

Каждый человек, выбирая свой путь, делает это осознанно, тем более, если это путь боевых искусств. Мотивация того или иного выбора не безынтересна многим профессионалам и любителям. Кого-то привлекает эффектность, кого-то эффективность, кого-то психологические или физические стороны боевого искусства. Если речь идет о каратэ, во всем многообразии его стилей, вопрос становится не просто интересным, но и очень актуальным, так как ответ на него позволяет посмотреть с разных сторон на само боевое искусство глазами разных мастеров

## БЕСЕДА С МАСТЕРОМ



Александр Рымбалович

**Александр Рымбалович** — личность, известная в Николаеве, авторитетный специалист каратэ, опытный тренер и наставник, руководитель Центра боевых искусств и физического развития «Нике-до», заслуженный тренер Украины. В ответ на наше обращение, он согласился пролить свет на вопрос, связанный с выбором боевого искусства

— Александр, скажите, почему Вы занимаетесь именно этим направлением боевых искусств?

Направление JKS достаточно широко и полно раскрывает возможности человека и помогает всестороннему развитию. При изучении этого боевого искусства пресекается любая агрессия и вырабатываются такие качества, как целеустремленность, уверенность в себе, ответственность за свои поступки, искренность и т. д.

Философия этого искусства совпадает с моими жизненными принципами и мировоззрением.

— Что на Ваш взгляд, является приоритетным в тренировке?

Выделить что-то конкретное достаточно сложно, так как составляющих в тренировке, и вообще в тренировочном процессе, достаточно много и все они являются неотъемлемой частью воспитания бойца. Но, в первую очередь, я считаю, что необходимо больше внимания уделять развитию человеческих качеств (доброты, порядочности, культуры поведения), воспитания духовности.

— Каким техническим действиям, на Ваш взгляд, необходимо уделять больше внимания и почему?

На мой взгляд, больше внимания следует уделять технике перемещений и стойкам. Это дает возможность маневрировать и держать необходимую дистанцию, как для защиты, так и для контратаки. Правильный выбор дистанции — это часть победы, поэтому важно изучать ее и овладеть достижением выгодной дистанции.

— Какие технические действия, на Ваш взгляд, являются наиболее эффективными — удары, блоки, наработанные связки, уклады, останавливающие удары, броски, болевые контроли и т. п.?

Все зависит от конкретной ситуации, в которой находится человек, и от его характера. В одной ситуации — это может быть удар, в другой — блок. Наиболее эффективным является наработка быстроты реакции, которая помогает выбрать необходимые технические действия. Хорошо поставленный удар, отработанный по сотне раз в день, блок или связка не будут работать без быстроты реакции. Не менее важным является психологический аспект выполнения приема. Наиболее эффективным считаю удары на опережение атаки противника и отработка связок «рука — нога» и «нога — рука».

— Как можно охарактеризовать понятие «стратегия схватки» в вашем боевом искусстве?

В каратэ не нападают первыми, в каратэ бьют первыми. То есть агрессия начинается раньше, но контратака заканчивается еще раньше, чем атака. Стратегия схватки — это набор оптимальных технических действий или приемов, направленных на достижения победы. Проще говоря, если противник явно решил напасть, то нужно первым нанести удар.



А. Рымбалович, М. Кагава, А. Рымбалович

Центр боевых искусств и физического развития «Нике-до» основан в мае 1999 г. тренерами по каратэ шотокан **Любовью** и **Александром Рымбалович**. С 2002 г. является представителем Ассоциации Шотокан каратэ-до Украины в Николаевской области по версии WKC, с 2003 г. — представителем Украинской Ассоциации каратэ в Николаевской области версия JKS.

Воспитанники ЦБИФР «Нике-до» выступают на соревнованиях всеукраинского и международного уровня с 1998 г.

— Кто из спортсменов Вашего Центра снискал наибольшую славу?

