

Ахмадиев Т.М.<sup>а</sup>, Болдырев Б.Н., Онгарбаева Т.Б.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

## ПУТЬ КАРАТЭ – ОТ ДРЕВНИХ ТРАДИЦИЙ К СОВРЕМЕННЫМ РЕАЛИЯМ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Ахмадиев Толгар Мухтарович, Болдырев Борис Наумович, Онгарбаева Тогжан Бериковна  
**Путь каратэ – от древних традиций к современным реалиям восточных единоборств**

**Аннотация.** Целью исследования явилось аргументированное обоснование того, что решение Международного Олимпийского Комитета по участию ещё одного единоборства Востока (каратэ) в Играх летней Олимпиады – 2020, в Токио на технической базовой основе двух международных федераций – Всемирной и Всеяпонской оказалось несколько преждевременным. Исследование проведено методом изучения и анализа имеющихся в мировой практике литературных и исследовательских данных, связанных с неоднократными попытками адептов каратэ войти в олимпийскую семью, а также причин, по которым каратэ на сегодняшний день по-прежнему остается за бортом мировых олимпиад. Формирование выводов и рекомендаций представлено по материалам соответствующих исследований, направленных на дальнейшее развитие спортивного каратэ не только в мировом, но и в олимпийском масштабе.

**Ключевые слова:** восточные единоборства, каратэ, специфические особенности, основополагающие проблемы.

Ahmadiyev Tolgar Muhtarovich, Boldrev Boris Naumovich, Ongarbaeva Togzhan Berikvna  
**The way of karate – from ancient traditions to modern reality of martial arts**

**Abstract.** The purpose of the study was a reasoned justification that the decision of the International Olympic Committee on the participation of another martial arts of the East (karate) in the Games of the 2020 Summer Olympics in Tokyo on the technical basis of two international federations – the World and All-Japan, turned out to be somewhat premature. The research was carried out by studying and analyzing the literature and research data available in the world practice related to the repeated attempts of karate adherents to enter the Olympic family, as well as the reasons why karate is still left out of the World Olympiads today. The formation of conclusions and recommendations is presented based on the materials of relevant studies aimed at the further development of sports karate not only on a global, but also on an Olympic scale.

**Key words:** martial arts, karate, specific features, fundamental problems.

Ахмадиев Толгар Мухтарович, Болдырев Борис Наумович, Онгарбаева Тогжан Бериковна  
**Каратэ жолы – ежелгі дәстүрлерден қазіргі заманғы жекпе-жек шындығына дейін**

**Аңдатпа.** Зерттеудің мақсаты Халықаралық Олимпиада комитетінің Шығыстың басқа жекпе-жек өнерінің (каратэ) 2020 жылғы Токио жазғы Олимпиада ойындарына қатысуы туралы шешімі, екі халықаралық федерацияның – дүниежүзілік және бүкіл жапондық техникалық негізде біршама мерзімінен бұрын болғандығын дәлелдеу болды. Зерттеу каратэ жақтаушыларының олимпиадалық отбасына кіруге бірнеше рет жасаған әрекеттерімен байланысты, сонымен қатар каратэ спортының бүгінде дүниежүзілік олимпиадалардан тыс қалуының себебі әлемдік тәжірибеде бар әдебиеттер мен зерттеу деректеріне сүйене отырып талдау жүргізілді. Қорытындылар мен ұсыныстарды қалыптастыру тек жаһандық деңгейде ғана емес, сонымен қатар олимпиадалық ауқымда да спорттық каратэні одан әрі дамытуға бағытталған тиісті зерттеулердің материалдары негізінде ұсынылған.

**Түйін сөздер:** жекпе-жек өнері, каратэ, белгілі ерекшеліктері, іргелі мәселелері.

**Введение.** Народы Юго-Восточной Азии поделились с миром не только всякого рода научными, философскими, религиозно-мистическими достижениями и открытиями, но и своим культурологическим потенциалом, связанным прежде всего с возможностью сохранять и продлевать свое существование. Следует, однако, заметить, что предмет нашего исследования – восточные единоборства – вплоть до настоящего времени, образно говоря, не открыли полностью «своего лица» и, по мнению ряда российских и зарубежных авторов – Ф. Гудмана (2002); Е.В. Головкина, С.В. Степанова (2012); Ц. Желязкова, Д. Дашева (2011); и в особенности Марка Бишопа (2001), которому, пожалуй, более чем другим европейцам удалось проникнуть в секреты летальных характеристик единоборств Востока, «столетиями передававшихся от отца к сыну», по-прежнему хранят очень многие тайны, имеющие отношение к современным физкультурно-оздоровительным и спортивно-боевым практикам [1-4].

