

ВЕСТНИК

№ 1 (90) 2019

РОССИЙСКОГО
МЕЖДУНАРОДНОГО
ОЛИМПИЙСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА

www.olympicuniversity.ru



КРАСНОЯРСК-2019
**СПАСИБО,
СИБИРЬ!**

ИНДУСТРИЯ СПОРТА
**МАРКЕТИНГ
СПОРТСМЕНА**

ПСИХОЛОГИЯ
**АТЛЕТЫ
ПОГРАНИЧНОЙ
ЛИЧНОСТНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ**





ИНДУСТРИЯ СПОРТА

34

Андрей Малыгин. ПРОЦЕСС МАРКЕТИНГА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТСМЕНА

Как делают звезд

48

Елизавета Кожевникова. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРА С АТЛЕТАМИ ПОГРАНИЧНОЙ ЛИЧНОСТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Спортивный психолог рекомендует

ВИДЫ СПОРТА

56

Олег Захаров. КАТА В ОЛИМПИЙСКОМ КАРАТЕ

Навстречу Олимпийским играм в Токио

ИНДУСТРИЯ СПОРТА

66

**Владимир Леднев. БИЗНЕС В ИНДУСТРИИ СПОРТА:
МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?**

Попытка анализа на современном этапе развития

БИБЛИОТЕКА РМОУ

78

Владислав Столяров. ЧТО ТАКОЕ ОЛИМПИЙСКАЯ ПЕДАГОГИКА

К выходу в свет новой книги

НАВИГАТОР

92

КАЛЕНДАРЬ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА

Предстоящие форумы, конференции, семинары и выставки



*Олег Захаров,
мастер спортивного администрирования (MSA),
тренер высшей категории, президент Ростовской
ассоциации киокусинкай*

Ката в олимпийском карате

С 1 января 2019 года Всемирная федерация карате (WKF) внесла изменения в правила соревнований. Полностью обновлена система судейства в ката. Новшества должны помочь сторонним зрителям быстрее вникнуть в правила соревнований, а также повысить уровень интереса к виду спорта. Это особенно актуально с приближением Игр токийской Олимпиады-2020.

Всемирная федерация карате признана Международным олимпийским комитетом (МОК) с 1999 года, ее членами является 191 страна мира. WKF проводятся национальные чемпионаты по карате, континентальные чемпионаты и чемпионаты мира. Представительство стран на этих чемпионатах впечатляет: к примеру, на чемпионате мира по карате в австрийском Линце собрались спортсмены из 110 стран, а на чемпионате Европы – из 48 стран. Именно WKF проводит сейчас яркие, зрелищные этапы Премьер-лиг Карате 1, в которых в течение года соревнуются лучшие спортсмены мира. Также карате WKF представлено в программе Игр континентов (Европейские игры, Азиатские и т. д.), в программе Сурдолимпиады. В октябре 2018 года в Буэнос-Айресе прошли Юношеские Олимпийские игры, на которых впервые было представлено карате.

На Олимпийских играх Токио-2020 будут представлены по три весовые категории у мужчин и у женщин в кумитэ плюс соревнования по ката, в которых будут соревноваться по 10 лучших каратистов, отобранных на основе рейтинга. И, соответственно, отбор будет жесточайший. Дополнительно необходимо зарабатывать рейтинговые баллы на отборочных этапах Премьер-лиги Карате 1.

Карате, как спорт высших достижений, стремилось к олимпийской премьере в течение 50 лет, начиная с первого чемпионата мира в 1970 году. В связи с этим сегодня в мировом карате происходит радикальное изменение подготовки сборных команд, что не может не отражаться на методических подходах к построению тренировочного процесса и формированию программы подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Массовому зрителю, не вникающему в тонкости вида спорта карате,



понятна дисциплина кумитэ (поединок двух спортсменов). А вот дисциплина ката (сольное исполнение комплексов приемов) не имеет аналогов в олимпийском спорте, поэтому есть риск недопонимания со стороны зрителей. В этой статье попытаемся рассмотреть особенности ката как соревновательной дисциплины (критерии судейства и особенности судейской практики), а также проанализируем результаты выступлений лучших спортсменов.

