арнейл згадував, що він так і не зміг нікого нокаутувати, але нокдауну було чимало. Сам Стів побував в нокдауні кілька разів, але завжди піднімався на ноги в межах встановленого часу. Він не пам'ятає, щоб йому було особливо боляче, або щоб було потрібно докласти якихось неймовірних зусиль для підйому з підлоги. Він ніколи не відчував, що не зможе продовжувати бій через отриману травму або нестачі сил. Його мотивація була настільки сильна, що навіть в найважчі моменти у нього в голові не спливала думка сказати: "Майтта!" ( "Сдаюсь!"). 100 найжорстокіших боїв злилися в одну тягучу сувору битву, і сьогодні Арнейл не може пригадати майже ніяких подробиць окремих сутичок. Він розповідає лише, що найважче йому довелося в боях з найсильнішими каратистами Кіокушинкай - Оямой Сігеру і Накамурую Тадасі (обидва згодом успішно подолали випробування в хякунін-куміте). Коли прийшла черга схопитися з ними, він вже дуже виснажився, все тіло його нило і стогнало від незліченних ударів і садна.

Побачивши перед собою Ояму Сігеру, Арнейл відчув, що завершення цього страшного "марафону" близько. Він розповідав пізніше: "Сіхан Ояма був і залишається видатним бійцем. Він славився як особливо здібний боєць. Він бився надзвичайно жорстко. Потім вийшов сіхан Накамура, він бився безжально, атакуючи мене лоу-кичками і руками в обличчя ... "Коли команда" Яме! "Перервала їх бій, Ояма Масутацу піднявся зі свого місця, підійшов до Арнейлу і просто сказав:" Ти зробив це ". А Арнейл настільки ж просто відповів: "Так". Хякунін-куміте обірвалося так несподівано, що емоції миттєво захлиснули каратиста, і він закричав щосили. Щастя, що він зумів вийти переможцем у вищому тесті Кіокушинкай, що він заслужив визнання і повагу Вчителі, переповнювали його серце. Потім його мало не під руки відвели в душову, де він освіжився і розслабився. В цей час хтось подзвонив його дружині, Цуюко, яка не мала ніякого поняття про те, що її чоловікові в цей день стояло випробування, і повідомив про його успіх. Незабаром вона приїхала в додзьо. Потім була святкова вечеря, під час якого Ояма говорив про мужність, самовідданість і дисципліни нового істинного подвижника карате. Він говорив, що давно мріяв про те, щоб хто-небудь з його учнів зміг пройти цим шляхом, і що Арнейл став першим, хто зміг втілити його мрію в життя. Ояма висловив надію, що й інші учні Кіокушинкай знайдуть в собі сили, щоб прийняти виклик хякунін-куміте і здійснять прорив до абсолютної істини карате. Арнейлу піднесли скромний подарунок - не тільки як приз за його особисте досягнення, а й як нагороду за те, що він зробив для Кіокушинкай і всього карате, давши чудовий зразок для наслідування іншим бійцям. До цього часу переможець вже зовсім позбувся сил. Не було такого місця на його тілі, яка не нило б або НЕ пробив його болем. Кожен рух стало болісним. Тільки через кілька тижнів після хякунін-куміте Арнейл зміг остаточно оговтатися від виснаження і травм, отриманих під час бою, що тривав майже 3 години! Пізніше Ояма Масутацу говорив йому: "Добре, що у тебе були одні синяки, і ти нічого не зламав ..." (В дійсності під час одного з боїв Стіву ударом підставою долоні зламали ніс, про що сам Арнейл розповідав так: "Під час куміте зі ста бійцями один з моїх супротивників зумів зламати мені ніс ударом шотей. Після закінчення тесту я поїхав до шпиталю, щоб виправити його, але анестезія виявилася мені не по

кишені. Тому японські лікарі робили операцію без анестезії, і це було досить болісно ", мабуть Ояма, зламаний ніс і за перелом-то не рахував).

Коли Люк Холландер збирався повертатися до Голландії, він отримав наказ від канчо Оями спробувати пройти "бій з сотнею супротивників".

У спробі Люка було кілька додаткових труднощів:

по-перше, додзьо було сильно переповнений білими поясами (від яких отримуєш найсерйозніші травми),

і, по-друге, була дуже висока температура, яка піднімалася вище 110 градусів за Фаренгейтом (бл. 45 градусів за Цельсієм). Головною перевагою Люка був його зростання - 6 футів 4 дюйми (193 см) - і ще його "далекобійність", через яку багато японців зазнавали труднощів зі скороченням дистанції.

