



## Пути борцов самбо и дзюдо



**Борец по Духу и образу жизни.**



**А.С. Рахлин - тренер по борьбе самбо и дзюдо В.В. Путина.**





**Долдин Н.И. Кумпан Г.И. Липин Б.В.**

# **ПУТИ БОРЦОВ САМБО И ДЗЮДО**



**80-летию борьбы самбо посвящается**

**Первый том - 2018**

## **З а щ и т и !**

**Не убивайте в мальчике мужчину.  
Учите драться ваших сыновей.  
За девочку, за правду, без причины  
Пусть бьёт он тех, кто старше и сильнее.  
Пусть знает с детства: проиграть не стыдно,  
Позорно из-за страха отступить,  
Когда после уроков полубыдло  
Его пытаются унижить и сломить.  
Не отдавайте мальчиков на танцы.  
Пусть занимаются и боксом, и борьбой,  
Чтоб даже в самой сложной ситуации  
Ему хватило духа быть самим собой.  
Я знаю точно: за детей вам страшно.  
Но не старайтесь их от мира оградить!  
Скажите им: всё то, что в жизни важно,  
Любой ценой необходимо защитить!**

**15 февраля 2019 г. Р. А.**



## Посвящается памяти Г.Н. Ворошилова



Герой Советского Союза Г.Н. Ворошилов в 1945 г. и 90-летия в 2013 г.

27 августа 1923 г. --- 1 июля 2014 г.

Звание [Героя Советского Союза](#) (с вручением [ордена Ленина](#) и медали «[Золотая Звезда](#)» № 5271) младшему сержанту Ворошилову Геннадию Николаевичу присвоено Указом Президиума Верховного Совета СССР от 27 февраля 1945 года *за образцовое выполнение заданий командования и проявленные мужество и героизм в боях с немецко-фашистскими захватчиками.*



ТОМСК 2018

**Личные воспоминания самбистов, достоверные сведения и публикации о борьбе самбо и дзюдо послужили основой для книги к 80-летию возрождения борьбы самбо на территории Томской области. Сведения Григория Ивановича Кумпана, инициатора создания и развития первых секций спорта по борьбе самбо дают наиболее полное представление об истоках и достижениях Томских самбистов. На уровне области и Сибири, а также на Первенствах Европы и Мира ученики школы самбо Г.И. Кумпана имеют значительные успехи, заслуженно добиваясь званий чемпионов.**

**Валерия Анисимова — первый мастер спорта России международного класса по самбо в Томской области. Победительница первенства Европы среди девушек 2016 года, Чемпионка первенства мира среди юниорок 2017 года, двукратная чемпионка кубка Европы (в личном чемпионате и в командном) среди женщин 2017 года, неоднократная победительница всевозможных международных турниров. А в 2018 году Валерия завоевала первую за всю историю самбо Томской области медаль Чемпионата Европы, став серебряным призером.**

**Халаев Моллагасан Рамазанович преподаватель Сибирского государственного медицинского университета среди мастеров спорта по самбо 2012, 2013 и 2014 г.г. добился звания Трехкратного Чемпиона Мира.**

**Впереди предстоит большая работа по реализации проекта «Самбо в школу» и по развитию самбо в школах, средних и высших учебных заведениях региона. Можно с полной уверенностью сказать, самбо — национальная гордость, достояние и будущее России.**



Пути борцов самбо и дзюдо. Долдин Н.И., Кумпан Г.И., Липин Б.В.

Томск 2018г. – Первый том - 248 стр. с илл. Тираж 1000 экз.

Составление и оформление Долдин Н.И. Вёрстка Светлакова Л.А.

Дизайн обложки Минин М. Н. Корректор Попов А. Н.

Редактор Соколов М. Б. 29 октября 2018 г.

## **САМБО дарит вечную молодость...**

Сельский обычный парнишка военного времени, я родился 21 августа 1942г. в поселке Самусь Томского района. Затем наша семья жила в поселке Моряковка Томского района до 1956 года. Позже мы переехали в Колпашевский район. Спортом я начал увлекаться с 4-го класса школы. В Моряковке был развит лыжный спорт, которым я начал активно заниматься. Участвовал в соревнованиях. Бегал дистанции 5, 10 и 15 км. И вскоре выполнил 1-й разряд по лыжам. В Армию пошел служить в 1961 году, куда меня призвали из города Колпашево. Служил я в Белоруссии. В армии меня зачислили в секцию САМБО и этот вид борьбы стал не только моим любимым видом спорта, но и моей страстью. С 1961 года и по сей день я не перестаю заниматься САМБО. В Армии я выполнил 1-й разряд по САМБО. Неоднократно был чемпионом и призером Брестской области. Дважды выигрывал чемпионат дивизии, в которой я служил. А с 1962 года я уже служил в спортивной роте. На чемпионате Белорусского Военного округа, когда боролся в финале за первое место, я получил сильную травму левого колена. В тот день я прямо с соревнований попал в военный госпиталь города Бреста, где меня успешно вылечили. Демобилизовался в 1964г. Служили мы Родине тогда три года...

Приехал жить после армии в г.Томск-7. Кто-то из моих родственников подсказал мне, что в городе существует хорошая секция САМБО. Я пришел в спортзал. Тогда этот спортклуб назывался «Трактор». Этой спортивной секцией руководил Григорий Иванович Кумпан. После непродолжительного разговора с тренером, мне было предложено принять участие в контрольных схватках. Проверяли меня «на прочность» Степан Шпагин, Виктор Жабин, Леонид Нестеров, Сергей Гречкин и еще несколько борцов. Проверку прошел успешно и тогда же был зачислен в сборную города, что было для меня приятной неожиданностью. На чемпионате Томской области я выступал за сборную города. Стал чемпионом. Принимал участие в чемпионате ЦС Труд-2, где неоднократно становился призером. Тренером ЦС «Труд-2» тогда был Романовский А.П. Когда в 1966 году стали комплектовать команду ЦС «Труд-2» на чемпионат СССР, меня включили в состав сборной в тяжелом весе. Чемпионат проходил в городе Кирово-Чепецк. Из всех тяжелей я был самым легким и весил всего 85кг, а все мои соперники были весом выше 120кг, и в схватках с ними мне было очень нелегко. В этой неравной борьбе мне удалось одержать несколько побед и выйти из подгруппы. Тренер и ребята из команды этого никак не ожидали. Также активно принимал участие в турнире Сергея Вицмана, где всегда занимал призовые места. В 1965 году Григорий Иванович Кумпан направил меня тренером в спортивный комплекс «Строитель», где я тренировал ребят около двух лет. Команда «Строителя» добилась хороших



результатов, заняв третье место на чемпионате Томской области. На чемпионате города ребята также занимали призовые места. Многие ребята из моей группы занимались САМБО долгие годы, в том числе Ширококов В. Осокин Л., и другие. Всего несколько десятков хороших борцов.

В 1967 году я переехал жить в Томск. В Томске боролся за спортивное общество «Динамо» под руководством тренера Ильина Ильи Васильевича, затем тренером стал Евгений Ткаченко. Принимал участие в чемпионате ЦС «Динамо». Трижды выступал на Чемпионате Сибири и Дальнего Востока и других всесоюзных турнирах, которые проходили в городах Кемерово, Новосибирск, Новокузнецк, Караганда, Липецк, Нальчик, Дубна. Занимал призовые места.

Спорт, и прежде всего САМБО - это неотъемлемая часть и надежный спутник моей жизни. Борьба научила меня таким качествам как умению добиваться победы и умению с достоинством проигрывать. Находить выход из тупиковой ситуации, реально оценивать события и принимать правильные решения. «В здоровом теле - здоровый дух» - это очень хорошая и мудрая народная пословица. На тренировках тренируешь тело и хочешь ты этого или нет, одновременно происходит рост сознания. Повышается ответственность за все свои поступки.

Я не представляю свою нелёгкую жизнь без спорта, без постоянного самосовершенствования. Сейчас мне 76 лет. Три раза в неделю я хожу в спортзал бороться. Большое внимание уделяю разминке и физическим упражнениям. Тренирую ребят начальных классов школы. Передаю свой опыт и те знания и навыки, которые в меня вкладывали тренеры Кумпан Г. И., Ильин И.В., Романовский А.П. Да и не только личные тренеры. Большая польза от общения с такими наставниками как Борис ЛИПИН, Александр КАМОЛКИН, Леонид НЕСТЕРОВ и многие другие единомышленники, которые в свою очередь воспитали и воспитывают большое поколение самбистов - отличных спортсменов. От всей души говорю БОЛЬШОЕ СПАСИБО всем тем людям, которые приобщили меня к этому замечательному виду спорта и всем друзьям, с которыми я шел плечом к плечу к своим спортивным достижениям.

Занимайтесь борьбой, развивайте и крепите борцовский дух и силу, умение применять их в любых сложных ситуациях своей жизни!

С уважением, Леонид Владимирович Букреев, г.Томск, 2018 г.

## **БОРЬБА САМБО И ДЗЮДО. Кумпан Григорий**

### **История возникновения и развития борьбы самбо в 1956–1991 годы.**

Первая секция борьбы самбо в Томской области появилась в июле 1956 года в г. Томск-7 (ныне г. Северск). Организовал ее и стал тренировать ребят перворазрядник Павлюченко Валентин Михайлович 1936 г. р. Он прибыл в Северск из Москвы по путевке ЦК ВЛКСМ на стройки Сибири и Дальнего Востока. В Москве он был студентом Московского энергетического института и занимался в спортивной секции Анатолия Аркадьевича Харлампиева, основателя борьбы самбо. Спорткомитетом СССР борьба самбо, как самостоятельный вид спорта, официально признана 16 ноября 1938 года. Занятия по борьбе самбо вначале проводились в спортзале стадиона «Энергия». Занималось в секции около 30 человек. Павлюченко проводил занятия всего два месяца, а осенью 1956 года был призван в ряды Советской Армии. Службу проходил в пос. Кузьминка г. Северска. в строительной воинской части (стройбат). С октября 1956 года занятия стали проводиться в спортзале «Торпедо» («Юпитер»). Тренировать в секции Самбо стал выпускник Минского института физкультуры по вольной борьбе перворазрядник Микитко Георгий. Занималось в секции около 30 человек.

В декабре 1956 года занятия стали проводиться в только что построенном спортзале «Трактор». С 1957 года тренировки в секции стал проводить тренер - общественник Кумпан Григорий Иванович 1936 г.р. после прохождения стажировки в Москве под руководством А.А. Харлампиева. Работая на Сибирском химическом комбинате, Г.И. Кумпан тренировал около 50 человек в двух группах. Личное первенство по борьбе самбо в г. Северске впервые было проведено 29-30 ноября 1958 года с участием более 30 человек. Для популяризации нового вида спорта членами секции организовывались показательные выступления борцов на стадионах, в клубе «Родина», в Доме Культуры им. Н.Островского, в Доме Отдыха «Синий Утес», в воинских частях и детских домах.



**Кумпан Григорий Иванович.      Букреев Леонид Владимирович**

Секцию самбо несколько раз «закрывали» - не выделяли время в спортзале для занятий, не предоставляли ковер. Тренеру секции Г.Кумпану пять раз приходилось ходить на прием к секретарю Северского Горкома КПСС тов. Шонину и первому секретарю Северского ГК ВЛКСМ тов. Михайлову и только после этих посещений секции вновь предоставляли время и место для занятий борьбой самбо.

С осени 1959 года для секции наступили опять трудные времена. В результате чего в секции занималось всего несколько человек. В начале 1961 года секция самбо вновь возобновила свою плодотворную деятельность и больше секцию никогда не «закрывали». Начали регулярно проводиться первенства по самбо г. Северска, Сибирского химического комбината, воинских частей. В секции руководимой тренером - общественником Г.И. Кумпаном за годы тренировок было подготовлено много хороших борцов, ставших впоследствии мастерами спорта, кандидатами в мастера спорта, перворазрядниками, тренерами – общественниками и судьями различных категорий. Среди них выделяются борцы Степан Шпагин, Виктор Жабин, Леонид Нестеров, Игорь Иванов, Николай Губарев, Яков Стародымов, Николай Борщенко и другие талантливые борцы.