Ката как индивидуальный вид спортивного единоборства

Ката можно определить как строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям и в точно установленной последовательности, имитирующие реальный бой за жизнь с несколькими противниками, из которого выполняющий ката выходит победителем. Каждое ката имеет собственное название или порядковый номер.

Ката – уникальный вид соревновательной деятельности, представляющий собой индивидуальный вид спортивного единоборства.

Ката, включенные в официальный список ката WKF, выбираются из четырех стилей карате: Годзю-рю, Сито-рю, Сётокан и Вадо-рю.

В Годзю-рю (10 ката) большое внимание уделяется сочетанию мягких круговых техник

блокирования с сильными контратаками, выполняемыми в быстрой последовательности. Стил Сито-рю использует большое количество ката (43 из них одобрены для соревнований) и характеризуется акцентом на силе во время выполнения. Сётокан (21 ката) отличают мощные линейные техники и глубокие стойки. Вадо-рю (10 ката) сочетает в себе базовые движения Дзю-дзюцу с техниками отклонений, с акцентом на мягкость и путь гармонии или духовную дисциплину.

В соревнованиях в рамках WKF могут исполняться только ката из официального списка. Во время соревнований по ката применяется система выбывания сутешительным выходом. Участники должны выполнять другое ката в каждом раунде. То есть после того, как ката было выполнено, оно не может быть повторено во время соревнований вне зависимости от того, сколько раундов должен пройти участник. Количество требуемых различных ката зависит от количества зарегистрированных отдельных участников или команд, как показано в таблице 2.

При оценке выступления участника или команды судьи оценивают три основных критерия, имеющих одинаковое значение при начислении баллов:

- соответствие самой форме и стандартам применяемого стиля (Рю:ха);
- техническое исполнение, оценивается по семи критериям: стойки, техники, пере-



ходные движения, интервалы времени и синхронизация движения, правильное дыхание, фокусировка (кимэ: короткое изометрическое сокращение мышц, выполняемое при завершении техники) и техническая сложность;

- спортивное выполнение: сила, скорость, равновесие и ритм; исполнение оценивается от поклона в начале ката до поклона, заканчивающего ката.

Участники выбирают свои ката, учитывая раунд поединка, серьезность соперника и собственный текущий уровень подготовки. Тем не менее порядок ката должен быть тщательно спланирован, ведь ката может использоваться только один раз в конкретном соревновании. Также следует принимать в расчет различные техники, прыжки и длину ката. Все эти требования заставляют каратека выбирать свои ката тактически.

ТАБЛИЦА 2

Количество требуемых в соревновании ката

Количество участников	Количество требуемых ката
65–128	7
33–64	6
17–32	5
9–16	4
5–8	3
4	2