Спортсмены **Александра Рымбалович**, **Виктория Катренко**, **Алексей Двойнесюк** с 1998 г. по текущее время становились призерами и чемпионами Европы и Мира по версиям WKF, SKIF, JKA, IKA, JKS, WKO, FSKA, WUKO, WKC.

За названный период воспитано 6 мастеров спорта Украины, 2 Мастера спорта международного класса, более 60 кандидатов в мастера спорта. Сегодня в клубе занимается более 140 спортсменов, преподается стиль шотокан, занятия проводят тренеры высшей категории по каратэ **Александра Еланская**, **Любовь Рымбалович**. В 2008 г. **Александра Еланская** стала абсолютной Чемпионкой Мира по каратэ версии WKC.





**А. Еланская, В. Катренко, У. Булыгина — чемпионки мира**



**Александра Еланская**

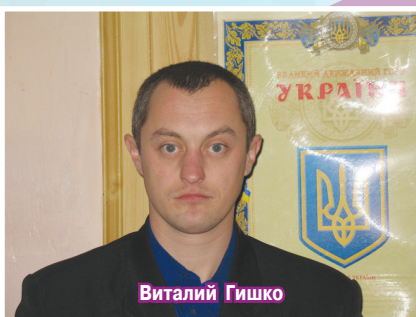
На смену взрослым спортсменам подрастает перспективный резерв: **Александр Безрученко, Анастасия Рымбалович, Виктор Поляндра, Максим Гапонов, Евгений Рязанцев**. Стабильные выступления на областных и Всеукраинских соревнованиях дают надежду, что в скором времени они смогут стать Чемпионами Европы и Мира по каратэ.

— Спасибо за содержательные ответы и удачи Вашему Центру!



**Команда Центра боевых искусств и физического развития «Нике-до»**

## НИКОЛАЕВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КИОКУШИН БУДО-КАРАТЭ



**Виталий Гишко**

**галь** — 2-е места на Чемпионате Мира (Япония, Иссесакис, 2008 г.) и 1-е места на Чемпионате Европы (Ивано-Франковск, 2009 г.).

Сегодня **Тамара Король** и **Светлана Жегарь** (тренер — **Д. В. Озеров**) готовятся на Чемпионат Мира, который пройдет в Будапеште 2—3 октября 2009 г.; подано представление в Министерство по делам семьи, молодежи и спорта о присуждении **Т. Король** и **С. Жегарь** Мастерства спорта международного класса и на присвоение **Денису Владимировичу Озерову** и **Виталию Валерьевичу Гишко** звания «Заслуженный тренер Украины».

Формулами успеха Николаевской федерации делится президент федерации **Виталий Гишко**, обладатель черного пояса (2 Дан)

Старт созданию и развитию федерации дал спортивный клуб, созданный в 1993 г. и трансформировавшийся в 1996 г. в городскую федерацию Киокушин Будо-каратэ. Уже в 1997-м спортсмены федерации начинают заявлять о себе на международном уровне — **Илья Волков** занимает 4-е место на Чемпионат Мира, проходящем в Москве, в категории до 70 кг, а **Сергей Монастырский** отстаивает честь федерации на Абсолютном Чемпионате Мира 2006 г. в Токио. Достижения спортсменов и большой интерес к Киокушин каратэ на Николаевщине не могли не стать основой для создания в 2008 г. Николаевской областной федерации Киокушин Будо-каратэ. Сегодня Николаевская федерация проводит три соревнования в год, один городской и один областной Чемпионаты Украины. Спортсмены прогрессируют, их успехи на виду. **Евгений Яковенко** занимает 1-е место на Чемпионате Европы (Киев, 2009 г.), **Игорь Мазур** и **Максим Ференс** — 1-е места на Чемпионате ЮГА России (Анапа, 2008 г.), **Тамара Король** и **Светлана Жегарь** — 2-е места на Чемпионате Мира (Япония, Иссесакис, 2008 г.) и 1-е места на Чемпионате Европы (Ивано-Франковск, 2009 г.).