В первые годы развития борьбы самбо в г. Северске большие трудности были в секции с формой для занятий: не было курток и борцовок. Занимались в старых «ненужных» пиджаках и гимнастерках, подпоясанных разными поясами и кушаками. Вместо «самбовок» на ноги надевали «чешки», гимнастические тапочки. Только в 1957 году по заказу в ателье нам пошили партию курток. В секции самбо г. Северска первые годы был всего один ковер размером 6 на 6 метров, состоявший из 16 матов, каждый из них размером 1,5 на 1,5 м. и толщиной 10 см. Каждый мат весил по 80 кг. Ковер покрывался полосами войлока и матерчатой покрышкой. Каждый раз, перед началом тренировок и после их окончания, приходилось стелить ковер и убирать. Кроме того, часто приходилось ремонтировать борцовский ковер и матерчатые «байковые» покрышки. И только через много лет вместо старых ковров и ковров из гимнастических матов в секции самбо Томской области стали централизованно поставляться современные синтетические ковры и покрышки, а также куртки, трусы и борцовки.

В конце 1960 года в г. Томске в ДСО «Динамо» появилась первая секция по борьбе самбо. Занятия в ней проводил тренер – общественник второразрядник Виктор Андреевич Богатырев, студент Томского университета. 26 ноября 1961 года в спортзале «Динамо» была проведена матчевая встреча между сборными командами г.Северска и г.Томска. За команду Северска выступали в весовых категориях до 56 и 60 кг – новички Валентин Заикин и Илья Баймурзин; в весовых категориях до 64, 68, 72, 77, 85 кг выступали перворазрядники – В.Рыжов, А.Васильев, В.Зарицкий, Г.Кумпан, А.Цветков. В весе свыше 85 кг у команды Северска не было участника. Самбисты Северска выиграли эту встречу со счетом 7:1. После окончания матчевой встречи были проведены классификационные соревнования для обеих секций. Эта матчевая встреча стала знаменательной в развитии борьбы самбо. С этого времени борьба самбо стала успешно развиваться как в Северске, так и в Томске и Томской области.

С 1963 года занятия в секции «Динамо» г. Томска, вместо выбывшего из Томска Богатырева, стал проводить тренер – общественник перворазрядник сотрудник УВД Илья Васильевич Ильин 1929 года

рождения. В этой секции выросли отличные борцы, такие как, неоднократные чемпионы области Михаил Марков, Анатолий Черкасский, Геннадий Быков и др. Да и сам тренер секции трижды становился чемпионом области по борьбе самбо. И.В.Ильин продолжал бороться, когда ему было более 40 лет, показывая пример для подрастающих спортсменов.

В 1964 году в институте ТИРиЭТ была организована вторая секция по борьбе самбо в Томске. Занятия в ней сначала проводил студент Шуравин Владимир Алексеевич, а с 1965 года тренировать в секции стал перворазрядник студент ТИРиЭТ Лыков Василий Мартынович 1942 года рождения. В.Лыков был замечательным организатором, тренером и борцом. Благодаря его усилиям в Томске появились секции самбо в других коллективах: в университете тренировал тренер - общественник Дьяченко Николай Николаевич, в политехническом институте тренировал тренер - общественник Божко Василий Егорович.

Борцы секции, руководимой В.Лыковым, стали одними из сильнейших в области. Им подготовлено много хороших борцов – чемпионов и призеров области, таких как мастера спорта СССР Сергей Разин, Сергей Боев, Бронислав Мисевичус; кандидаты в мастера спорта Виктор Мачкинис, Анатолий Потапов, Станислав Шандаров и многие другие. Сам В.Лыков трижды выигрывал чемпионаты области по борьбе самбо, был победителем на Всесоюзном турнире памяти С.Вицмана и выполнил норматив мастера спорта СССР. В середине 1974 года В.Лыков был направлен работать в органы КГБ с выбытием из г. Томска по службе.

Первый лично – командный чемпионат области по борьбе самбо был проведен 16-17 марта 1963 г. в спортзале «Динамо» г. Томска. В нем приняли участие 7 команд из коллективов физкультуры: Динамо, Труд, ТАУ (Артучилище), ТГУ, ТИРиЭТ, Динамо-2, из г. Северска и команда г. Северска. Командную победу одержали борцы коллектива ТАУ, 2 место – команда г. Северска, 3 место – команда Динамо. Первыми чемпионами Томской области стали: Михаил Марков, Илья Ильин, Геннадий Кривоногов – все из Динамо, Степан Шпагин и Николай Ильинский из г.Северска, Борис Евстигнеев, Валерий Колягин и Борис Кулешов из команды ТАУ.

15 апреля 1964 года была избрана федерация борьбы самбо Томской области в составе 9 человек. В нее избраны были: Ильин Илья Васильевич, Кумпан Григорий Иванович, Иванов Игорь Михайлович, Дьяченко Николай Николаевич, Евстигнеев Борис Алексеевич, Обжерин Олег Михайлович, Шуравин Владимир Алексеевич, Ермаков Владимир Васильевич, Колягин Валерий Иванович. Председателем федерации был избран Г.И. Кумпан. Начиная с 1963 года и по 1992 год, регулярно проводились Чемпионаты и Кубки области по борьбе самбо, Первенства области среди юношей старшей, средней и младшей групп, Чемпионаты г. Томска и г.Северска. Проводились областные командные соревнования на призы областной молодежной газеты «Молодой ленинец», чемпионаты и Первенства областных советов ДСО «Буревестник», «Труд», «Динамо» и много других соревнований. Томские самбисты стали принимать участие в крупных соревнованиях: Чемпионатах и Первенствах Сибири, РСФСР, СССР, ЦС ДСО. Многие томичи хорошо выступали на этих соревнованиях и становились чемпионами и призерами Сибири, ВЦСПС, РСФСР и Всесоюзных турниров по самбо.

В 1965 году при спортклубе «Янтарь» г. Северска (название «Янтарь» присвоено 13 января 1965 г.) была организована первая в области юношеская секция по борьбе самбо. Тренировать ребят в ней стал тренер – общественник Иванов Игорь Михайлович 1940 года рождения. Через небольшой промежуток времени в Томске в обществе «Динамо» также была организована юношеская секция, которую стал тренировать тренер – общественник Долдин Николай Иванович 1943 года рождения. В апреле 1966 года было проведено первое личное первенство области среди юношей с участием 20 борцов. Первыми чемпионами области по борьбе самбо стали Юрий Сайфульмулюков, Александр Сусакин, А. Спиридонов, Юрий Расторгуев все из общества спортклуба «Янтарь», и Загуменников из ДСО «Динамо». С этого периода стали организовываться юношеские секции в других коллективах физкультуры и регулярно проводиться первенства области, г.Томска, г.Северска и облсоветов ДСО. Занимаясь в юношеских секциях, стали ведущими борцами области и мастерами спорта: Сергей Разин, Евгений Ткаченко, Николай Волков, Валерий Егоров, Юрий Липин, Максим Соколов,



Анатолий Попов. Кандидатами в мастера спорта стали Юрий Сайфульмулюков, Михаил Агафонов, Владимир Спиридонов и другие.

В г. Северске секции по борьбе самбо вели в спортклубе «Янтарь» тренеры Г.И. Кумпан и И.М. Иванов в спортзале «Торпедо» (звание «Юпитер» присвоено 2 октября 1972 г). Помимо этого с 1964 г. была организована секция, которую тренировал перворазрядник Зарицкий Виктор Тимофеевич 1938 года рождения. С марта 1965 г. по август 1967 г. эту группу в спортзале «Юпитер» тренировал перворазрядник Букреев Леонид Владимирович 1942 года рождения. С февраля 1967 г. в с/к «Юпитер» тренировал еще одну группу тренер – общественник Шпагин Степан Андреевич кандидат в мастера спорта, 1941 года рождения. А после отъезда в Томск Л.Букреева, занятия с двумя группами стал вести С. Шпагин. С августа 1970 г. он стал первым штатным тренером по борьбе самбо в с/к «Юпитер».

Г.И. Кумпан много раз тренировал группы членов Северского оперативного комсомольского отряда, обучал их приемам самозащиты без оружия. Кумпан Г.И. тренировал борцов в с/к «Янтарь» с 1957 г. по октябрь 1973 г. После болезни он передал проведение тренировок в обеих группах своему воспитаннику мастеру спорта Нестерову Леониду Николаевичу, а сам стал заниматься только делами областной федерации самбо и судейством соревнований. Все годы Г.И. Кумпан, по приказу Горспортсовета являлся старшим тренером по самбо в г. Северске. Распоряжением от 16 октября 1973 г. Горспортсовета старшим тренером по самбо г. Северска назначен был Степан Андреевич Шпагин. В феврале 1974 г. секции борьбы самбо с/к «Янтарь» были переданы в с/к «Юпитер», где старшим тренером работал С.А.Шпагин.

В сентябре 1985 г. в г. Северске при ОПК-148 «Химстроя» была создана впервые в области ДЮСШ по борьбе самбо и дзюдо в с/к «Юпитер». Директором ДЮСШ со 2 сентября 1985 г. был назначен С.А. Шпагин. Необходимо отметить, что все годы, начиная с 1956 г. по 1970 г., да и в последующие годы становления и развития борьбы самбо в Томской области, занятия в секциях проводили в основном тренеры – общественники в свободное от основной работы и учебы время, им платили за труд деньги как «почасовикам».

В 1968 году в Томске был проведен турнир городов РСФСР и Казахстана по борьбе самбо, посвященный памяти студента ТИРиЭТа Сергея Вицмана, погибшего при задержании вооруженного преступника. В дальнейшем Турнир С.Вицмана получил статус ежегодного Всесоюзного турнира с правом присвоения званий мастеров спорта СССР. Всего проведено было 8 турниров, на которые приезжали самбисты из десятков городов Советского Союза. Томск неоднократно был местом проведения чемпионатов и первенств Сибири по самбо. А в 1980 году на трех коврах арены Дворца Спорта г.Томска было проведено Первенство Советского Союза по борьбе самбо среди юношей.

Большую работу по организации и проведению соревнований по самбо проводила судейская коллегия областной федерации. И как результат 10 человек были удостоены звания «Судья республиканской категории». В их числе Кумпан Григорий Иванович, Иванов Игорь Михайлович, Нестеров Леонид Николаевич, Рачковский Юрий Павлович, Роот Артур Теодорович, Цепилевич Валерий Георгиевич, Ильин Илья Васильевич, Бериташвили Илья Георгиевич, Липин Юрий Викторович и Борщенко Николай Гаврилович. Судье Г.И. Кумпану присвоены Всесоюзная и Международная категории по борьбе самбо.

В 1970–80 годы борьба самбо получила большое распространение в коллективах физкультуры и ДСО. В отдельные годы число занимающихся самбо в области достигало 900 – 1000 человек. Появилось много новых секций, где занимались взрослые и юноши: Манометровый завод – тренеры–общественники Мачкинис Виктор Иванович, Спиридонов Владимир Афанасьевич, Герасимов Виктор Владимирович; Электроламповый завод – тренеры Комолкин Александр Николаевич и Соловцов Сергей Александрович; ДСО «Динамо» тренеры Долдин Николай Иванович и Ткаченко Евгений Рудольфович; Инструментальный завод – тренеры Бериташвили Илья Георгиевич, Хачиашвили Шалва Арсенович и Елегечев Геннадий Валентинович; Детский клуб «Кибальчиш» в Академгородке - тренер Мурзинцев Владимир Григорьевич и Иванов Николай Александрович; В ТИАСУРЕ – тренер Черкашин Николай Семенович, а также в Политехническом, Педагогическом, Строительном институтах и Госуниверситете.