В этом можно убедиться хотя бы на примере достаточно популярного в Японии и в мире единоборства, которое в древности называлось тэ, позднее – тодэ, а в средневековье и в настоящее время на самых разных языках произносится как каратэ. Не вдаваясь более подробно в этимологию этого термина, попытаемся проследить «Путь пустой руки», сумевшей дотянуться из глубокой древности до наших дней.

В ходе исследования удалось установить, что специфической особенностью большинства восточных единоборств, включая каратэ, сегодня является их (с позволения сказать) репродуктивность. К настоящему времени только в каратэ известны сотни стилей группы «сёрин», «набудо», а также стиль «ти», включающих не только классический рукопашный бой, но и системы, использующие при самозащите различные виды холодного оружия. Сегодня, как ни странно, именно подобная «массовость» и не позволяет достаточно квалифицированно сформировать общий стиль, правила судейства, регламент соревнований, а также единую идеологию современного восточного единоборства каратэ.

Изучение особенностей будо, древнего боевого искусства каратэ, позволило авторам исследования сделать однозначный вывод: в настоящее время в мире существует два широко распространенных, но тем не менее автономных стилей каратэ. Одно из них – это боевое искусство, которое можно условно обозначить как «традиционное каратэ-до», другое – современ-

ный вид спорта, или «спортивное каратэ». Оба эти направления имеют одну и ту же «корневую» систему, пользуются большой популярностью как в мире, так и в Казахстане. Однако каждое из них в отдельности имеет свой, существенно отличающийся по направленности, задачам, составу, моторике и характеру исполнения, арсенал технических приемов, а также самостоятельные формы и методы обучающей подготовки. Эта двойственность придает научному исследованию определенный философский и одновременно экзистенциальный (форма субъективного идеализма) характер.

Традиционное или каратэ-до – сформировавшаяся в течение минувших веков система рукопашного боя без оружия. Двигательный состав основных атакующих средств в каратэ-до и принципы их тактической реализации были нацелены на осуществление единственной доминантной задачи боя – скорейшее уничтожение противника. Многолетняя целенаправленная подготовка бойцов давала возможность достижения победного результата в реальном бою. Эта же доминантная задача диктовала применение наиболее эффективных приемов, наносящих максимальный урон боеспособности противника, что серьезно влияло на формирование и совершенствование технического арсенала традиционного каратэ-до [5].

Спортивное каратэ – это вид спорта, представляющий собой условное единоборство, регламентированное официальными правилами. Личные и командные соревнования проводятся по двум дисциплинам: кумитэ – прямой контакт и ката – имитация технических приемов. По данным Всемирной федерации каратэ, в настоящее время в мире различными направлениями, видами, школами и стилями каратэ занимаются около ста миллионов человек. Более десяти миллионов из них – лицензированные спортсмены и их тренеры. Другими словами, количество занимающихся спортивным направлением каратэ составляет одну десятую часть от общего числа занимающихся. Отставание в количестве занимающихся спортивным каратэ по сравнению с традиционным объясняется не тем, что спортивное направление менее популярно, а тем, что срок активной соревновательной деятельности в нем обычно ограничен 10-15 годами. И, как правило, завершившие свою спортивную карьеру продолжают заниматься традиционным каратэ-до, так как не видят свою дальнейшую жизнь без этого единоборства. Нельзя не упомянуть и о разделе тамешивари в каратэ, как показательном, демон-

страционном, рекламно-пропагандистском составляющем этого вида спорта [5, с. 40].