ТАБЛИЦА 1

Официальный список ката WKF

1	Анан	35	Дзиин	69	Пассай
2	Анан Дай	36	Дзион	70	Пинан Сёдан
3	Ананко	37	Дзиттэ	71	Пинан Нидан
4	Аояги	38	Дзюроку	72	Пинан Сандан
5	Бассай	39	Кантин	73	Пинан Ёндан
6	Бассай Дай	40	Канку Дай	74	Пинан Годан
7	Бассай Сё	41	Канку Сё	75	Рохай
8	Тятан'яра Кусанку	42	Кансю	76	Сайфа
9	Тибана-но Кусянку	43	Кисимото-но Кусянку	77	Сантин
10	Тинтэ	44	Косокун	78	Сансай
11	Тинто	45	Косокун Дай	79	Сансэйру
12	Энпи	46	Косокун Сё	80	Сансэру
13	Фукюгата Ити	47	Курурунфа	81	Сэйтин
14	Фукюгата Ни	48	Кусанку	82	Сэйэнтин (Сэйюэнтин)
15	Ганкаку	49	Кян-но Тинто	83	Сэйпай
16	Гарю	50	Кян-но Вансю	84	Сэйрю
17	Гэкисай (Гэксай) 1	51	Мацукадзэ	85	Сэйсян
18	Гэкисай (Гэксай) 2	51	Мацумура Бассай	85	Сэйсан (Сэсан)
19	Годзюсихо	53	Мацумура Рохай	87	Сихо Косокун
20	Годзюсихо Дай	54	Мэйкё	88	Синпа
21	Годзюсихо Сё	55	Мёдзё	89	Синсэй
22	Хакутё	56	Найфантин Сёдан	90	Сисотин
23	Хангэцу	57	Найфантин Нидан	91	Сотин
24	Хауфа (Хаффа)	58	Найфантин Сандан	92	Супаринпэй
25	Хэйан Сёдан	59	Найхантин	93	Тэки Сёдан
26	Хэйан Нидан	60	Нидзюсихо	94	Тэки Нидан
27	Хэйан Сандан	61	Нипайпо	95	Тэки Сандан
28	Хэйан Ёндан	62	Нисэйси	96	Тэнсё
29	Хэйан Годан	63	Охан	97	Томари Бассай
30	Хэйку	64	Охан Дай	98	Унсю
31	Исиминэ Бассай	65	Оядомари-но Пассай	99	Унсу
32	Итосу Рохай Сёдан	66	Патю	100	Усэйси
33	Итосу Рохай Нидан	67	Пайку	101	Ванкан
34	Итосу Рохай Санан	68	Папурэн	102	Вансю

Примечание: названия некоторых ката повторяются вследствие вариаций, свойственных транскрипции при романизации. В некоторых случаях ката может быть известно под другим именем от стиля к стилю (рюха), а в исключительных случаях идентичное имя могут иметь в действительности разные ката от стиля к стилю.

ТАБЛИЦА 3

Модель наиболее часто выполняемых ката в соответствующем раунде по стилям

Стиль Сито-рю			Стиль Сётокан	
1-й раунд	Аннан	115	1-й раунд	Годзюсихо Сё
2-й раунд	Тятан'яра Кусянку	41	2-й раунд	Унсу
3-й раунд	Супаринпай	32	3-й раунд	Канку Сё
4-й раунд	Пайку	7	4-й раунд	Годзюсихо Дай
5-й раунд	Курурунфа	7	5-й раунд	Ганкаку
6-й раунд	Нипайпо	2	6-й раунд	Сотин
7-й раунд	Унсю	3	7-й раунд	Канку Дай

Модель наиболее часто выполняемых ката в зависимости от раунда соревнований была определена исследованием, проведенным группой зарубежных ученых, которые проанализировали восемь следовавших друг за другом соревнований Премьер-лиги Карате 1, имевших место в 2015 году: январь (Париж, Франция), февраль (Алмере, Нидерланды; Шарм-эш-Шейх, Египет), май (Сан-Паулу, Бразилия), сентябрь (Стамбул, Турция; Кобург, Германия), октябрь (Зальцбург, Австрия) и ноябрь (Окинава, Япония).

В общей сложности исследование охватило 841 спортсмена (477 мужчин и 364 женщины). Это все спортсмены, которые участвовали в изучаемых соревнованиях по Карате 1. Всего было проанализировано 929 состязаний (520 в категории мужчин и 409 в категории женщин). Это количество представляет все состязания, которые имели место во время проанализированных соревнований по Карате 1. Всего было выполнено 1858 ката (1041 в мужской категории и 817 в женской).

Данное исследование ката, выполненных на самом высоком уровне мирового карате, показало, что наиболее предпочтительным стилем ката был Сито-рю, за которым следовал стиль Сётокан.

Ката Курурунфа было самым используемым ката в Годзю-рю. Наиболее исполняемым ката было Годзюсихо стиля Сётокан и Анан стиля Сито-рю.