На территории области занятия самбистов активно проводили в пос. Рассвет Томского района тренер Васильев Александр Васильевич, в пос. Октябрьский Томского района - тренер Бескровных Виктор Михайлович, в пос. Моряковка Томского района - тренер Холкин Леонид Петрович, в г.Стрежевом – тренеры Дворецкий Виктор Иванович, Никифоров Ринат Павлович и Солопов Александр, в с.Кожевниково - тренер Сидиков Василий Александрович, в г.Асино - тренер Тимощенко Юрий Дмитриевич, в совхозе Кондинский Томского района - тренер Минеев Дмитрий Константинович, в ГПТУ–27 - тренер Глушков Виталий Павлович. Профессионально и плодотворно трудятся тренеры в г.Северске в рамках ДЮСШ «Юпитер»: Степан Андреевич Шпагин, Борис Викторович Липин, Юрий Викторович Липин, Владимир Яковлевич Пак, Игорь Михайлович Иванов, Валерий Николаевич Козлов...

В октябре 1981 года на заседании областной федерации по борьбе самбо было принято решение: в рамках федерации организовать сектор по развитию в области борьбы дзюдо и впредь именовать федерацию «Федерация борьбы самбо и дзюдо Томской области». Ответственным за развитие борьбы дзюдо в области был утвержден Липин Борис Викторович на правах заместителя председателя Федерации. С этого периода начали проводиться чемпионаты и первенства области по дзюдо среди взрослых и юношей, а лучшие дзюдоисты стали принимать участие в крупнейших соревнованиях Сибири, России и за рубежом. За прошедшие годы и по настоящее время в Томской области подготовлены один мастер спорта международного класса (Павел Столбов), десятки мастеров спорта СССР и России по самбо и дзюдо.

В начале 1992 года областная Федерация самбо и дзюдо прекратила свою деятельность. С этого периода прекратились проведения всех областных чемпионатов и первенств по борьбе самбо и дзюдо. И только спустя много лет (с середины 2000 года) начали возобновлять работу секции по самбо и дзюдо в некоторых коллективах физкультуры Томской области. В 1993 году в г. Северске было проведено объединение спортивных школ с/к «Янтарь» и с/к «Юпитер» в рамках СДЮШОР «Янтарь» при Администрации города. И только в ДЮСШ «Янтарь» под



руководством С.А.Шпагина и тренеров – общественников продолжается работа успешно в секциях по борьбе самбо и дзюдо после 1992 года и по настоящее время. Современное отделение самбо и дзюдо входит в структуру спортивной школы Н В С «Русь» г. Северска (школа не олимпийских видов спорта).

В г.Северске ежегодно проводятся междугородние и Всероссийский турниры по самбо и дзюдо с участием команд регионов Сибири и других регионов России. А сильнейшие спортсмены борцовской школы принимают участие в крупнейших соревнованиях: Чемпионатах Сибирского Федерального Округа, Чемпионатах Азиатской части России, Чемпионатах России и Европы, других международных престижных соревнованиях по борьбе самбо и дзюдо. По итогам деятельности в 2013 году звания судьи Всероссийской категории по борьбе самбо присвоено спортсменам из г. Северска Вышегородцеву Денису Евгеньевичу и Вахмистровой Наталье Анатольевне.

### **КУМΠΑН Григорий Иванович, 1936 года рождения**

Один из основателей школы борьбы самбо в г. Северске.

Присвоено: - звание «Судья Республиканской категории» в 1968г.,

- звание «Судья Всесоюзной категории» в 1974 году,

- звание «Судья Международной категории» в 1986 году.

В 1972 году в г. Риге был на просмотре в качестве тренера на Первом Открытом Чемпионате Европы по борьбе самбо. Судил соревнования по борьбе самбо на двух Чемпионатах Мира (г. Киев в 1983 г, г. Москва в 1990 г.) в качестве секретаря. На Чемпионате Европы в г. Ленинграде в 1986 г. Г.И. Кумпан судил и прослушал Международный судейский семинар, сдал экзамен по международным Правилам соревнований по борьбе самбо было присвоено звание судьи Международной категории.

Судил шесть Международных турниров по борьбе самбо в качестве Руководителя Секретариата т.е. Главного секретаря турниров: 1986г., 1987г., 1988г. в г. Калинин, 1987г. - в г. Тольятти, 1988г. - в

г.Черкесске, 1992г. - в г.Горно-Алтайске. Судил три Летние Спартакиады народов СССР в качестве секретаря соревнований: 1979 г. - в г.Москве, 1983 г. - в г.Москве, 1986 г. - в г.Минске.

24 раза судил Чемпионаты СССР, Кубки СССР, Первенства СССР среди молодежи, юниоров и юношей в качестве Главного секретаря этих соревнований.

25 раз судил: Спартакиады народов РСФСР, Чемпионаты и Кубки РСФСР, Чемпионаты РСФСР среди женщин, Всероссийские молодежные и юношеские игры, Первенства РСФСР среди юниоров и юношей в качестве Главного секретаря и арбитра соревнований по самбо. 11 раз судил на Всесоюзных турнирах в качестве Главного секретаря соревнований.

23 раза судил Чемпионаты Сибири и Дальнего Востока по самбо и дзюдо в качестве Главного секретаря и Главного судьи соревнований. 20 раз судил Чемпионаты и Первенства ЦС ФКиС в качестве Главного секретаря, Главного судьи, зам. Главного судьи и арбитра соревнований.

Г.И. Кумпан работал тренером - общественником городской секции по борьбе самбо и преподавал приемы самозащиты без оружия (боевое самбо) для жителей г. Северска. Обучал 40 человек из числа офицеров, сержантов и рядовых милиции осенью 1958 года в течение двух месяцев. Обучал 20 человек из числа членов городского оперативного отряда ГК ВЛКСМ в спортзале школы № 76 с 21 ноября 1960 года до конца января 1961 года. Обучал приемам самозащиты 39 членов городского оперативного отряда ГК ВЛКСМ с 18 июня по 1 августа 1962 г.

Обучал приемам самозащиты членов секции самбо после тренировок в спортзале «Трактор» в июле – августе и ноябре 1964 г. После окончания тренировок обучал боевому самбо членов секции самбо в октябре – ноябре 1965 г. и летом 1966 года. Обучал боевому самбо 29 членов оперативного отряда ГК ВЛКСМ в марте–апреле 1969 года. Преподавал приемы самозащиты без оружия в зале самбо с/к «Молодость» 20 членам оперативного отряда ГК ВЛКСМ с 20 декабря 1970 г. по февраль 1971г.



**Соратники по борьбе самбо в год 80-летия Г.И. Кумпана, г.Томск - 2016 г.**  
**Халаев М.Р., Липин Б.В., Кумпан Г.И., Долдин Н.И., ..., - 1 ряд,**  
**..., Попов А.Н., Соколов М.Б., ..., Липин Ю.В., ... , ..., - 2 ряд**

### **Григорий Кумпан и его рекорды.**

Камиль Юнусов. «Новый диалог» №4 от 25 января 2013 г.

Кумпан Григорий Иванович награжден орденом Ленина (1976 г.), орденом Трудового Красного Знамени (1962 г.), юбилейной медалью «100 лет со дня рождения В.И. Ленина», медалью «Ветеран труда». Присвоено: - звание «Заслуженный работник Сибирского химического комбината» (2003 г.). - звание «Ветеран атомной энергетики и промышленности». Награжден знаками: «Ударник 9-ой пятилетки» и «Ударник 11-ой пятилетки». В 1953 г. после окончания Новосибирского ремесленного училища был присвоен 4-ый разряд слесаря по сборке промышленного оборудования. В 1959 г. награжден знаком ЦК ВЛКСМ «Молодому передовику производства». В 1962 г. присвоен 7-ой разряд слесаря. Награжден медалью и грамотой Президента Российской Федерации (2013 г.). Награжден медалью «75 лет самбо». Награжден знаком «Активист ДСО профсоюзов» (1969 г.).

Присвоено звание «Ветеран спорта РСФСР» (1988 г.). Награжден двумя медалями Центрального совета физической культуры и спорта

«Активисту физической культуры и спорта». Присвоено звание «Лучший тренер Томской области». Присвоено звание «Лучший спортивный судья Томской области». Десятки раз награждался дипломами и грамотами Спорткомитета СССР, Спорткомитета РСФСР, ДСО профсоюзов, ЦС ФКиС, Всероссийской федерации самбо и др. Этих высоких наград Григорий Иванович был удостоен за ударный труд на производстве и спорте. В свободное от работы время он тренировал самбистов. Подготовил семь мастеров спорта СССР, шестьдесят кандидатов в мастера спорта и перворазрядников, более ста судей различных категорий по борьбе самбо.

**Григорий Иванович родился 16 сентября 1936 г. в деревне Михайловка Новосибирской области. Его жизнь начиналась как у многих его сверстников, родившихся на селе в предвоенное время. Отец работал кузнецом, мама дояркой в колхозе. Отца забрали на фронт в сентябре 1941 года, а уже в начале 1942 года пришла похоронка. Григория и его младшего брата мама воспитывала одна. Они же, как могли, ей помогали по хозяйству. В 1944 г. Григорий пошел в первый класс, а в 1951 г. поступил в Новосибирское ремесленное училище и после его окончания в 1953 г. был направлен в Томск-7, где был принят слесарем на объект «Т» (объект №1, ЗРИ). Поначалу парни, приехавшие с ним, жили в Томске, а затем всех расселили по общежитиям на «почтовом». Летом пятьдесят девятого женился. Свою Любу он заприметил еще в родной деревне...**

А сегодня у них дочь и сын. Растут две внучки и внук. Семейный производственный стаж на СХК у семьи Кумпан – сто пять лет! Помог мне с этой статистикой сын Григория Ивановича, он уже более тридцати лет работает на комбинате. А сам Григорий Иванович ушел на заслуженный отдых в шестьдесят восемь лет. Отдал производству пятьдесят один год. Жена Любовь Родионовна проработала на первом объекте более двадцати лет. Григорий Иванович – «Ветеран атомной промышленности», «Заслуженный работник Сибирского химического комбината». Награжден двумя орденами – Ленина и Трудового Красного Знамени. Вот таких производственных достижений иному хватило бы, как говорится, за глаза. И можно с уверенностью сказать, что жизнь получилась и прожита она не напрасно.

Но надо знать этого неумного и, скажем прямо, не показного человека. Ему не хотелось просто сидеть дома после трудового рабочего дня. И нашел Григорий занятие по душе, стал заниматься спортом. Первое знакомство с физической культурой состоялось еще в ремесленном училище. Принимал участие в различных соревнованиях.

Был даже физоргом. А здесь в Северске, жил самостоятельной личностью. Никто никуда не подталкивал. Молодежь сама себе выбирала занятия по душе. Кто-то стал заниматься рыбалкой, другие шли в художественную самодеятельность, а многие потянулись к спорту. Уже работали спортивные секции по лыжным гонкам, по игровым видам, организовалась боксерская секция, а его потянуло в секцию самбо.

В июле 1956 года Валентин Павлюченко провел первое занятие с желающими заниматься самообороной без оружия... Валентин Михайлович, приехавший из Москвы по путевке комсомола, а в свое время тренировался у самого Анатолия Харлампиева, родоначальника этой борьбы в нашей стране. А затем тренировать молодых северских парней стал Григорий Микитько, выпускник минского института физкультуры. Затем его сменил Григорий Кумпан. И это непросто – он всегда был смел и решителен. Проводил борцовские приемы только с ему присущей молниеносной реакцией. А еще он умел терпеть на болевых приемах и постоянно думал только о победном результате. И этому он всегда учил тех, кто приходил к нему на тренировки. Он учил ребят мыслить не только на борцовском ковре, но и этой жизни. Если тренироваться, то будь любезен выполнять все тренерские указания. И ведь что интересно, за Кумпаном потянулись. В него поверили. Вроде человек он немногословный, а была (есть) в нем какая-то притягательная внутренняя сила, которая, сочетаясь физической, придавала ему уверенность в деле, в том числе под названием борьба самбо.