Під час всього тесту Люк дотримувався системи жорсткої блокування, тобто зустрічав сильні удари блоками з жорстким контактом. І хоча у нього на руках були щитки, що захищали руку від кисті до ліктя, в кінці тесту їх довелося розрізати через пухлин, що утворилися по обидва боки від щитка. В деякі моменти йому доводилося приймати удари на тіло, що було менш болісно, ніж приймати їх на руки. Нагородою Люку за його зусилля стали два тижні бездіяльності через два десятки дрібних травм.

Джон Джарвіс (Нова Зеландія, 10 листопада 1967 роки) Ось, що розповідає про хякунін-куміте новозеландець Джон Джарвіс. Я отримав наказ про участь у тесті трьома місяцями пізніше. На щастя погода стала прохолодніше, був час потренуватися, щоб підкоригувати деякі недоліки. «Сам "бій з сотнею супротивників", як описує Джон, часом здавалося, відбувався десь навколо мене, але не зі мною. Я пам'ятаю удари тайко (барабана), які оголошували про початок і закінчення кожної сутички, позначки про кожен бій, що робилися на дошці, критичні очі канчо.

Перші 15 супротивників були чорними поясами. Я відкрив для себе, що за допомогою системи більш м'яких кругових блоків, якої мене навчив Ояма Сигару, я можу уникнути страшних синців, які довелося випробувати Люку Холландеру, і використовувати собі на користь помилки моїх супротивників, щоб провести власні прийоми. Я також скористався порадою мого вчителя по бою дзе (палиця довжиною ок. 120 см). Він нагадав мені слова великого Міямото Мусасі: "Коли вирушаєш в довгу подорож, думай тільки про наступну зупинку, а не про весь шлях. Коли борешся з багатьма противниками, роби так само ". Один з чорних поясів кожен раз, коли ми з ним билися, доставляв мені масу неприємностей. (Пізніше висловлювалися припущення, що в минулому я, можливо, завдавав йому занадто жорсткі удари.) І дуже велике значення мало збереження частки додаткової енергії для того разу, коли знову прийде його черга. Під кінець тесту мій рік тренувань по 6 годин на день 6 днів в тиждень приніс свої дивіденди у вигляді свіжого вибуху енергії якраз в той момент, коли я відчув, що вже близький до виснаження. Останні спогади стосуються деяких суперечок з приводу числа бійців, з якими я бився (пізніше з'ясувалося, що я бився приблизно зі 115 противниками), почуття радості, яке я пройшов випробування, коли мене безчислене число раз підкидали в повітря товариші по тренуванню, і кілька літрів пива, випитого в рекордний час в місцевому пабі після всього "».

Особливо вражаючим був успіх Мацуї. 100 поєдинків він провів за 2 години 25 хвилин в присутності 500 глядачів. При цьому він стискав у своїх долонях маленькі палички, що виключало використання ним ударів відкритою рукою і захоплень. тоді як його супротивникам дозволялося робити і те й інше. Говорячи словами Оямис, "спосіб проведення 100 куміте Мацуї був чудовий. Більше 50 боїв він виграв іппон. Він зробив це для карате Кіокушин, для Японії і для світової історії карате"

Франциско ФІЛЬО (Бразилія, лютий і березень 1995) Переможець Чемпіонату світу ІКО-1 в 1999 році. Цей бразилець витримав два тести з коротким проміжком в два місяці. Перший раз це сталося в Бразилії, а вдруге - в Японії, в один день з Кендзі Ямакі. Більш того, в тому ж році він зайняв III місце на 5-му Чемпіонаті світу в листопаді 1995 року. Сенсей Адемір да Коста з Бразилії підтвердив, що Франциско Фільо практикував куміте з 50 супротивниками щоп'ятниці! І хоча це не був фул-контакт спаринг і Сенсей Фільо обмежував свої удари, все ж п'ятдесят чоловік для цього явно не були потрібні. Однак слід зауважити, що для кожного учасника Чемпіонату світу 1995 року це було стандартним тренуванням. І робив це не тільки Франциско. За це Франциско можна лише сказати: "ОСУ!"

Статистика поєдинків:					
Претиндент	Перемоги			Нічия	Поразка
	Іпон	Вадзаарі	Хантей-каті		
А.Мацуї	46	29		13	12
К.Ямакі	22	61		12	5
Ф.Філіо (в Бразилії)	41	18	9	32	0
Ф.Філіо (в Японії)	26	38	12	24	0
Х.Кадзумі	16	15	27	42	0

Практично всі, хто писав про хякунін-куміте в Кіокушинкай, звертають увагу на той факт, що жоден з бійців (а в їх числі були дуже сильні майстри, наприклад, дворазовий чемпіон світу 130-кілограмовий гігант Накамура Макото) в період з 1973 по 1986 р не зміг завершити хякунін-куміте. Пояснюють цей феномен по-різному.