Наиболее успешными являются более короткие динамичные ката Сито-рю, такие как Хэйку и Патю. Ката более высокого порядка Тятан'яра Кусянку, Ганкаку и Унсу относятся к наименее успешным ката.

Победитель в соревнованиях по карате высокого уровня не зависит от уровня сложности ката. Складывается впечатление, что судьи оце-

нивают не столько нагрузочную сложность, но в основном исполнение техник.

Участники стиля Сито-рю имеют в своем репертуаре для исполнения Аннан, Супаринпай, Тятан'яра Кусянку, Пайку, Курурунфа, Нипайпо и Папурэн, тогда как участники стиля Сётокан имеют Годзюсихо Сё, Унсу, Канку Сё, Годзюсихо Дай, Эмпи, Ганкаку и Сотин, причем женщины выбирают менее физически взыскательные ката по сравнению с мужчинами.

Наиболее успешные участники сохраняли свои самые длинные и сложные ката для финальных раундов или раундов против равного соперника.

Рекомендуется концентрироваться на менее банальных ката, которые смогли бы привлечь внимание судей. Участники должны отдавать предпочтение более коротким динамическим ката, интенсивность в которых не уменьшается, как это имеет тенденцию в более длинных ката.

Проблемы судейства

Карате, как олимпийский вид спорта, и ката, как один из видов соревновательной деятельности в спортивном карате, должны отвечать основным современным неписаным требованиям, предъявляемым ко всем видам спорта, входящим в программу Олимпийских игр; быть зрелищными и коммерчески выгодными.

Зрелищность. Спорт в своем социальном проявлении – это зрелище, шоу. Спорт существует прежде всего для зрителей. Зрелищность спортивных игр и единоборств не нуждается в комментариях. В индивидуальных же видах спорта зрителей привлекает возможность наблюдать проявления физических и технических способностей высококвалифицированных спортсменов, которые недоступны среднему человеку (поэтому так популярны

легкая и тяжелая атлетика, плавание, гимнастика и др.).

Коммерческая выгода. Спорт – это выгодный вид коммерческой деятельности. Главная коммерческая задача спортивных состязаний – привлечь как можно больше зрителей. Много зрителей – много денег, поступающих от продажи билетов и спортивной атрибутики на соревнованиях, прав на их трансляцию теле- и радиокомпаниям. Много денег – широкие возможности для популяризации вида спорта и привлечения новых занимающихся, что влечет за собой увеличение выпуска и продажи спортивных товаров для данного вида спорта и их рекламы в средствах массовой информации, что, в свою очередь, повышает интерес СМИ к соревнованиям по этому виду спорта, которые своей деятельностью способствуют притоку новых зрителей и занимающихся.

Налицо замкнутый круг самодостаточной системы. Чтобы соответствовать этим требованиям, соревнования по карате в целом и выполнение ката как вид соревновательной деятельности в частности должны представлять собой сплав максимального проявления физических качеств – прежде всего скоростно-силовых способностей, технического совершенства, двигательной эстетики и артистизма.

Одна из важных проблем – проблема судейства соревнований по ката. Основным методом оценки в карате является метод экспертных оценок. Такой метод изначально субъективен. За счет субъективных предпочтений или допускаемых ошибок в судействе возникает возможность присудить технические оценки спортсменам, которые имитируют соревновательную активность, тем самым повышая вероятность победы слабого бойца над более сильным.

В современном спорте существуют следующие системы выявления победителя:

- объективная (результат фиксируется инструментальным способом, судьи не могут повлиять на результат, а только контролируют соблюдение равных стартовых, финишных и других условий для спортсменов);
- объективно-субъективная (присутствуют объективные условия определения результата (например, мяч забит в ворота), но его окончательная фиксация или оценка его качества зависит от решения судей);
- субъективная (результат полностью зависит от решения судей).