В середине 1950-х годов в нашем городе шло становление физкультурного движения. Молодежь, приехавшая со всех концов страны, стремилась к спорту. На первые тренировки некоторые приходили в старых пиджаках, а подпоясывались поясами и т.п. часто менялись и места занятий. Но Григорий Иванович убедил начальство, а это были секретари горкома партии и горкома комсомола, чтобы самбистам пошили специальные куртки, да и место и время во вновь отстроенном спортивном зале «Трактор» для них тоже нашлось. И дела пошли в гору, уже борьбой занимались не только производственники, но и школьники. Из двух групп в пятьдесят человек секция выросла двукратно. Самбисты демонстрировали свое мастерство на различных праздниках, выступали на соревнованиях не только городского масштаба.

А в начале 1960-х годов в Томске провели первую матчевую встречу между самбистами областного центра и Томска-7 (Северска). Выиграли наши спортсмены. После этого борьбу самбо стали культивировать во многих коллективах физкультуры Томска. А когда есть конкуренция, то растет и мастерство. Об этом хорошо знал Григорий Иванович и поэтому



всячески помогал друзьям-соперникам в деле развития борьбы. В шестьдесят третьем был проведен первый чемпионат области, а на следующий год была образована областная федерация борьбы самбо, которую возглавил Григорий Кумпан. Он был председателем томской областной федерации с 1964 по 1992 год (с двух годичным перерывом). И здесь надо подчеркнуть, молодежь потянулась на борьбу самбо, и это радовало Григория Ивановича.

Еще одна секция была открыта в нашем городе. В спортивном зале Химстроя, на общественных началах, начал тренировать Игорь Михайлович Иванов, затем его сменил Леонид Букреев. Начал заниматься с мальчишками Степан Андреевич Шпагин. А Григорий Иванович Кумпан, забывая об усталости, ведь на заводе надо было работать – и не просто, а быть примером для молодежи, выполнять производственные задания качественно и в срок, пересекая проходную, напрямик направлялся в спортивный зал. По-другому уже жить не мог. Он прекрасно понимал, что его ждут те, кто хочет стать сильным и ловким. Все его ученики мечтали стать мастерами спорта, чемпионами. Борцы-самбисты сменили немало спортивных залов. Закрепились же надолго в спортивном комплексе «Юпитер», как теперь вспоминает ученик Шпагина Степана Андреевича, по тренерскому делу Борис Липин: «Место для занятий было идеальное. Специализированный борцовский зал, стадион с беговой дорожкой и футбольным полем, совсем рядом лес, где бегали кроссы. Да, что не говори, а материальная база для подготовки борцов и сегодня стоит далеко не на последнем месте. Григорий Иванович это прекрасно понимал и стремился, как председатель областной федерации, помочь спортсменам. А для этого надо было ходить по кабинетам хозяйственных и партийных руководителей и убеждать их в полезности занятий борьбой самбо. Не надо мальчишкам по улицам болтаться без дела, пусть лучше спортом занимаются» - неустанно он повторял руководителям. Умел же Григорий Иванович убеждать. Да и спортивные организаторы его всячески поддерживали. Ведь на многих соревнованиях борцы томской области становились победителями. Мастера спорта стали появляться. А ведь это высокий показатель. Вместо старых ковров из гимнастических матов, в область стали поступать синтетические борцовские ковры, покрышки, куртки, борцовки.

В секции, в которой тренировал Григорий Иванович, выросло много замечательных борцов, такие как: Виктор Жабин, Степан Шпагин, Леонид Нестеров, Николай Губарев, Игорь Иванов, Яков Стародымов, Михаил Агафонов, Анатолий Бевз, Анатолий Терешин... Многие

становились победителями и призерами Центрального Совета Физкультуры и Спорта, Добровольного Совета Общества профсоюзов, всесоюзных турниров. Степан Шпагин и Леонид Букреев в составе сборной команды нашего министерства участвовали в чемпионате СССР.

В середине 1960-х годов было проведено первое первенство Томской области. А затем чемпионаты и первенства стали проводиться регулярно. Григорий Иванович сегодня вспоминает, что для развития самбо те 1960-70 годы были «золотые». Тренировались вместе взрослые и юноши. Молодежь смотрела на тех, кто постарше и перенимала опыт ведения поединков. Смотрели юноши как тренируются мастера и сами во всем старались им подражать. Старшие были достойным примером, а главное – в области и нашем городе росло крепкое поколение. Томские студенты, закончив учебные заведения, разъезжались по всей стране и передавали свой опыт другим. У нас в городе заметно выделялся один из учеников Григория Ивановича, Степан Шпагин. Он стал мастером спорта по борьбе самбо и мечтал стать тренером. И у него получилось. А все потому, что закалку и мастерство перенимал от Григория Ивановича.

Но с развитием борцовского дела, надо было готовить еще и судейский корпус. Ведь не приглашать же на соревнования арбитров из других видов борьбы. Григорий Иванович, предвидя это, сам стал обучать данному ремеслу и взрослых и молодежь. Да и сам стремился идти в ногу со временем. С десятков раз был участником всесоюзных и республиканских сборов. Подготовил более сотни судей по самбо.

В 1974 году ему было присвоено звание «Судья всесоюзной категории», а спустя двенадцать лет Григорию Кумпану присвоили звание «Судья международной категории». Он участвовал в судействе двух чемпионатов мира и одного чемпионата Европы, шести международных турниров, в трех летних Спартакиадах народов СССР, двадцать четыре раза был главным секретарем на чемпионатах СССР, кубках СССР, первенствах СССР среди молодежи. А уж про кубки России, первенствах Сибири, Центрального Совета ФИС и говорить не приходится. Но все же, надо отметить: семьдесят девять раз он был арбитром, главным секретарем, главным судьей на этих ответственных соревнованиях.

До 1973 года тренировал самбистов, а после работал в спорте только в качестве председателя областной федерации и судьи. Да что скажешь, жаль, что у нас не фиксируют официальных рекордов в борцовском деле. А так бы Григорий Иванович Кумпан по всем показателям у нас был бы рекордсменом! При этом надо еще отметить и его производственные показатели. Другому человеку малой части его побед хватило бы, чтобы

сказать просто: «Жизнь удалась на славу!!!». Он, перелопатив громадину дел, сегодня на заслуженном отдыхе. Его приглашают на все соревнования по борьбе самбо. Он всегда сидит на почетном месте и не без удовольствия наблюдает за ходом схваток.

**В Томской области в Самбо работают неугомонные и настырные тренеры, которых подготовили его первые воспитанники. А это значит, что его борцовская жизнь продолжается на ковре успешными выступлениями ребят и девчат не только на уровне области и России, но Первенств Чемпионатов Европы и Мира по самбо и дзюдо. И это самое главное достижение Григория Ивановича.**

### **Список мастеров спорта СССР. г. Томск-7 – Северск.**

подготовленные в с/к «Янтарь», к.ф.к. «Строитель», с/к «Юпитер», ДЮСШ «Юпитер», СДЮШОР «Янтарь» ДЮСШ НВС «Русь»).

| №   | Фамилия, имя, отчество | Вид спорта | Год присвоения | Тренер                    |
|-----|------------------------|------------|----------------|---------------------------|
| 1.  | Нестеров Леонид        | самбо      | 1968           | Кумпан Г.И                |
| 2.  | Шпагин Степан          | самбо      | 1969           | Кумпан Г.И                |
| 3.  | Бевз Анатолий          | самбо      | 1968           | Кумпан Г.И                |
| 4.  | Ежов Александр         | самбо      | 1969           | Шпагин С.А.               |
| 5.  | Губарев Николай        | самбо      | 1972           | Кумпан Г.И                |
| 6.  | Аникин Иван            | самбо      | 1972           | Шпагин С.А.               |
| 7.  | Маштаков Виктор        | самбо      | 1973           | Кумпан Г.И. Нестеров Л.Н. |
| 8.  | Третьяков Юрий         | самбо      | 1975           | Шпагин С.А.               |
| 9.  | Бевз Анатолий          | дзюдо      | 1976           | Шпагин С.А.               |
| 10. | Борщенко Николай       | самбо      | 1976           | Шпагин С.А.               |
| 11. | Пак Владимир           | самбо      | 1977           | Шпагин С.А.               |
| 12. | Егоров Валерий         | самбо      | 1977           | Кумпан Г.И. Иванов И.М.   |
| 13. | Сидоров Александр      | самбо      | 1977           | Шпагин С.А.               |
| 14. | Волков Николай         | самбо      | 1978           | Шпагин С.А.               |
| 15. | Терешин Анатолий       | самбо      | 1978           | Кумпан Г.И                |
| 16. | Шагиев Владимир        | самбо      | 1978           | Шпагин С.А.               |
| 17. | Чигирев Александр      | самбо      | 1978           | Шпагин С.А.               |
| 18. | Липин Борис            | самбо      | 1978           | Шпагин С.А.               |
| 19. | Алексеенко Виктор      | самбо      | 1979           | Шпагин С.А.               |
| 20. | Пак Владимир           | дзюдо      | 1979           | Шпагин С.А.               |
| 21. | Липин Юрий             | самбо      | 1979           | Шпагин С.А.               |
| 22. | Андреев Александр      | самбо      | 1980           | Липин Б.В. Шпагин С.А.    |
| 23. | Сидоров Александр      | дзюдо      | 1985           | Шпагин С.А.               |

|                     |       |      |                       |
|---------------------|-------|------|-----------------------|
| 24. Беляев Андрей   | дзюдо | 1988 | Липин Б.В.            |
| 25. Столбов Павел   | самбо | 1990 | Липин Б.В.            |
| 26. Столбов Павел   | дзюдо | 1991 | Липин Б.В.            |
| 27. Тарасов Алексей | дзюдо | 1991 | Липин Б.В. Липин Ю.В. |

**Мастера спорта России** подготовленные в секциях, ДЮСШ «Юпитер», СДЮШОР «Янтарь», ДЮСШ НВС «Русь».

| №   | ФИО спортсмена        | Вид спорта | Год  | Тренер                 |
|-----|-----------------------|------------|------|------------------------|
| 1.  | Дружинин Андрей       | самбо      | 1993 | Липин Б.В. Липин Ю.В.  |
| 2.  | Дружинин Андрей       | дзюдо      | 1996 | Липин Б.В. Липин Ю.В.  |
| 3.  | Панков Владислав      | самбо      | 1996 | Липин Ю.В.             |
| 4.  | Яковлев Сергей        | самбо      | 1996 | Липин Б.В. Липин Ю.В.  |
| 5.  | Кривощеков Константин | самбо      | 1997 | Мотеко В.П. Липин Б.В. |
| 6.  | Вахмистрова Наталья   | самбо      | 1997 | Липин Б.В.             |
| 7.  | Гузиков Алексей       | самбо      | 1998 | Липин Ю.В.             |
| 8.  | Вышегородцев Денис    | дзюдо      | 1999 | Шпагин С.А. Липин Б.В. |
| 9.  | Анищенко Андрей       | дзюдо      | 1998 | Липин Ю.В.             |
| 10. | Вахмистрова Наталья   | дзюдо      | 2002 | Липин Б.В.             |
| 11. | Кривошеин Сергей      | самбо      | 2004 | Липин Б.В. Мотеко В.П. |
| 12. | Светлов–Ильин Владр   | самбо      | 2004 | Шпагин С.А. Липин Б.В. |
| 13. | Козлов Александр      | дзюдо      | 2007 | Мотеко В.П.            |
| 14. | Калугин Александр     | самбо      | 2007 | Мотеко В.П.            |
| 15. | Богданов Дмитрий      | самбо      |      | Вышегородцев Д.Е.      |
| 16. | Болтачева Анастасия   | самбо      |      | Вышегородцев Д.Е.      |
| 17. | Борщенко Даниил       | самбо      |      | Любченко С.Л.          |
| 18. | Бобков Виталий Боевое | самбо      | 2009 | Липин Б.В.             |

**Мастер спорта международного класса России.**

|   |               |       |      |            |
|---|---------------|-------|------|------------|
| 1 | Столбов Павел | дзюдо | 2002 | Липин Б.В. |
|---|---------------|-------|------|------------|

**Фотоиллюстрации «Истории самбо в Томской области» из архива Г.И.Кумпана и Томской областной федерации по борьбе самбо и дзюдо**



**Григорий Иванович Кумпан и Максим Борисович Соколов - Председатели федерации борьбы самбо и дзюдо Томской области 1964 - 1992 г.г. и 2009 - 2020г.г.**



26.12.1969 года – г.Москва, пансионат ЦСКА, Всесоюзные тренерские сборы по борьбе самбо. Харлампиев Анатолий Аркадьевич (1906 – 1979 г.г.) и Туран Лев Борисович (1912 – 1976 г.г.)





