

КАРАТЕ́ (япон. — «порожня рука», «голіруч») — вид єдиноборств, основними прийомами ведення бою якого є різноманітні удари руками (кулаками, ребром долоні, відкритою рукою, ліктями) та ногами (стопами, колінами), а також захист від них. У деяких стилях також навчають ударам у життєво важливі ділянки, використанню захватів, замків, утримувань і кидків тощо. Сучасні змагання з К. поділяють на спаринги (куміте), формальні вправи або комбінації голіруч (ката) та вправи зі зброєю (кобудо), у яких учасники можуть брати участь індивідуально чи у складі команди. Система визначення ступ. досконалості у володінні мистецтвом бою складається з розрядів — кю (від нижчого 10-го до вищого 1-го) та данів (від 1-го і вище). К. сформувалося у 16 ст. на япон. о-ві Окінава, де цей вид бойового мистецтва до 19 ст. називали «те», у серед. 19 ст. поширилася назва «К.», на поч. 20 ст. почали вживати також «К.-до». На ін. япон. тер. цей вид єдиноборств став відомим на поч. 20 ст., після того як у метрополію переїхали відомі майстри і заснували свої школи (Шиторю, Годзюрю, Шотокан), які на поч. 1930-х рр. зареєстровано Всеяпон. асоц. бойових мистецтв. Після 2-ї світової війни К. почало розвиватися в Європі й Америці. Нині офіційно визнано 4 традиц. стилі К.: Шотокан, Шиторю, Годзюрю, Вадорю. Нині найбільшої популярності в Україні та світі набувають нетрадиц. новітні школи К. Серед них перше місце посідає кіокушинкай (контакт. стиль К., правила якого максимально наближені до реал. поєдинку), створ. у 1950-х рр. видат. майстром і популяризатором К., автором багатьох книг Масутацу Оямою (1923–94), який заснував і очолив Міжнар. організацію Кіокушинкай (ІКО, 1964). Нині вона є однією з найбільших організацій бойового мистецтва в світі (нараховує понад 15 млн чл. із 140 країн). Масутацу Ояма виховав багато талановитих учнів, деякі з них заснували власні стилі й організації.

Змагання з К. проводять від 2-ї пол. 20 ст. Перший Япон. чемпіонат відбувся 1957. У 1968 створ. Всесвіт. союз організацій К. (WUKO, від 1992 — Всесвітня федерація К., WKF), який 1999 визнано МОК із перспективою включення К. в олімп. програму. Чемпіонати світу за версією WUKO-WKF проводять від 1970 раз на

два роки. У СРСР К. з'явилося в серед. 1960-х рр., але 1973 заборонене, відтоді школи К. діяли неофіційно. 1978 Спорткомітетом СРСР засн. Федерацію К., що діяла до наступ. заборони 1984. У 1981 відбувся перший чемпіонат СРСР. 1991 створ. Укр. федерацію К.-до (президент — В. Марков), яку 1993 прийнято до Європ. асоц. шотокан К.-до (ESKA) та Всесвіт. асоц. шотокан К.-до (WSKA), 1995 — Союзу організацій шотокан К.-до (USKO), наступ. року — Всесвіт. конфедерації К. (WKC). Укр. спортсмени з успіхом виступають на міжнародних змаганнях, здобуваючи високі нагороди чемпіонатів і Кубків світу та Європи. Серед них — П. Добрецов, О. Єланська, К. Єланський, С. Жегар, О. Захаренко, М. Зеленко, С. Кундік, А. Мижирицька.

Рекомендована література

1. В. А. Haines. Karate's history and traditions. Rutland, 1968;
2. Нишияма Хидетака, Браун Р. Каратэ, или искусство борьбы «пустой рукой»: В 2 ч. / Пер. с англ. 2-е изд., доп. Х., 1994;
3. Лапшин С. А. Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров. Д., 1996;
4. Лапшин С. А., Лапшин С. С. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка. Д., 1996;
5. Галан В. В. Каратэ-до для продвинутых учеников и инструкторов. Чц., 1998;
6. М. Bishop. Okinawan karate: teachers, styles and secret techniques. 2nd ed. Boston, 1999;
7. Иванов-Катанский С. А. Практическое боевое каратэ. Москва, 2001;
8. Хассел Р. Дж., Отис Э. Каратэ. Москва, 2003;
9. Савченко В. В. Традиційне карате. Правила змагань. Кр., 2005;
10. Близнюк С. Величие киокушин каратэ. К., 2009;
11. Литвиненко А. Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до. Х., 2010.

Г. О. Добко

Фотоілюстрації



Бібліографічний опис:

Карате / Г. О. Добко // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. — К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2012. — Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-9704>

2001-2025 © Ця енциклопедична стаття захищена авторським правом згідно з чинним законодавством України ([докладніше](#)).