Tatami 2	
Cadet Kata Female Round 2 Pool 2	
20.8 (7)	NIZNEROVÁ K. SLOVAKIA
TEC [7.0 6.8 7.0] 7.0 [6.8 7.0 7.0] 21.0 x 0.7% : 14.7	
ATH [6.8 6.8 6.8 6.8] 6.8 [6.8 6.8 6.8] 20.4 x 0.3% : 6.1	
Suparinpo	

В настоящее время к субъективной системе оценивания победителя относятся и соревнования по ката. К сожалению, есть масса примеров, когда из-за личной антипатии, корпоративной предвзятости, этической незрелости судьи могут необъективно оценить выступления спортсменов. От судейского субъективизма зачастую страдают перспективные спортсмены, особенно дети. Это наносит огромный вред спортивному движению, понижает мотивацию спортсменов, а иногда приводит и к оттоку занимающихся из спортивных секций.

В.П. Фомин пишет: «Судья – живой человек, а не компьютер, который безучастно сканирует движущееся «изображение» и выдает формализованный результат». Он отмечает, что решающее значение в судействе соревнований по ката приобретают личный опыт и уровень мастерства судей. Эти критерии обуславливают целостность восприятия выступлений спортсменов и спонтанность решений. Профессиональная квалификация и знание нормативных критериев судейства, по его мнению, позволяют эксперту обосновывать свою оценку, а при необходимости – исправлять возможную судейскую ошибку [6, с. 39].

ТАБЛИЦА 4

Пример результата оценки

	судья 1	судья 2	судья 3	судья 4	судья 5	судья 6	судья 7	Всего	Коэффициент	результат
Техническое исполнение	8,0	8,2	7,8	7,8	8,4	8,4	8,2	24,4	0,7	17,10
Спортивное исполнение	7,8	8,2	7,8	8,2	8,2	8,4	8,4	24,6	0,3	7,38

Всего: 24,48

За почти полувековую историю мировых первенств по ката правила соревнований несколько раз незначительно менялись, но причиной этих изменений были попытки повысить зрелищность соревнований, а отнюдь не поиск объективной системы судейства.

Изменения в правилах

С целью упрощения соревнований по ката Всемирная федерация карате модернизирует систему судейства: вместо принятия решений голосованием хантэй (с поднятием флажков пятью судьями) будет введена система начисления баллов. Новый подход подразумевает работу панель-ряда из семи судей, которые оценивают технику (70% количества баллов) и атлетизм (30% баллов). Две самые высокие и две самые низкие оценки будут исключаться, оставляя три голоса. Оставшиеся оценки суммируются, этот результат и присуждается спортсмену за выступление.

Это выглядит так: все участники соревнований по ката теперь будут разделены на пулы по восемь каратистов. Четыре участника каждого пула, получившие наилучшие результаты по итогам раунда, выходят в следующий круг. Соревнования будут продолжаться аналогичным образом, пока не останется всего два пула по восемь участников. Далее по три лучших катиста из каждого пула будут претендовать на финалы: спортсмены, занявшие второе и третье места в своих группах, будут бороться за бронзовые медали, а лучшие катисты оспорят золото.

Если участники наберут одинаковое количество очков, им придется выполнить по дополнительному комплексу ката. Так в случае необходимости будут определяться обладатели «путевок» в последующие раунды.

Изменения касаются как индивидуального, так и командного ката. Также подчеркнем, что

РИСУНОК 4

Отборочный раунд

Участник

Оценка в 1-м раунде

Оценка во 2-м раунде

Средняя оценка

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21,20	24,00	18,80	24,00	27,40	21,20	23,80	18,80	24,00	27,40
22,00	23,60	21,00	23,80	28,00	22,60	23,80	21,00	23,80	28,00
21,60	23,80	19,90	23,90	27,70	21,85	23,80	19,90	23,90	27,70