26.12.1969 г. г.Москва, пансионат ЦСКА. Всесоюзные тренерские сборы по борьбе самбо, Харлампиев Анатолий Аркадьевич (1906 – 1979г.г.) беседует с участниками сбора тренеров. Слева от Харлампиева А.А. стоит Кумпан Г. И. из Томска, судья Республиканской категории.



1969г. г.Москва, Всесоюзные сборы тренеров. В центре – основатель борьбы самбо Харлампиев Анатолий Аркадьевич (1906 – 1979 г.г.), заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер Советского Союза, доцент кафедры физвоспитания Московского энергетического института.





16 авг 1958 г. г. Северск. После первых соревнований по борьбе самбо- группа «старых волков» на стадионе «Трактор» Алексеев Н.А., Кумпан Г.И., Ляшук Н., Воронов Г.И., Кривопёрстов В., Анищенко Ю., Болотов Б., Анищенко Н., Гущин Г.Н., Козлов С.А. фото Исетовкин А.А.



1971г. г. Ростов. Финал Спартакиады народов РСФСР. Судьи соревнований Хориков Виктор г.Красноярск, Кумпан Григорий г.Томск, Осипов Владимир г.Казань. Чемпионы Томской области многократные по борьбе самбо Нестеров Леонид и Губарев Николай, г.Северск



1 мая 1965 г. Парад спортсменов во время первомайской демонстрации трудящихся г. Северска. Нестеров Леонид Николаевич, Тихонов Иван, Гречкин Сергей Иван, Букреев Леонид Влад., Шпагин Степан Андр., Санников Николай, Вагоненков Геннадий.



1970 г. В окружении учеников по борьбе самбо: Анатолий Бевз, Анатолий Терешин, Борис Шаров, Г.И. Кумпан, Юра Сумароков, Степан Шпагин, Александр Ежов, г.Северск





2-4 сент. 1988 г. г.Черкеск стадион «Нарт», два ковра на футбольном поле, Международный турнир по самбо среди мужчин и женщин. Судейская коллегия соревнований: Шахов Геннадий Филиппович г.Рыбинск - судья международной категории, Кацанишвили Отар Михайлович г.Москва - судья всесоюзной категории, Астахов Альберт Михайлович г.Москва - судья международной категории, Кумпан Григорий Иванович г. Томск - Главный секретарь, судья международной категории, Снастин Владимир Александрович г.Саратов - судья международной категории.



1970 г. август. Г.Томск Первенство Сибири. Божко Василий - мастер спорта СССР, г.Барнаул, Хориков Виктор - судья республиканской категории, г.Красноярск, Низюк Анатолий - мастер спорта СССР г.Новокузнецк.



Тренерские сборы г.Москва, Лужники. Чумаков Евгений Михайлович (1921 -1997 г.г.) – заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, кандидат педагогических наук, профессор ЦГОЛИФКА, четырехкратный чемпион Советского Союза.



23.11.2013 г. г. Санкт- Петербург. Чемпионат Мира по борьбе самбо среди мужчин, женщин и по боевому самбо. Празднование 75-летия самбо в банкетном зале гостиницы «Прибалтийская». Перчик Василий Троянович, 1946 г.р., г.Краснокамск, Пермского края. Заслуженный тренер СССР, судья международной категории экстра- класса, Руководитель судейской коллегии Международной федерации самбо (ФИАС) по 2013г.





23.11.2013г. г.Санкт- Петербург, Чемпионат Мира по борьбе самбо среди мужчин и женщин, по боевому самбо. Празднование 75-летия самбо в банкетном зале гостиницы «Прибалтийская». Метелица Валерий Андреевич, (1941 – 2016г.г.) г.Барнаул, мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР, судья Международной категории экстра- класса. Бывший директор знаменитой школы «Спартак» в г.Барнауле.



23.11.2013г. г.Санкт-Петербург, Празднование 75-летия борьбы самбо... Слева – Грозин Василий Романович (Соловьёв) – заслуженный тренер Советского Союза, тренер Пушницы Александра Михайловича (справа) 1949 г.р. Заслуженный мастер спорта СССР, 9 –ти кратный чемпион СССР, 3-х кратный чемпион мира.



2013г. Чемпионат Мира по самбо в С.Петербурге. Борисочкин Юрий Фёдорович (слева) - судья МК, заслуженный тренер СССР, ст.тренер сборной команды женщин по самбо России (Москва). Стоит – Метелица Валерий Андреевич 1941 г.р. (Барнаул), заслуженный тренер СССР, судья МК.



2013г. Чемпионат Мира по самбо. Чернигин Александр Николаевич, 1938г.р., заслуженный тренер СССР, десятки лет был главным тренером по борьбе самбо г.С.Петербурга.





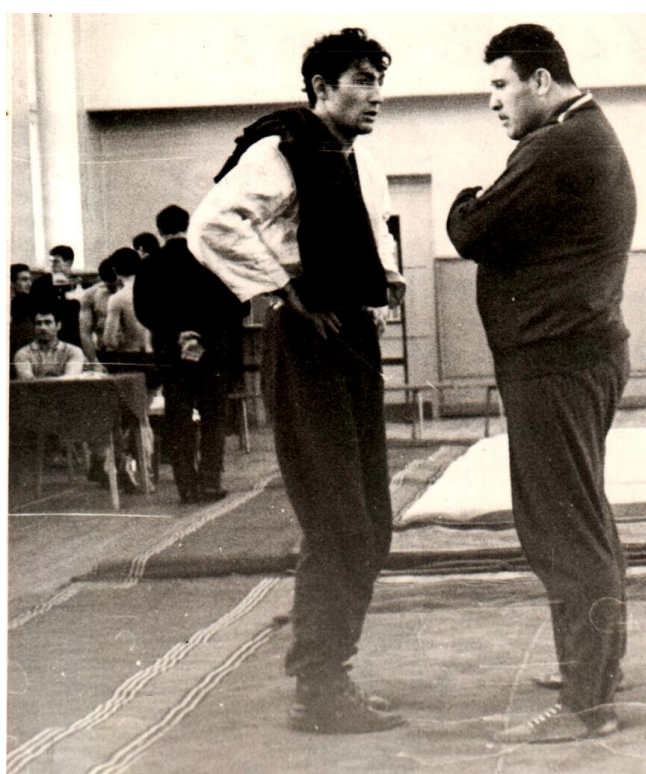
**2013г. Чемпионат Мира по самбо в С.Петербурге. Малёнкин Геннадий Иванович – заслуженный мастер спорта СССР, многократный чемпион Мира и Советского Союза по борьбе самбо.**



18-28 апр. 1966 г. г.Москва, пансионат ЦСКА, Всесоюзные тренерские сборы. Степанов Олег Ив. Заслуженный мастер спорта СССР, 8 –ми кратный чемпион СССР, призер Олимпийских игр по дзюдо 1964 г. в Токио. Хмельёв Анатолий Александрович г.Омск мастер спорта СССР, тренер сборной команды СССР по самбо, главный тренер ЦС «Динамо» по дзюдо, заслуженный тренер СССР.



1969г. Всесоюзные тренерские сборы, Цыпурский Илья Лазаревич - неоднократный чемпион СССР, мастер спорта международного класса, судья международной категории. Черноусов Петр В. г.Иркутск заслуженный мастер спорта.



1966г. г.Москва, пансионат ЦСКА Всесоюзные тренерские сборы. Кикнадзе Анзор – заслуженный мастер спорта СССР, неоднократный чемпион СССР по самбо в тяжёлом весе, 3-ий призёр по дзюдо Олимпийских игр 1964 г. в г.Токио.

1966г. г. Москва, Рудман Давид Львович (слева) – заслуженный мастер спорта СССР, 6-ти кратный чемпион СССР, чемпион Мира и Кикнадзе Анзор (справа).





Тренерские сборы в Москве. Рудман Давид Львович – шестикратный чемпион Советского Союза, показывает проведение болевого приёма. Впоследствии - основатель знаменитой школы «Самбо – 70», заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР. Был с 2005 по 2009 г.г. Президентом Международной Федерации Самбо (ФИАС).

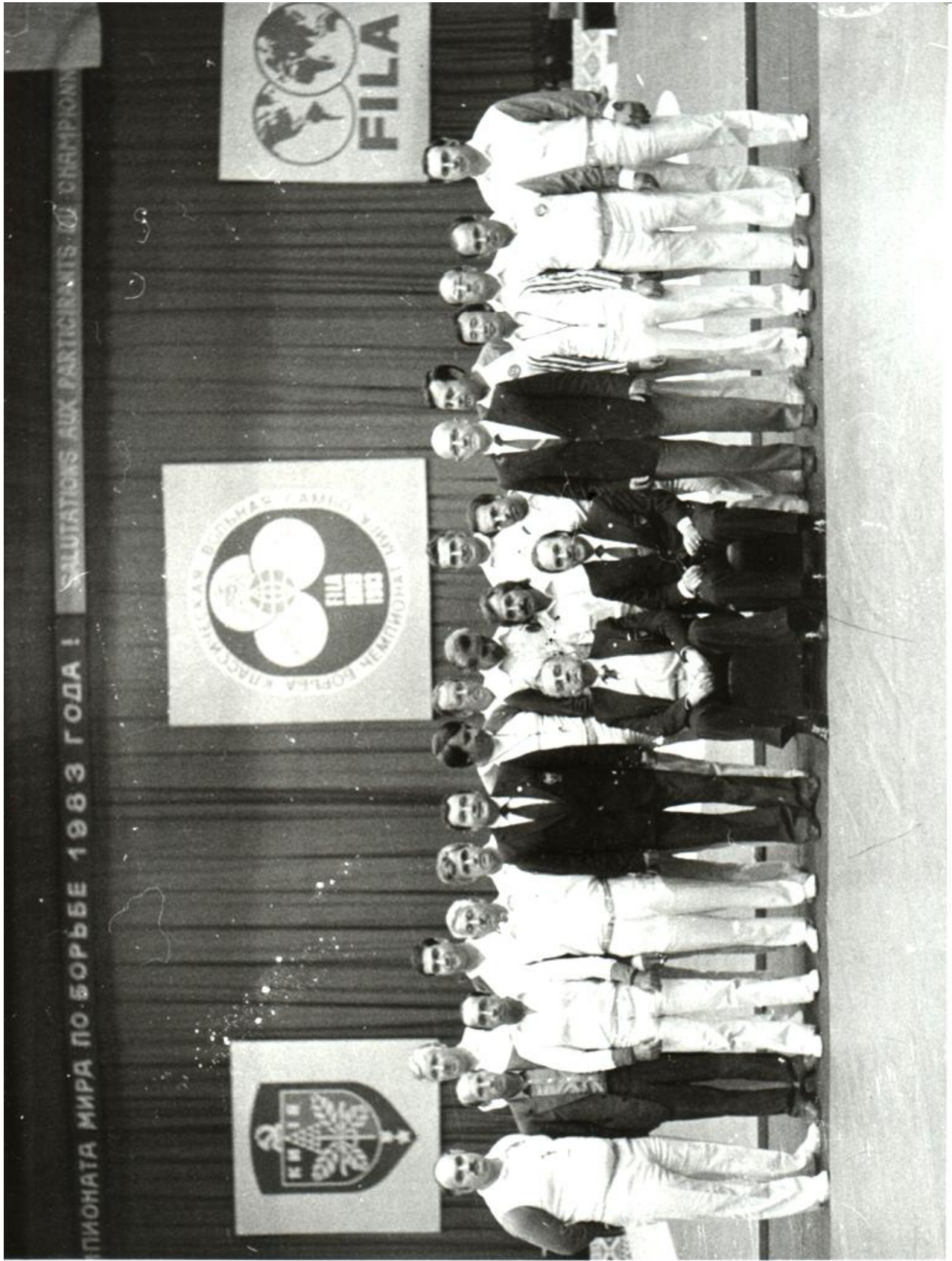


1973г. 27-30 мая. Личное Первенство РСФСР в спортзале пединститута г.Майкоп на трех коврах. За столом ковра №1: Турин Лев Борисович- ученик Ощепкова В., заслуженный тренер РСФСР, мастер спорта, судья Всесоюзной категории, Гуляев Владимир Петрович (Краснодар) МС, судья ВК. Чемпион СССР 1960-х годов, Шахов Геннадий Филиппович (Рыбинск, Ярославской обл.) зам. Главного судьи, судья международной категории. Кумпан Г.И. был Главным секретарём соревнований.