Кроме того, даже на современном этапе популярность традиционного и спортивного каратэ объясняется, пожалуй, тем, что их целью не является только обучение рукопашному бою, но еще и гармоничному, духовному и физическому совершенствованию личности занимающихся. В соответствии с многовековыми традициями каратэ сегодня рассматривают и как боевое искусство, и как способ самосовершенствования, и как специфическое средство физической культуры, позволяющее сохранять здоровье и активное долголетие. Необходимо также отметить, что в сравнении с традиционным каратэ-до, эволюция которого насчитывает многие столетия, спортивное каратэ получило свое развитие только с 30-х годов XX века и процесс его окончательного формирования остается незавершенным до сих пор. Это обуславливает поиск методов и средств оптимального сочетания зрелищности спортивных состязаний и одновременно максимальной безопасности спортсменов в соревновательных и тренировочных боях. Одновременно это находит свое отражение и в педагогическом совершенствовании, применяемом при обучении бакалавров-каратистов, причем как действующих спортсменов, так и будущих тренеров в этом виде единоборств.

Конечно, все вышеперечисленное до конца не объясняет причину, по которой МОК, вплоть до 2020 года, не видел каратэ в официальной программе Олимпийских игр. За период, прошедший с момента проведения первого чемпионата мира по каратэ в 1970 году и до настоящего времени, в регламент и в правила соревнований по современному спортивному каратэ постоянно вносились изменения и дополнения, иногда достаточно радикальные, но имеющие основной целью повышение зрелищности. Соответственно, требования со стороны уполномоченных организаций влекли за собой кардинальные изменения в тактике и технике ведения поединка. Тем не менее, пока все еще не удается достаточно полно и эффективно интегрировать эти (традиционное и спортивное) единоборства в единый целостный, современный вид спорта.

В современном каратэ так же, как и в аналогичных ему видах спорта, например, в смешанных единоборствах, проявляется не только множество двигательных навыков и координационных способностей, но и весь комплекс физических качеств. Спортсмен, рассчитывающий на успех в смешанных единоборствах, должен

быть готовым проводить поединок в высоком темпе со сменой режимов мышечной деятельности, от выполнения серий скоростных действий (ударов), действительно скоростно-силового характера (бросков), до длительных статических мышечных усилий (удержаний). Спортсмен должен уметь рационально и одинаково эффективно действовать в различных режимах работы, чередовать мышечные напряжения с расслаблениями» [6].

Все вышеперечисленное годами воспитывается в каратистах на тренировках, но в реальных поединках не находит своего применения, так как по олимпийской версии прямой полноценный контакт запрещен ныне действующими правилами. В то же время, как показали исследования, проведенные в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), спортсмен проявляет агрессию в ситуациях, в которых возникает несоответствие между задачами, которые перед ним поставлены, и возможностями, которыми он располагает для их реализации. Если поставленные задачи не соответствуют возможностям, или наоборот, (*прим. автором статьи*) – это является одной из главных причин проявления агрессивных действий. Выбор современных методов и средств педагогического контроля дает возможность анализировать и осуществлять управляемость состоянием спортсменов на более высоком, качественном уровне. Психические и физиологические компоненты состояния человека во взаимосвязи обеспечивают достижение им полезного результата, целей деятельности. Интегрирование знаний о физиологических функциях и психических свойствах личности, системная оценка этих компонентов позволяют не только изучить содержание игровой агрессии, но и управлять, ею. Поэтому агрессию необходимо рассматривать «как частное системное свойство, являющееся внешним выражением внутреннего психофизиологического состояния спортсменов» [7].

Таким образом, психологический дискомфорт, который испытывает каратист, безусловно, связан с его гипертрофической физической агрессией, требующей одержать яркую, мгновенную победу над соперником, фактически не позволяя ему сделать правило соревнований. Следовательно, на современном этапе развития каратэ, с одной стороны, существуют различные виды деятельной подготовки, имеющие свои достаточно самостоятельные как по двигательному составу, так и по характеру техник приемы,

а также соответствующие формы и методы обучения, в том числе в вузах. Но, с другой стороны, занятие различными видами восточных единоборств, включая современное спортивное каратэ, априори предполагает воспитание целеустремленности, смелости, решительности, повышает морально-волевой и физический (в определенной мере агрессивный) потенциал личности. По этой важной, как нам кажется, причине для занимающихся каратэ, как и другими восточными единоборствами, система физкультурно-спортивного педагогического образования является объективной необходимостью.

Следует, впрочем, заметить, что за последние десятилетия в спортивном мире одной из перманентных тенденций в большинстве восточных единоборств являются требования к повышению зрелищности, динамичности, поиску новых регламентов, а также в объективной оценке технических действий бойцов в процессе судейства. По всей видимости, определенные коллизии, которые испытывают спортивные руководители и тренеры по современному каратэ в их повседневной практической и организационной деятельности, заключаются, прежде всего, в том, что им следует идти в ногу со временем, экспериментировать, смотреть вперед даже тогда, когда древние традиции вступают в антагонистические противоречия с реалиями современности.