Рейтинговый раунд

Участник

Оценка в 3-м раунде

Рейтинг в группе

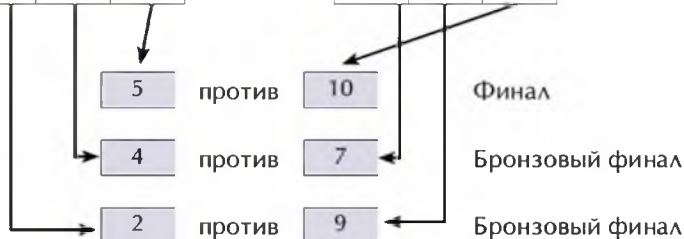
2	4	5	7	9	10
22,00	24,03	28,00	23,20	24,60	26,00
3	2	1	3	2	1

Медальные поединки

Участник

Участник

Участник





в командном ката финальные противостояния будут ограничиваться лимитом в 5 минут.

Следующая таблица иллюстрирует организацию олимпийских соревнований по ката.

Критерии оценки ката

Сложность в выработке оценочных критериев связана с субъективно-эмоциональным характером оценки судьями выполнения ката спортсменами. У каждого человека эмоциональная сфера развита по-разному, и вытекающие из этого субъективные оценочные критерии различны. Для одних судей определяющим фактором при вынесении оценки является уровень проявления физических качеств (быстроты, силы и проч.), для других – техническая подготовленность и эмоциональная выразительность. При этом надо заметить, что проявление максимальных физических усилий возможно только после входа в определенное психоэмоциональное состояние.

Оценивая результативность участника или команды, судьи исходят из двух основных критериев: технического и спортивного исполнения.

Исполнение оценивается от поклона, начинающего ката, до поклона, заканчивающего ката, за исключением командных матчей за медали, где исполнение, а также хронометраж начинается с поклона в начале ката и заканчивается, когда исполнители кланяются после завершения Бункай.

Допускаются незначительные вариации в соответствии со стилем (рюха) карате участника.

Техническому и спортивному исполнению присваиваются отдельные оценки с использованием одной и той же шкалы от 5,0 до 10,0 с шагом 0,2, где 5,0 представляет наименьшую возможную оценку для ката, которое принимается как выполненное, а 10,0 представляет собой наивысшую оценку исполнения. Дисквалификация указывается при помощи оценки 0,0.



В правилах WKF обозначены следующие критерии для оценки исполнения ката.

1. Техническое исполнение

- Стойки.
- Техники.
- Переходные движения.
- Таймирование.
- Правильное дыхание.
- Фокусировка (КИМЭ).
- Соответствие: совместимость в исполнении КИХОН стиля (рюха) в ката.

2. Спортивное исполнение

- Сила.
- Скорость.
- Баланс.

В своих работах Ю.Л. Орлов выделяет три основные группы критериев оценки ката: физическую, техническую и эмоциональную.

К физической группе критериев относится оценка соблюдения правильности действий ката с позиций биомеханики, уровня проявления скоростно-силовых и координационных способностей, произвольного мышечного напряжения и расслабления и др.

К технической группе критериев относится оценка правильности формы, амплитуды и траектории движений приемов, выполняемых в ката, с позиций технических канонов карате, распределения мощности усилий и правильности дыхания, уровня проявления необходимой концентрации силы в конце движений, точности переходов от одного движения к другому и отсутствия лишних движений, устойчивости равновесия и др.

К эмоциональной группе критериев относится оценка индивидуального темпоритмического рисунка выполнения ката, пластичности, точной выдержанности пауз, достаточного уровня проявления дзансин (состояние максимальной психической мобилизации до начала и после окончания боевых действий) и тякуган (наблюдение за воображаемыми противниками), правильного мэцукэ (техника взгляда), других средств выразительности.

Необходимо заметить, что это деление достаточно условно, потому что, например, распределение усилий, относящееся к технической группе критериев, непосредственно связано с темпоритмом выполнения ката, относящимся к эмоциональной группе, и произвольным мышечным напряжением и расслаб-

лением, которое принадлежит к физической группе.