1984г. 4 ноября. Всероссийский семинар тренеров и судей по борьбе самбо в г.Иваново. Лежат на полу:..., Фёдоров А.С.- ЗМС, судья РК .г.Свердловск, Песоцкий И.П. ПМС, судья ВК, г.Тольятти, Зинькевич Г.П. – Пред. Всесоюзной коллегии судей, судья МК. ... Сидят: 1. 2. 3. 4. 5.Ионов Ф.Н. – Гостренер РСФСР, МС, судья МК, Заслуж. Тренер РСФСР, 6. Брячихин А.М. – пред. Всероссийской федерации Самбо, пред Солнцевского райисполкома, 7 СтаростинН.В. – инструктор оборонно-спортивного отдела ЦК ВЛКСМ судья МК.... Кумпан Г.И. судья РК (г.Томск) в третьем ряду по центру....













ГЛАВНАЯ СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ



14-17 февраля  
15 февраля

1984 г. Соревнование проводим 3 дня вмести 4х (включая)  
2 Рыбинск. Дворец Спорта "Росдэт".

### Чемпионат ССР по борьбе самбо среди взрослых.

Судьи: Кушкин Николай Георгиевич В.К. - Ленин.  
Зиминев Георгий Петрович - М.К. - Ленин, председатель Всесоюзной Команды Судей.

Зураков Вал. Мих. - ЗМС ЗТР ССР, К.П.Н., профессор Гогол.ИФК.

Поннов Станислав Федорович - засл. тренер ССР, Заслуженный тренер сборной ССР.

Мишин Борис Яков. - Новобороздерев. тренер ССР по самбо.

Рудман Яков Иванович - Засл. инж. судья В.К., директор школы "Самбо-70".

Семанов Дмитрий Дмитриевич - Кандидат, судья В.К. - главный судья чемпионата.

Соловьев Р.В. - секретарь Рыбинского ГК КПСС.

Потеряев М.И. - председатель областного Рыбинского горкома физкультуры.

Климович Борис Александрович М.К. - Мининград; Стенников Валерий-Дмитриевич Курган.

Кушкин Г.И. - главный секретарь Чемпионата ССР

Степанин - 1-ый ряд: ...; Сидякин Владимир Александрович Саратов, М.К.  
...; Онуф Леоид, Чест. Куп; ...; Кушкин Г. - Томск;  
...; Кушкин Сергей - Москва; Селько ват. - Минск; Бураков Юрий - Москва;  
...; Новиков Николай - Москва; ...; Шахов Гамзат - Рыбинск;

...; Федоров Александр С. - Свердловск;  
...; Бергис Василий Иванович - Астрахань;  
...; Бергис Василий Иванович - Красноярск;  
...; Тесляцкий Иван Яковлевич - Тольятти;  
...; Степанов Станислав Михайлович - Рига;











8 июня 1986г. г. Пермь - Земшонам СССР по саабо срезч вэраствг,  
4-8 июня. Судыи Земшонама:

Кушман Т.И. - судья Мезеудн камгорн, Главный секретарь Земшонама  
Судей:  
Тернигин Александр - Ленинград; Кушк Николай Т.; Чонов Сабашсав Федорович;  
Чмырекый Илья Лазарович; Осин Владимир; Кушман Т.И.;  
Фертик Василий Травкович;

Связей:  
Клеушкин И.И.; Земанов Дмитрий Егорович;  
Степанов Станислав Мих.; Шор Алексей Иванович; Федюкин Юрий Я.;  
Шор Юрий Александрович; Михонич Е.А.;  
Широкоев Валерий Павлович;

Шахов Геннадий Филимонович-Рытиска;  
Новиков Николай Алексеевич - Москва (МНФ).





ЧЕМПИОНАТ  
ЕВРОПЫ  
**САМБО**  
**'86** ЛЕНИНГРАД

16-18 мая 1986г. г. Ленинград. Семьдесят восемь,  
12-16 мая - международный судейский семинар.

Руководители Международной федерации самбо (ФИАС)

и судьи соревнований.

Судьи: Николаев Р.А.; Никитавичи Х.И.; Кулик Н.В.; Захаров Н.; Цыгурский И.И.;  
Комитэ Фернандо - президент Международ. федерации самбо (ФИАС),  
Осин В. ; Чоков С.Ф. - в. Тренер сборной СССР; переводчик - - - ;

Стой за мной: ; Степанов С.И. ;  
Сенько В.И., Бураков Ю.С. ; Саакян Ю.С., Чоков Ф.И.,  
Шахов В.Т., Кулик Н. ;  
Шахов Г.Ф. ; Чор А.И. ;

Вверху: ; Зейханов Д.Е. ;  
Новиков Ник.А. ; ; Пенсаев А.И.?? ;







17 Летняя Спартакиада народов СССР по самбо 28-31 июля 1986г. г. Минск ДР. Сп  
Судьи Спартакиады: Судьи слева направо: Карамыш Фюр. Мих. - судья МК. г. Киев,  
; Осип Влад С. - судья МК. г. Москва,  
; Доронкин Ник. Ив. - Владимир

Кшинович Борис Александрович, главный судья, МК. г. Ленинград, бывший СССР. Цыгурский Илья Лазаревич, МК. г. Минск,  
президент судейской комиссии международного федерации самбо (ФИАС), кандидат техн. наук, 2-й разряд. Демин С.С.С.Р.  
Стенанов Стан. Мих. - судья МК. г. Рига; Шахов Ген. Филиппович - судья МК. г. Андрианов;

Судьи:  
Баирин, судья В.К. г. Ашхабад;

Волошин В.А. - судья ВК. г. Андрианов; Юсип Л. С. - судья РК. г. Баку; Бурлаков Юрий Семео  
судья МК. г. Москва.  
Эггминс Яренчикеус А. судья МК. г. Вильнюс; Шоя Юрий Александрович - судья ВК. г. Ашхабад;  
Бескин И. Е. - судья ВК. г. Трудно; Смирнов Геннадий Александрович - судья МК. г. Ленинград;  
Авдигин В. Я. - судья РК. г. Минск; Рубин Владимир Михайлович - судья МК. по волеи мес. Борже г. Минск  
Кумпан Григорий Ив. - судья МК. г. Таллин; Саакян Юрий Сергеевич - судья МК. г. Таллин; Сенько Виталий  
Миннович - судья МК. г. Минск, 2-й разряд БСР по самбо.

Жуковецкий В.В. - судья РК. г. Минск; Куртов В.Я. - судья РК. г. Минск.  
Альбертович Мих. И. - судья ВК. по волеи и классу Борже г. Минск.  
Ионов Станислав Федорович - главный тренер СССР, засл. тренер СССР, кандидат наук, судья  
международного уровня, президент Федерации самбо (ФИАС), г. Москва  
Ширинди М. А. - судья ВК. г. Ереван; Кушк Николай Георгиевич - судья МК. г. Москва, президент. и.и

Судейской комиссии Всесоюзной федерации самбо, кандидат наук.  
Амбарцумов Юрий С. - судья ВК. г. Ашхабад; Зиньковский Георгий Петрович - судья МК. г. Москва, главный сек.  
Жортик Василий Таранович - судья МК. г. Краснокаменск; Романовский Кирилл Андрианович - 3-й разряд. Демин С.С.С.Р.

Козлов Иван Михайлович - судья МК. г. Ташкент; Агаран А. В. - судья РК. г. Кишинев.  
Гуляков Евгений Михайлович - заслуж. мастер спорта, заслуж. тренер СССР, кандидат педагогич. наук  
профессор кафедры борьбы ИТОЛФК, судья МК. 4-й разряд. Демин С.С.С.Р. г. Москва  
Лезежский Юрий Петрович - судья ВК. г. Ленинград; Широков Валерий Павлович - судья ВК. г. Андрианов;





1-08 нояб. 1968 г. г. Сочи.

Сбори тренеров РСФСР.

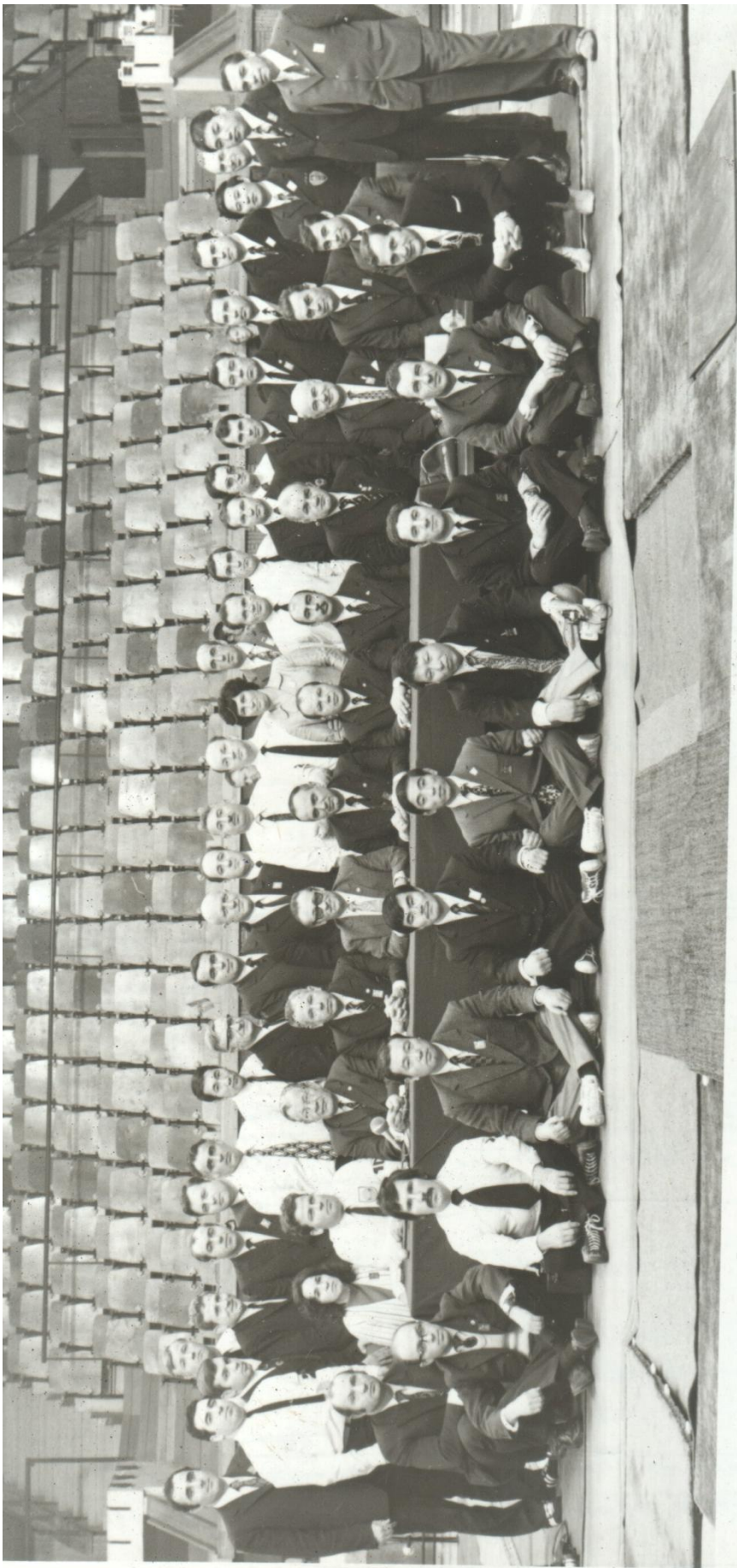
Сидят: Астахов Альберт <sup>мх.</sup>, Лыков <sup>Васильев</sup> Мхрт.,  
 Сулейманов; Шаповал Анат. Сем.  
 Шахов Геннад. Филипп

Стоят: Березин (Бартаул), Хмельов Анат. Алексеев,  
 Мухоматов Влад. Серг. (Зеладин),  
 Толев Леонид - Герой Советского Союза, засл. тренер РСФСР,  
 Турин Лев Богушевич - засл. тр. РСФСР, зам. и.р.к. олимпийского резерва, засл. <sup>Васильев</sup> кат.,  
 Туряев Влад. Фед. - засл. тренер СССР, засл. <sup>Васильев</sup> кат.,  
 Баранник Леонид (Сочи),  
 фото - Кулиман Г.