Мішель Ведель пов'язує це з введенням в практику боїв кругового удару на нижньому рівні (лоу-кік). Він стверджує, що "якщо в куміте з сотнею супротивників тільки перші п'ятдесят бійців зможуть нанести по одному лоу-кику, виконати завдання стане неможливим".

Джон Джарвіс посилається на те, що перші послідовники Кіокушин-рю вивчали цей стиль у чудових наставників. Зокрема він говорить: "Я пояснюю свій успіх тим, що мені пощастило навчатися під керівництвом прекрасних інструкторів Кіокушинкай, які, включаючи сенсея Куросаки (Куросаки Такетокі, перший семпай Оями Масутацу, пізніше посварився з учителем і покинув Кіокушинкай

- прим. Автора), ще продовжували активно тренуватися в першу половину мого перебування в Японії ".

Стів Арнейл пояснював цю "дірку" 1973-1986 рр. тим, що на його думку, нинішні каратисти поступово втрачають самовідданість, напористість і вищу відданість карате, які вкрай необхідні для досягнення успіху в хякунін-куміте. Втім, відносно недавні успішні спроби хякунін-куміте спростовують всі ці доводи. Бійці вже давно навчилися тримати лоу-кікі, навіть якщо їх наносять дуже і дуже підготовлені люди. Прекрасних тренерів в Кіокушинкай зараз теж вистачає. Досить згадати одного тільки токійського сенсея Хіросіге, який виховав таких блискучих бійців сучасності, що володіють оригінальними стилями ведення поєдинку, величезним технічним арсеналом і чудовій фізичній кондицією, як Мідорі Кендзі (переможець 5-го чемпіонату світу) і Ямакі Кендзі (переможець 6-го чемпіонату світу, переможець в хякунін-куміте в березні 1995 г.), а також бразильців сенсея Адемір та Косту (переможець в хякунін-куміте в 1987 р) і його учня Франсіско філію (переможець в хякунін-куміте в 1995 г.). Ну а що стосується духу і самовідданості ... навряд чи можна погодитися з Аріейлом. Є ще на землі люди зі сталеву волею і полум'яним серцем!

Цікаво, що деякі бійці в пошуках підтримки в проходженні вищого випробування Кіокушинкай звертаються не до ультрасучасних методів фізичного тренування, а до старих добрих рецептів, апробованим багато століть назад.

Наприклад, Ямакі Кендзі стверджує, що домогтися успіху в тесті хякунін-куміте йому допомогла дзенських медитація в положенні стоячи ріцудзен (аналог "стовпової роботи" в ушу). Ось, що він розповідає про свій досвід "бою з сотнею супротивників": "На жаль, ріцудзен я почав практикувати лише останнім часом, після закінчення Всеяпонського чемпіонату 1995 році до цього я займався лише тим, що відразу давало явний ефект в тренуваннях, наприклад, роботою з обтяженнями або тренуваннями на важкому мішку. Однак мені дуже хотілося, щоб до 6 чемпіонату світу (1996 г.) в моєму карате не залишилося ніяких прогалин і недоробок. Якраз перед хякунін-куміте я почав вводити в тренування стоячу медитацію ріцудзен. Практика ріцудзен дуже зміцнює ноги і попереки, а коли у тебе міцні ноги, то сильно зростає міць ударів руками і ногами. Сконцентрувавшись на танден і упорядкувавши вдихи і видихи, треба постаратися дихати повільно і рівномірно. Якщо дихання буде правильним, то у тебе народиться вибухова сила. Під час хякунін-куміте єдине, про що я пам'ятав весь час, так це як би не збити дихання і вистояти до кінця. Скажу з досвіду, що якщо дихання відрегульовано, то можна знайти спокій і не втратити почуття власної цілісності. Я думаю, що перемагає той, хто до кінця поглинений лише бажанням перемоги. Найважливіше - мати настрої на абсолютну перемогу. Якщо злякався, то обов'язково програєш. Те ж і в розбиванні: якщо будеш наносити удар, представляючи, що розіб'єш, то обов'язково розіб'єш. На змаганнях не можна дозволити собі хвилюватися і думати, що програєш. Коли я переміг на 26-му Всеяпонському чемпіонаті, то всі говорили, що я був наче оточений енергетичної аурую. На цей чемпіонат я виходив з величезним бажанням перемогти будь-що і мав битися з вірою в самого себе. Саме настрої найбільш важливий. Якщо є бойовий настрої, то, навіть отримавши травму, переможеш, бо програш дійсно гідний жалю. Що стосується Всеяпонського