**Цель исследования** – аргументировано доказать, что решение Международного Олимпийского Комитета по участию еще одного единоборства Востока (каратэ) в Играх летней Олимпиады – 2020, в Токио на технической базовой основе двух международных федераций – Всемирной (WKF) и Всеяпонской (JKF), оказалось несколько преждевременным.

#### **Методы и организация исследования:**

1. Изучение и анализ имеющихся в мировой практике литературных и исследовательских данных, связанных с неоднократными попытками адептов каратэ войти в олимпийскую семью, а также причин, по которым каратэ на сегодняшний день по-прежнему остается за бортом мировых олимпиад.

2. Формирование выводов и рекомендаций, сделанных авторами статьи по материалам соответствующих исследований, направленных на дальнейшее развитие спортивного каратэ не только в мировом, но и в олимпийском масштабе.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

За год до вступления каратэ в олимпийскую семью произошли кардинальные изменения в этом виде спорта. Постоянный директор Федерации

каратэ-до Японии (JKF) Тошихиса Нагура сменил место своей основной работы. В 2014 году он был назначен Генеральным секретарем Всемирной федерации (WKF) со штаб-квартирой в Мадриде (Испания). По мнению многих спортивных функционеров на тот период времени он был наиболее активным сторонником включения традиционного каратэ-до в Игры Олимпиады, а также и в Паралимпийские игры. В четвертом номере журнала Japan Karatedo Fan (JKFan) за 2015 год, собственником которого является Федерация шито-рю каратэ-до Республики Казахстан, было опубликовано его интервью, в котором он прокомментировал свое отношение к проблемам объединения сторонников древнего боевого искусства и современного спортивного единоборства.

В частности, мастер Тошихиса Нагура сказал: «В будо, помимо отточенной техники традиционного боевого искусства Японии, необходимо еще единство духа и тела. Та техника, которую мы отрабатываем и доводим до совершенства, с одной стороны, опасна, если применить ее в реальности против человека, так как может привести к весьма тяжелым увечьям. Мы учим и отшлифовываем вадза (боевые техники) на протяжении всей жизни, но никогда не сможем применить эту практику. Сами поединки каратэ очень красивы. В этом плане я не вижу никаких отличий между боевым искусством будо и каратэ, как современным спортом. Зрители получают большое удовольствие, когда видят мастерство техник традиционного каратэ, восхищаются зрелищностью «жарких» кумитэ».

Этой позиции Нагура придерживался и ранее в качестве постоянного директора JKF. Несмотря на различие языков, культур, вероисповеданий, политического строя, подобное мнение разделяли многие поклонники этого спортивного единоборства. В итоге руководство WKF согласилось проводить соревнования с использованием традиционных, древних техник каратэ-до. Но для того, чтобы получение травм в олимпийском каратэ стало невозможным, появилось такое ограничение: «Если атака прошла целенаправленно по сопернику, в полном контакте, то атакующий получает штраф».

В этом-то и состоит основное противоречие между сторонниками традиционного и спортивного каратэ. Казалось бы, вся красота и зрелищность каратэ-до заключается в сильном и мощном ударе, валящим соперника с ног, но в соответствии с современными правилами подобные удары находятся под запретом. Причину этому законодатели каратэ объясняют тем, что:

Спортивное ката – это самостоятельное отражение элементов техник без соприкосновения с партнером...

Спортивное кумитэ – это зарабатывание очков за умелые боевые техники и стратегии с умением преодолеть страх...

Победные очки единоборцы получают «через демонстрацию своей лучшей техники, которая должна превосходить отшлифованную и самую сильную технику соперника, однако сочетающуюся с демонстрацией уважения к сопернику. Результат встречи определяется командой судей по сумме очков» [8].