25.11.1972 г. г. Рига. Землинкай Еврокк.

Сидят на полу: 1) Волощук Ярослав Ив. - г. Киев - М.К.

2) Зимкевич Георгий Петрович - г. Москва - М.К.

3) ? - судья М.К. из Италии.

№ 4, 5, 6, 7, 8 = судьи М.К. - Япония.

8)

9) Бурлаков Юрий Семенович - г. Москва - В.К.

10)

Сидят за столом: 1) переводчица.

2) Велков - Болгария.

3) Катцун Алексей - советский вице-президент ФИЛА, председатель федерации борьбы СССР.

4)

5) Джекобс - Англия = председатель комитета самбо Международ. федерации борьбы (ФИЛА) СССР.

6) Новиков

7) Ленц Аркадий - Спорткомитет СССР

8) Кадону - председатель федерации борьбы Канада.

№ 9, 10, 11 = ?

12) Борисов Виктор Иванович - начальник отдела борьбы Спорткомитета СССР.

Стоят: 1) ? - президент федерации самбо - Испания.

2) Саакан Юрий Сергеевич - г. Таллин - М.К.

3)

4) Эйглинас Германтискус - г. Таллин - М.К.

5) Тихомиров Михаил Иванович - г. Москва - М.К.

6) Михайлов Владимир Давидович - г. Электросталь - М.К.

7) Кашович Борис Алексеевич - г. Ленинград - М.К.

8) Хабиби - Иран - М.К.

9) ? - Монголия - М.К.

10) Зумаков Евгений Михайлович - Москва = Засл. Тр. СССР, ЗМС, М.К., канд. педагогических наук.

11) Кравченко Валентин - М.К. - главный судья Землинкай.

12) Цинурский Илья Лазаревич - г. Москва - М.К.

13) Мазаховский Владимир Равелович - Ленинград - М.К.

14) Зуккашвили Мота Васильевич - Тбилиси - М.К.

15) ? ; 16) Стильве Арвид Оттович - Рига - М.К.

17) ? ; 18) ?

19) Шахов Геннадий Филиппович - Рыбинск - М.К.

20) Семько Виталий Минович - г. Минск - М.К.

21) Лукигёв Александр Васильевич - Москва - Спорткомит. СССР

22) ? ; 23) Макаров Николай Павлович - Минск.

24) Рублевский Василий Ефимович - г. Смоленск - В.К.

25) Стаскин Владимир Александрович - г. Саратов - В.К.

№ 26, 27, 28, 29, 30 = ???







Ноябрь 1972 года. г. Рига.

Сборная команда СССР по борьбе самбо  
на сборах перед I Чемпионатом Европы.

- Сидят:
- 1) Куркицын Ю. - г. Каунас.
  - 2) Терасимов Константин - г. Саратов.
  - 3) Невзоров Валерий - г. Майкоп.
  - 4) Хош Александр Серг. - Омск.
  - 5) Фёдоров Александр Серг. - Свердловск.
  - 6) Иванов Евгений - Красноярск.
  - 7) Терсианов Н. - Красноярск.
  - 8) ?

Стоят: # 1-2. - вратчи сборной СССР.

3) Езерскас Теслав - г. Каунас

4) ?

5) Солодухин Евгений - г. Москва.

6) Ионов Станислав Фёдорович - г. Москва = главный тренер сборной СССР, КПН, мс.,

7) Романовский Кирилл - г. Москва.

8) Жмелёв Анатолий Александрович - г. Омск = тренер Хоша А.С.

9) Шульц Генрих Карлович - г. Москва = 2<sup>ой</sup> тренер сборной СССР, 6<sup>ты</sup> кратный чемпион СССР.

10) Коблев Якуб Колбуметович - г. Майкоп = тр. Невзорова.

11) Козлов Александр А. - г. Свердловск = тр. Фёдорова А.С.

12) Антонов Г. - г. Свердловск.

13) Трофимов

14) Саунин В. - г. Киев.

15) ?

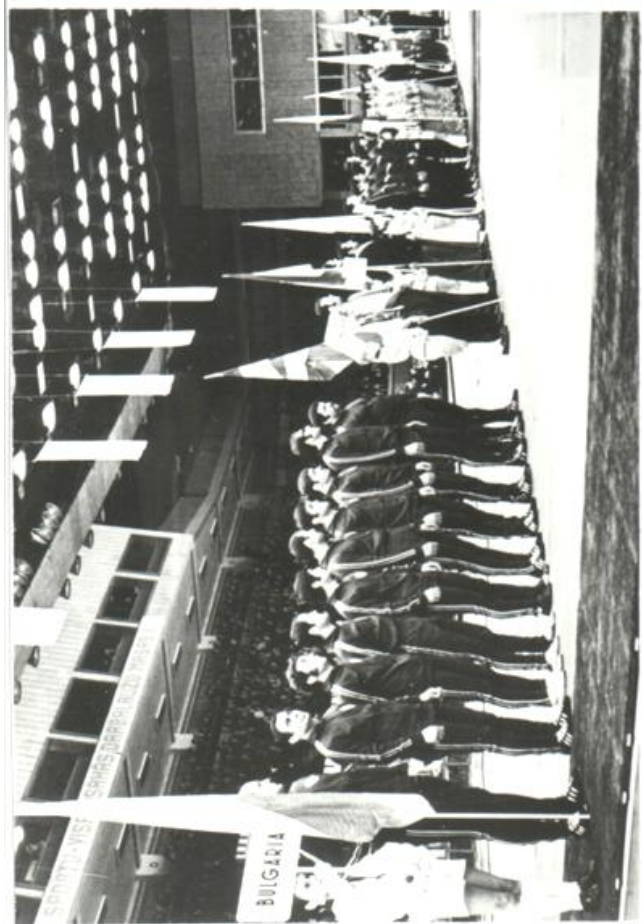


**ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО САМБО В РИГЕ**

На первом чемпионате континента по борьбе самбо советские спортсмены завоевали подавляющее большинство наград. На снимке: финальная схватка С.Новикова (СССР) и Х.Сирасе (Япония). Победил Новиков.

24



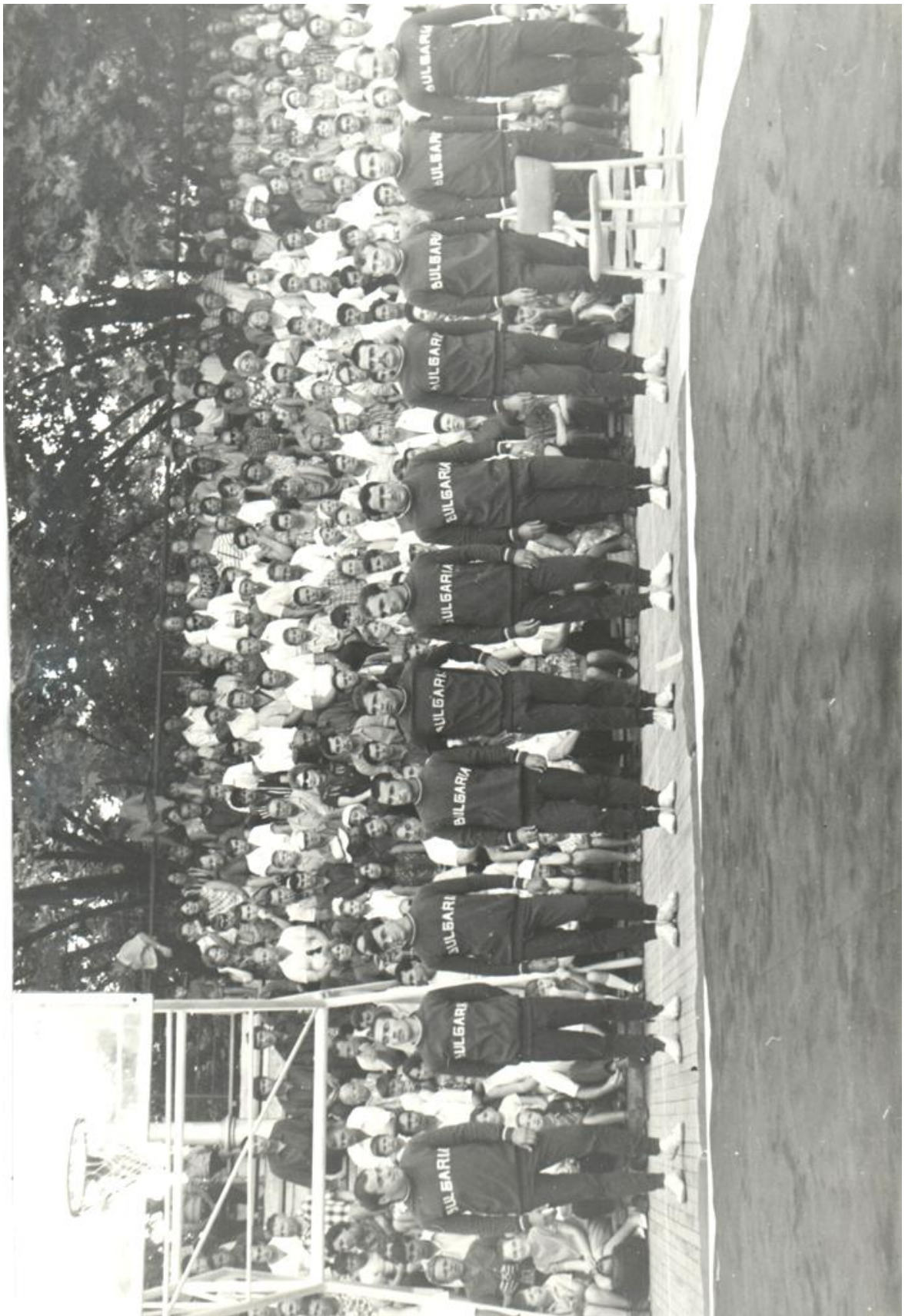


ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО САМБО В РИГЕ 1972 г.  
Слева - схватка М. Барзегара (Иран) и К. Ку-  
рамото (Япония).



Справа - Кюшидой Европы С. Абадов (Югославия).





Футбольное поле стадиона г.Сочи. Третий Международный турнир по борьбе самбо. Сборная команда Болгарии. Лето 1970 года.