чемпіонату 1995 року, то я вийшов на нього травмованим під час зйомок фільму підвернув праву ногу, Оберігаючи її, я вивихнув і ліву, так що перед чемпіонатом бігати не міг абсолютно. Тому замість бігу я сів на велосипед, однак загальний стан був не з кращих, оскільки травмовані ноги і зап'ястя завдавали мені сильний біль. Коли я переміг на 21-му Всеяпонському чемпіонаті, то у першій же сутичці зламав ногу в підйомі. Наклавши жорсткий бандаж, я продовжив виступ, а у вирішальній сутичці з думкою "Зламається, ну і чорт з нею!" наносив цієї ногою удари, після кожного з яких біль пронизував все тіло від п'ят до маківки. Хоча зап'ястя у мене також хворіли, але руками я бив, не замислюючись про наслідки. Говорили, що і на 21-му Чемпіонаті я буквально випромінював життєву енергію "ки". Хороше самопочуття ще не гарантує перемоги. Думаю, коли отримуєш травму, то, навпаки, стаєш більш зібраним. Напевно, я був страшний, як поранений лев. Під час випробування хякунін-куміте моє самопочуття знову ж таки не було задовільним. Приблизно за пару тижнів до цього я пройшов попередній тест в 50 безперервних боїв, під час якого потягнув зв'язки на правому коліні. Навіть злегка присісти, щоб стати в стійку, і то було боляче, і хоча в день хякунін-куміте я вже міг ходити нормально, коли пробував бити ногою, то її відразу ж пронизував гострий біль. Я вийшов на хякунін-куміте, забинтувавши коліно, обидві щиколотки і зап'ястя, яке також було травмовано. Вже після 30-го противника, мабуть, через те що бинти заважають нормальному кровообігу у мене почалися судоми біцепса правого стегна. Під час перерви мені зняли бинти і розмасували ногу, але потім судоми поновилися. Це тривало до самого кінця, і у мене було таке відчуття, ніби я борюся в заповненому водою басейні. Я збирався триматися до останнього. Боліло всюди: і руки, і ноги, і всі органи всередині. Мені було все одно, що буде з руками і ногами. Я бився з думкою, що можу навіть померти на місці. Діагноз ж, який мені поставили після закінчення, був такий: гостра ниркова недостатність у зв'язку з численними ударами по всьому тілу. І дійсно, думаю, що в такому стані було б зовсім не дивно, якщо б я помер, допусти хоч одну помилку. Але випробування в 100 боїв дало мені впевненість в собі: я відчув, що можу зробити все, що завгодно, і в будь-яких умовах".

Хякунін-куміте стало в Кіокушинкай є вершиною, до якої, по ідеї, мав би прагнути кожен послідовник школи. З'явилися пізніше пом'якшені варіанти випробування (50 боїв, 30 і т.д.) дозволило гнучко підійти до оцінки індивідуальних можливостей кожного з учнів, але знизило цінність випробування як якогось абсолютного межі.

**Висновки.** Не зважаючи на всі негаразди, які відбулися в період розвитку та становлення Кіокушинкай карате, як повноконтактного виду бойових мистецтв, стиль продовжує інтенсивно розвиватися і завойовувати серця все більшої кількості шанувальників у всьому світі. Не менш важливим є сьогоднішній етап розвитку стилю - етап виходу на Олімпійську дорогу, ми сподіваємося що презентація виду на Олімпійських іграх в Японії пройде успішно, що відкриє нову сторінку в розвитку Кіокушинкай карате.

Перспективи подальших досліджень. Необхідно приділити увагу більш глибокому вивченню всіх етапів розвитку Кіокушинкай карате, відслідкувати розвиток новоутворених організацій та приділити більшу увагу вивченню розвитку всіх напрямків стилю в Україні.