Как игра хорошего актера завораживает зрителей, заставляет их сопереживать происходящему на сцене или экране, вызывая искренние слезы, негодование или смех, так и совершенно выполненное движение может вызвать ощущение эстетического наслаждения. Красиво забитый гол кроме само собой разумеющегося взрыва эмоций у болельщиков данной команды доставляет удовольствие и зрителям, болеющим как за другую команду, так и не болеющим ни за одну из них. Сложный прыжок в воду с вышки или каскад трудных элементов в гимнастике или фигурном катании неизменно вызывают аплодисменты даже неискушенных зрителей.

В карате, как и в других видах японских боевых искусств, стремление к двигательному совершенству является одной из основных целей. Строгая и лаконичная двигательная эстетика, лишенная вычурности сдержанная элегантность являются одним из проявлений традиционного японского менталитета. В будо (яп. «воинский путь» – общее обозначение боевых искусств Японии) эстетика совершенного по форме боевого движения называется «сибуми-доса», дословно – «изысканное движение». Победа не любым путем, а красивая победа одним совершенным по форме, дистанции и моменту ударом, победа без боя – вот конечная цель любого японского боевого искусства.

Ката в разных формах и под разными названиями существуют во всех видах боевых искусств, являясь одним из методов достижения мастерства и последующего совершенствования в нем. Ката и переводится как «образец», «форма». Применительно к японским будо термин «ката» можно перевести как «образцовая, совершенная форма выполнения приемов и боевых действий». Конечно, скептик скажет, что нет границ совершенства, и по-своему будет прав, но стремиться к совершенству необходимо.

Ката в исполнении настоящего мастера – это произведение искусства. Каждое движение мастера, каждая линия его тела вызывают эстетическое наслаждение у зрителей. Чемпионаты мира и Европы по ката с участием ведущих мастеров – незабываемые зрелища, привлекающие не меньшее внимание искушенной публики, чем соревнования по кумитэ.

Использованная литература:

1. Ермаков П.Н., Захаров О.Ю. Карате в олимпийской программе: перспективы вида на массовом уровне // Вестник Российского Международного Олимпийского Университета, № 1, 2018. С. 84–91.
2. Захаров О.Ю. Проблемы и перспективы судейства соревнований по ката в карате // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Научные труды XIX Международной научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2016. С. 71–75.
3. Захаров О.Ю. Феномен ката в системе дальневосточной воинской педагогики // Известия Южного Федерального университета. Педагогические науки. № 4, 2017. С. 63–70.
4. Захаров О.Ю. Включение новых соревновательных дисциплин в программу Олимпийских игр как мотивационный фактор для занимающихся физической культурой и спортом (на примере ката в карате) // Экстремальная деятельность человека, № 3, 2017. С. 58–60.
5. Захаров О.Ю. Боевые искусства под влиянием коммерциализации: международный опыт и тенденции // Вестник Российского Международного Олимпийского Университета, № 4, 2018. С. 56–65.
6. Орлов Ю. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников аттестационных семинаров и соревнований по ката в карате // Научно-популярный методический сборник «Додзё. Воинские искусства Японии». Вып. 7. М.: ООО «Будо-спорт», 2001. С. 37–39.
7. Фомин В. Ката Кёкусинкай – формула Будо (путевые заметки с прологом и эпилогом) // Научно-популярный методический журнал «Додзё. Воинские искусства Японии». Вып. 4. М.: ООО «Будо-спорт», 2002. С. 35–39.
8. Augustovicova D.C., Argajova J., Garcia M.S., Rodriguez M.M., Arriaza R. Top-level karate: analysis of frequency and successfulness of katas in K1 Premiere League // IDO MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology. Vol. 18, no. 4 (2018), pp. 46–53.
9. WKF competition rules amended ahead of crucial year for Karate <https://www.wkf.net/news-center-new/wkf-competition-rules-amended-ahead-of-crucial-year-for-karate/865/>
10. KARATE COMPETITION RULES EFFECTIVE FROM 1.1.2019 https://wkf.net/pdf/rules/WKF%20Competition%20Rules%202019_EN.pdf-eng.pdf