Получается, что в соответствии с олимпийской идеологией каратэ как вид восточных единоборств следует отнести к бесконтактным либо к полуконтактным (семи-контакт). Подобное проявление защиты спортсменов, участвующих в поединках по каратэ, безусловно, отрадно и заслуживает понимания. Однако серьезно противоречит основному постулату большого спорта: победа присуждается сильнейшему. А как его определить пришедшим на соревнования болельщикам, да, порой и арбитрам, если зрительно они не видят контактного преимущества (нокдаун, нокаут, бросок) и прочих атрибутов явной, безоговорочной победы одного единоборца над другим. В современном единоборстве подобного рода бесконтактная, но, как правило, молниеносная демонстрация обозначений и намерений нанесения атакующего действия, с каким бы техническим мастерством она не была выполнена, достаточно сложно выявить победителя, тем более для зрителей, наблюдающих за поединками.

Как показали дальнейшие события, далеко не все функционеры каратэ разделяли оптимизм и мнение великого мастера. Известно, что каратэ, впервые представленное на летней Олимпиаде-2020, не сумело получить достойной оценки и поддержки. Уже на следующие Игры – в Париже, в 2024 году МОК не включил этот вид спорта в программу соревнований. Основная причина – недостаточная зрелищность этого современного, а значит достаточно жесткого единоборства. Хотя претендовать на участие в Играх следующей Олимпиады – 2028 каратэ, конечно же, может.

Многие десятилетия в мире ведется дискуссия между адептами традиционного и спортивного каратэ. Основа недопонимания заключается в том, насколько активное преобразование каратэ-до затронет спортивное каратэ? Не будет ли на современном этапе утрачена основная база, заложенная основателями древнего вида,

зародившегося, кстати, в качестве активной и главное эффективной боевой самообороны.

Не раз говорилось о противоречиях между сторонниками спортивного и традиционного каратэ. Несмотря на это, WKF – организация, главной задачей которой является интеграция каратэ-до в официальные виды спорта, в том числе олимпийские, не просчитала, что, возможно, появление спортивного каратэ в его новой ипостаси негативно отразится на самой сущности этого единоборства. Более того, некоторые японские специалисты полагали, что Олимпиада станет знаком признания каратэ как особенно привлекательного, динамичного и зрелищного вида спорта, что сам факт участия в Олимпийских играх ускорит техническое развитие современного каратэ. Кроме того, предполагалось, что национальные федерации получат политическую поддержку в своих странах и в результате появятся условия для дальнейшего развития как спортсменов, так и самих федераций.

Хотя еще в начале 2015 года Е.К. Пак и Ж.А. Санауов, создатели и руководители Федерации каратэ (WKF) РК, решили на практике апробировать правила, которые в будущем могут войти в основу профессионального каратэ. Они утверждали, что: «Необходимость в создании такого направления в этом единоборстве назрела давно, различные ограничения, вводимые в спортивном каратэ, привели к тому, что исчезла привлекательность его как вида спорта. Активное участие судей, заключающееся в их постоянном вмешательстве в ход поединка, способствовало снижению профессионального уровня атлетов, потере зрелищности боев. В этом нет вины судей, они стали заложниками сложившейся ситуации. Порой не только спортсмены, но и сами арбитры путаются в многочисленных запретах и ограничениях». Еще до проведения Олимпиады-2020 они утверждали, что в ближайшем будущем в профессиональное каратэ придут атлеты, достигшие вершин в любительском спорте. Чтобы сохранить именитых бойцов, чемпионов и призеров мировых и азиатских турниров, было решено внести некоторые изменения в профессиональные правила соревнований, сократив число предупреждений (запрещавших контактные действия бойцов). В результате проявилась зрелищность боев, повысилось качество техник и, главное, каратэ стало интересным и понятным как для самих участников, так и для зрителей [9]. Авторы настоящей статьи согласны с мнением известных мастеров. В сложившейся ситуации их предложения, пожалуй, – наиболее реальный

способ сохранить для большого спорта восточное единоборство каратэ. Что касается олимпийского статуса каратэ, то время покажет...

**Заключение.** Понятно, что договоренность двух ведущих федераций современного каратэ – Всеяпонской (JKF) и Всемирной (WKF) – была своего рода обоюдным компромиссом. Основная цель, которую они преследовали, – это долгожданное (более 50-ти лет неудачных попыток) участие каратэ в борьбе за медали Олимпийских игр. И это удалось добиться обеим федерациям, одна из которых активно развивала современное спортивное каратэ, а другая представляла традиционное каратэ-до, но зато явилась страной-хозяйкой Олимпиады. Жаль, что пока только в одном олимпийском сезоне.