## Список літератури

1. Аллен, Баррі, 2015. Вражаюча краса: філософський погляд на азіатські бойові мистецтва. Нью-Йорк: Колумбійський університет Прес.
2. Близнюк С. В. Величие киокушин карате / С. В. Близнюк. — К. : Феникс, 2009. — 312 с.
3. Блюминг Й. Откровения «зверя из Амстердама» о Кодокане и Кёкусинкае // Додзё: воинские искусства Японии. — 2003. — № 5. — С. 16—21.
4. Боумен, Пол, 2015. Дослідження бойових мистецтв: руйнування дисциплінарних кордонів. Лондон: Роуман і Літлфілд Інтернешнл.
5. Боуллі, Даніеле, 2008. Про шлях воїна: міфологія філософії, боротьби та бойових мистецтв, друге видання. Берклі: книги "Блакитна змія".
6. Горбылёв А. М. В поисках корней окинавского каратэ: ката Курурунфа и фуцзяньский кулак Дракона // Додзё: воинские искусства Японии. — 2002. — № 4. — С. 55—64.
7. Горбылёв А. М. Вадо—рю — «Школа Японского Пути» // Додзё: воинские искусства Японии. — 2002. — № 5. — С. 5—17.
8. Горбылёв А. М. Итосу Анко — отец современного каратэ // Додзё: воинские искусства Японии. — 2002. — № 3. — С. 31—42, 47.
9. Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай // Додзё: воинские искусства Японии. — 2000. — № 4. — С. 17—38.
10. Горбылёв А. М. Мотобу по прозвищу «Обезьяна», Часть 2 // Додзё: воинские искусства Японии. — 2003. — № 2. — С. 15—21.
11. Госэй Н. Ямагучи. Основы годзю—рю каратэ / Н. Госэй Ямагучи. — М. : ФАИР—ПРЕСС, 1999.
12. 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
13. 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.
14. 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.
15. Кіндзер Б. Кіокушинкай карате як система фізичного та духовного розвитку особистості спортсмена / Богдан Кіндзер // Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті : матеріали І Міжнар. наук.-практ. конф., 19—20 листопада 2015 року. — Дрогобич, 2015. — С. 220—222.



16. 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)
17. 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)
18. 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.
19. 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.
20. Мисакаян М. А. Каратэ Киокушинкай : самоучитель / М. А. Мисакаян. — М. : ФАИР—ПРЕСС, 2004. — 400 с.
21. Микрюков В. Ю. Каратэ : Учеб. пособие / В. Ю. Микрюков. — М. : Издательский центр «Академия», 2003. — 240 с.
22. Накаяма М. Динамика каратэ / М. Накаяма. — М. : ФАИР—ПРЕСС, 1999.
23. Накаяма М. Лучшее каратэ: в 11—ти т. — М. : Ладомир, АСТ, 1998. — Т.
24. Накаяма М. Лучшее каратэ: в 11—ти т. — М. : Ладомир, АСТ, 1998. — Т.
25. Накаяма М. Практическое каратэ на улице / М. Накаяма, Д. Дрэггер. — М. : ФАИР—ПРЕСС, 1999.
26. Ояма М. Это – каратэ / М. Ояма — М. : ФАИР—ПРЕСС, 2000.
27. Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма ; [пер. с англ. М. Новыша]. — М. : Эксмо, 2006. — 256 с.
28. Рояма Х. Путь мастера кёкусин / Х. Рояма // Додзё. Боевые искусства Японии. Научно-популярный методический журнал. — М. : ООО „Будо-спорт”, 2002. — № 6. — С. 28–36.
29. 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.
30. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. «Луган. нац. ун—т імені Тараса Шевченка». — Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. — 404 с.
31. Танюшкин А. И. Кёкусинкай – духовная воинская традиция / А. И. Танюшкин, В. П. Фомин. — М. : ОАО «Типография «Новости», 1999. — 156 с.
32. Танюшкин А. И. Мокусо ямэ / А. И. Танюшкин // Открыть глаза. — М., 2000. — 190 с.

33. Травников А. И. Боевые искусства мира: история, философия, современность. Краткий очерк / А. И Травников. — Краснодар: Краснодарский Крайисполком, 1990. — 40 с.
34. Урбан П. Каратэ-додзе традиции и сказания / П. Урбан. — Вашингтон : Харвест, 2007. — 220 с.
35. 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.
36. Фунакоси Г. Каратэ—до Ньюмон. — Ростов—на—Дону : Феникс, 1999.
37. Фунакоси Г. Каратэ—до: мой образ жизни. — Ростов—на—Дону : Феникс, 1999.
38. Хаберзетцер Р. Каратэ—до/ Р. Хаберзетцер. — Тирасполь : ЧП МОДУС, 1995.
39. Хигаонна М. История каратэ / М. Хигаонна. — Нью-Йорк : Дрэггон Букс, 2002. — 165 с.