Нам кажется, что причина подобной негативной ситуации состоит в следующих ключевых моментах, выявившихся только в процессе подготовки и участия в Олимпиаде. Попробуем перечислить их тезисно.

Успешное участие, равно как и проведение соревнований, особенно комплексных, держится на единстве трех сторон: спортсменов, тренеров и судей, которые должны действовать солидарно, согласно официальным правилам.

Спортивное каратэ – это не каратэ какого-либо додзэ (спортивного зала), где всегда и во всем присутствует непоколебимый авторитет сэнсэя, определяющего по своему мнению, что правильно, а что нет. В спортивном каратэ подобное неприемлемо. Здесь все контролируется и управляется четко установленными правилами и не зависит от мнения того или иного участника соревнований.

На современном этапе развития единоборств Востока правила спортивного каратэ являются основой, поэтому их необходимо одинаково понимать и соблюдать.

Создание сильной команды, конечно, основная цель и задача тренера, но нельзя умалять значение таких моментов, как манеры поведения сэнсэя на тренировках и, в особенности, на спортивных соревнованиях.

Тренеры каратэ должны помнить, что им необходимо трактовать и, соответственно, понимать правила на том же уровне, что и судьям.

Процесс интеграции в этом вопросе пока еще полностью не отработан и таит в себе серьезные нестыковки. Прежде всего, это отсутствие единых судейских правил различных стилевых федераций, участвующих не только во внутренних соревнованиях, но и чемпионатах мира, Азии и Азиатских играх.

Научная теория и имеющаяся практика достаточно убедительно свидетельствуют, что судейство спортивных соревнований действительно обладает социально обусловленными связями с обществом, являя собой разновидность творческой деятельности. Это, в свою очередь, требует значительного потенциала интеллектуальных, нравственных, эстетических и физических сил. В процессе проведенных исследований нами были рассмотрены достаточно важные, основополагающие проблемы современного каратэ, что, в свою очередь, позволило сделать определенные **выводы:**

1. Судейство спортивных соревнований – это социальный институт со своими движущими силами, закономерностями возникновения, развития и функционирования. Объективность результатов (а она возможно только при определенном менеджменте судейства) крупномасштабных интернациональных и национальных мероприятий приобретает особую актуальность, становится на современном этапе важным фактором развития гражданского общества любого государства.

2. Изучение теоретических источников, имеющийся практический опыт спортивных мероприятий убеждают в необходимости дальнейшей оптимизации менеджмента судейства.

3. Выявлены существенные недостатки обеспечения методологической базы, имеющиеся в системе менеджмента судейством спортивных соревнований не только в РК, но и в мире.

4. Необходимый уровень менеджмента судейства спортивных соревнований невозможно достичь без профессионального обучения и подготовки специалистов в этой области, в том числе в вузах.

5. Менеджмент судейства спортивных соревнований необходимо осуществлять в соответствии с научно-обоснованными принципами и рекомендациями, на основе имеющихся апробированных методов, средств, правил, регламента и сложившихся национальных традиций, в строгом соответствии с имеющимися законодательными и нормативно-правовыми актами.

6. При проведении соревнований по национальным видам спорта, в том числе в форме японских единоборств, включая каратэ WKF, спортивным судьям следует учитывать их большую воспитательную роль, оздоровительные возможности и прикладной характер.

7. В настоящее время нормативное научно-технологическое обеспечение каратэ приобретает особую актуальность.

8. Применение универсальных для различных федераций каратэ правил проведения соревнований скажется на повышении мастерства бойцов, снизит негативное воздействие всякого рода травмирующих факторов, излишнего напряжения, волнения, беспокойства и эмоционального уныния. Но главное – объективно поможет этому виду восточных единоборств, претендовать на участие в Олимпийских играх.

#### Литература

- 1 Гудман Ф. Боевые искусства: энциклопедия / Пер. с англ. С.А. Соснова. – М.: РОСМЭН, 2002. – 256 с.
- 2 Головкин Е.В. Степанов В.С. Теоретические и методические основания многолетней подготовки в кёкусин каратэ. – Екатеринбург: Академия национальной безопасности обороны и правопорядка. Уральский филиал, 2012. – 249 с.
- 3 Желязков Ц., Длиева Д. Основы спортивной тренировки. – 2 изд. – София: Гера-арт, 2011. – 432 с.
- 4 Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / Пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС. 2001. – 304 с.
- 5 Мандыч И.Н. Средства и методы совершенствования специализированных двигательных реакций спортсменов-каратэистов: дисс. ... к. п. н.: 13.00.04: ФГБОУ ВО ГЦОЛИФК. – М., 2017. – 141 с.
- 6 Климов К.В., Ашкинази С.М., Горохов А.В. Использование упражнений системы кроссфит в процессе подготовки спортсменов в смешанных комплексной единоборствах // Всемирная зимняя конференция ФИСУ: Инновации – Образование – Спорт. (Университетский спорт: здоровье и будущее общества, КазАСТ). – Алматы, 2017. – С. 112-115.
- 7 Макаров Ю.М., Луткова Н.В. Эволюция системных представлений о синергетическом подходе к содержанию игровой агрессии в соревновательной деятельности // Материалы II междунар. науч. конгресса «Ценности, традиции и новации современного спорта». – Минск: БГУФК, 2022. – С. 278-281.
- 8 Japan Karatedo Fan. В противоречии сила – в единстве вся красота каратэ // JK. Fan. – 2015. – № 4. – С. 18-19.
- 9 Хайрулла Г. М. Первый блин не вышел комом // Japan Karatedo Fan. – 2015. – № 2. – С. 10-11.

#### References

- 1 Gudman F. Boevye iskusstva: jenciklopedija / Per. s angl. S.A. Sosnova. – M.: ROSMJeN, 2002. – 256 s.
- 2 Golovkin E.V. Stepanov V.S. Teoreticheskie i metodicheskie osnovanija mnogoletnej podgotovki v kjokusin karatje. – Ekaterinburg: Akademija nacional'nyj bezopasnosti oborony i pravoporjadka. Ural'skij filial, 2012. – 249 s.
- 3 Zheljazkov C., Dlieva D. Osnovy sportivnoj trenirovki. – 2 izd. – Sofija: Gera-art, 2011. – 432 s.
- 4 Bishop M. Okinavskoe karatje: uchitelja, stili, tajnye tradicii i sekretnaja tehnik shkol voinskogo iskusstva / Per. s angl. A. Kratenkova. – M.: FAIR-PRESS. 2001. – 304 s.
- 5 Mandych I.N. Sredstva i metody sovershenstvovanija specializirovannyh dvigatel'nyh reagirovanij sportsmenov-karatjeistov: diss. ... k. p. n.: 13.00.04: FGBOU VO GCOLIFK. – M., 2017. – 141 s.
- 6 Klimov K.V., Ashkinazi S.M., Gorohov A.V. Ispol'zovanie uprazhnenij sistemy krossfit v processe podgotovki sportsmenov v smeshannyh kompleksnoj edinoborstvah // Vsemirnaja zimnjaja konferencija FISU: Innovacii – Obrazovanie – Sport. (Universitetskij sport: zdorov'e i budushhie obshhestva, KazAST). – Almaty, 2017. – S. 112-115.
- 7 Makarov Ju.M., Lutkova N.V. Jevoljucija sistemnyh predstavlenij o sinergeticheskom podhode k sodержaniju igrovoj agressii v sorevnovatel'noj dejatel'nosti // Materialy II mezhdunar. nauch. kongressa «Cennosti, tradicii i novacii sovremennogo sporta». – Minsk: BGUFK, 2022. – S. 278-281.
- 8 Japan Karatedo Fan. V protivorechii sila – v edinstve vsja krasota karatje // JK. Fan. – 2015. – № 4. – S. 18-19.
- 9 Hajrulla G. M. Pervyj blin ne vyshel komom // Japan Karatedo Fan. – 2015. – № 2. – S. 10-11.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Ахмадиев Толғар Мұхтарович – педагогика ғылымдарының магистрі; Қазақ спорт және туризм академиясы; Алматы қ., Қазақстан. e-mail: afkk_talgar@mail.ru	Ахмадиев Толғар Мұхтарович – магистр педагогических наук; Казахская академия спорта и туризма; г. Алматы, Казахстан. e-mail: afkk_talgar@mail.ru	Akhmadiev Tolgar Muhtarovich – master of Pedagogical Sciences; Kazakh Academy of Sport and Tourism; Almaty, Kazakhstan e-mail: afkk_talgar@mail.ru