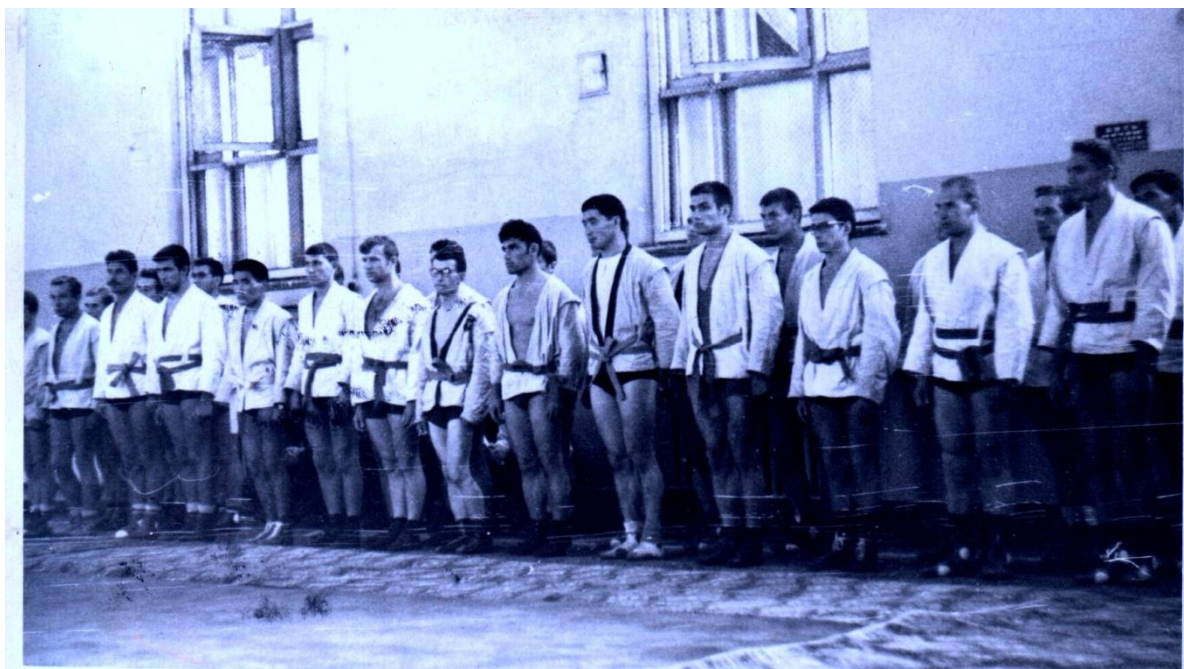


**1972г. ноябрь - Открытый Первый Чемпионат Европы по борьбе самбо в Риге. Тренеры из разных уголков Советского Союза на просмотре соревнований Чемпионата по самбо.**



**1972 г. – Показательные выступления по национальным видам борьбы в Риге.**



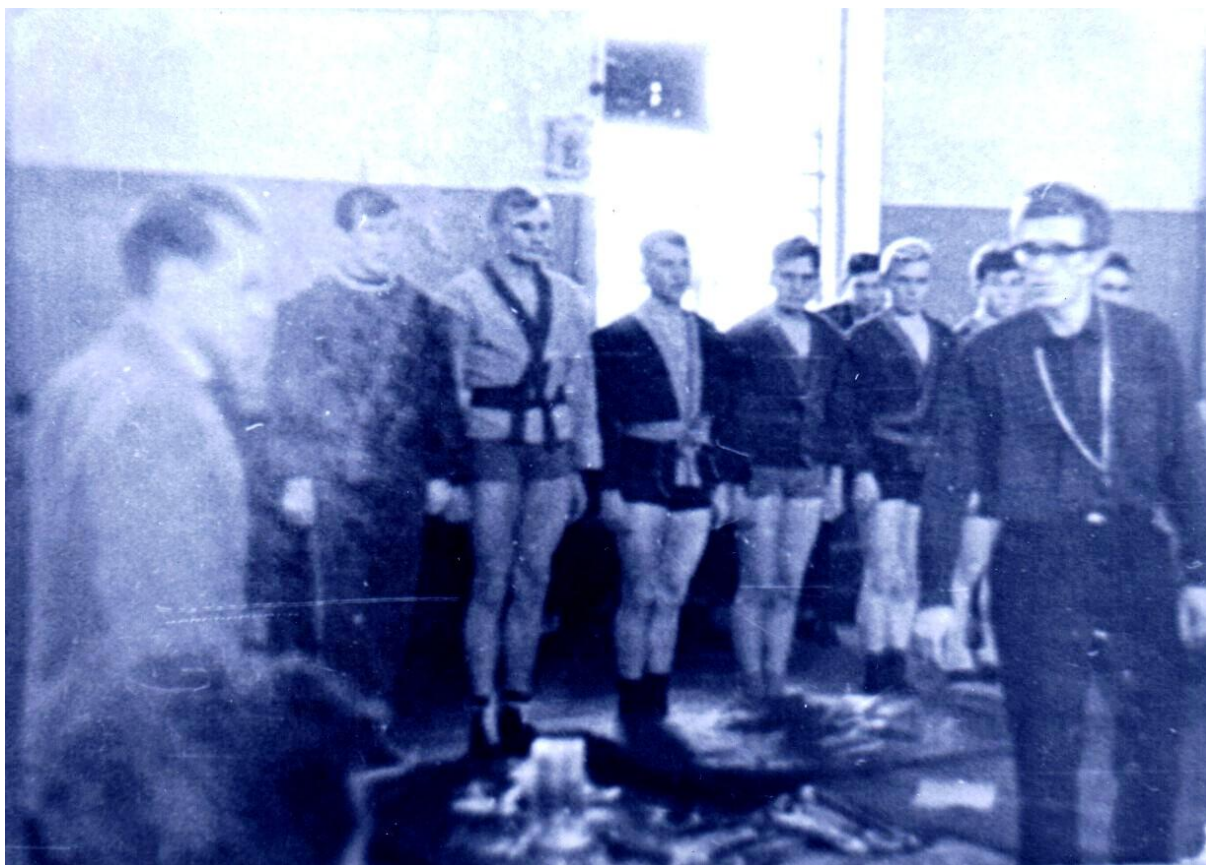


1968 г, август. Зональные соревнования РСФСР по борьбе самбо в г. Красноярске.



16 авг 1958 г. После первых соревнований по борьбе самбо - группа «старых волков» на стадионе «Трактор» Алексеев Н.А., Кумпан Г.И., Ляшук Н., Воронов Г.И., Кривопёрстов В., Анищенко Ю., Болотов Б., Анищенко Н., Гуцин Г.Н., Козлов С.А.





1961 г. Матчевая первая встреча борцов самбо Томск – Томск -7: ст. сержант в-ч ..., Цветков Александр Д., Кумпан Г.И., Зарицкий Виктор, Васильев Александр, Рыжов В., Баймурзин Илья, а за спиной судьи Творожникова Евгения стоит Югов Валентин, г.Томск, спортзал «Динамо».



1964г. Судейская коллегия соревнования самбистов – Кумпан Г.И., Ткаченко Е.Р., Шпагин С.А. ...





1963 г. апрель. Первенство г. Томска – 7 по борьбе самбо. Судейская коллегия: Иванов И.М. – 1940 г.р., Иванов Б. А., Творожников Е.А., Кумпан Г.И. – 1936 г.р., Жабин В.И. – 1941 г.р.



1966 г. Матчевая встреча по борьбе самбо между командами Томской области и г. Кемерово.





1966 г, 4 декабря. Матчевая встреча по борьбе самбо в г. Кемерово. Судья Республиканской категории Лукин Павел Михайлович и тренер сборной Томской области Кумпан Григорий Иванович.

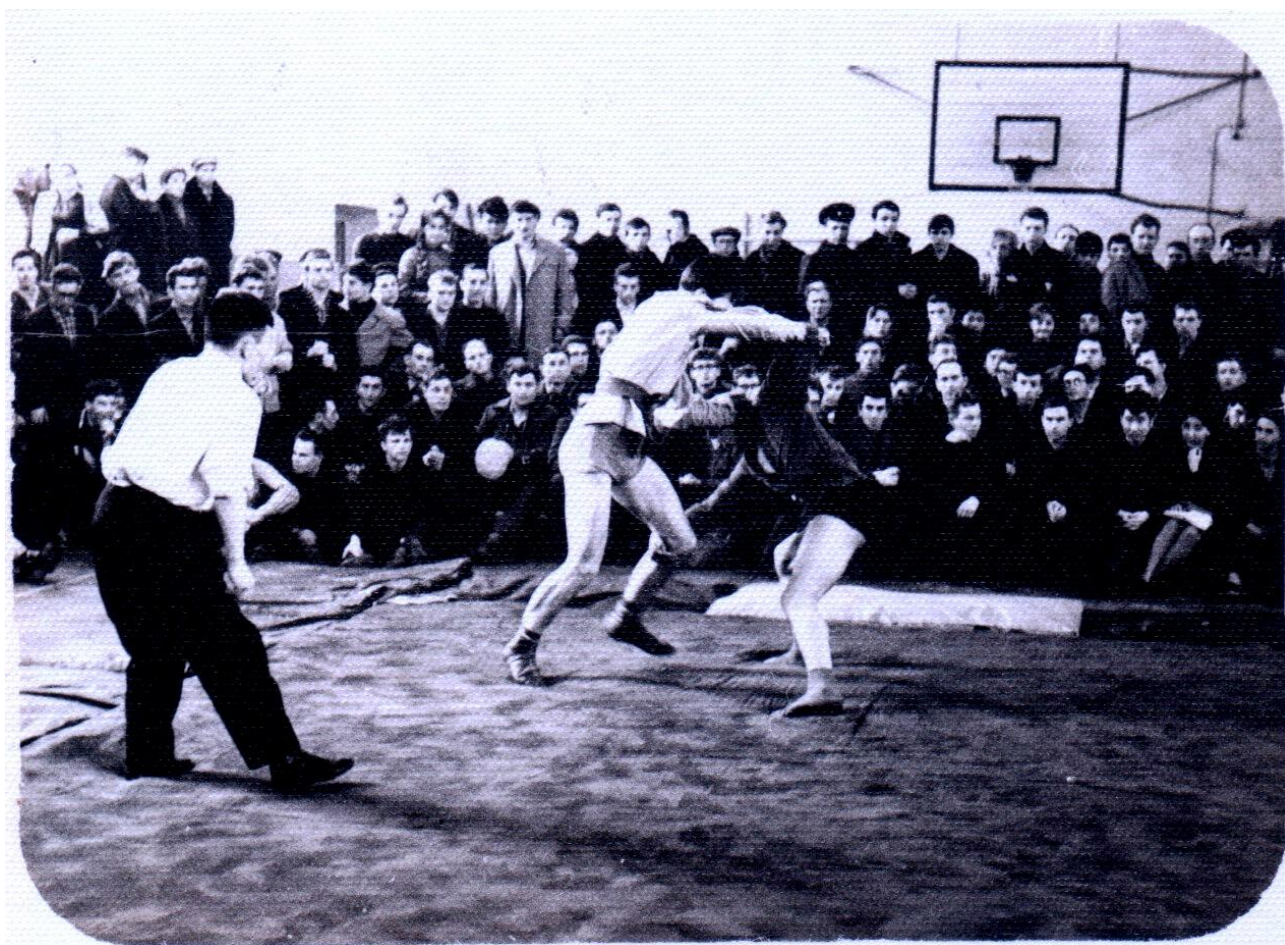


Г.И. Кумпан – секретарь соревнований, г. Томск – 7 и Лукин Павел – тренер ДСО «Динамо» и зам. Председателя областного Совета «Динамо» Кемеровской области.





1967 г. Чемпионат Томской области по борьбе самбо в спортзале «Динамо». На ковре судья Ильин Илья Васильевич – 1929 г.р. , тренер, многократный чемпион области.







**Городская федерация образца 1978 года: Ежов Александр, Буц Вячеслав, Кумпан Григорий Иванович, Шагин Степан Андреевич, Пак Владимир, Нестеров Леонид Николаевич, Жабин Виктор. г.Северск**



**1972г.– тренеры по борьбе самбо Кумпан Г.И., Долдин Н.И и Бериташвили И.В.**



27-30 марта 1980г. Дворец Зрелищ и Спорта<sup>9</sup>  
г.Томск.

Зд. секретаря пер-ва СССР по борьбе самбо  
среди юношей 1963-64 г.г. р. Кушнин З.И.  
разговаривает с представителем  
Свердловского ССР, главным тренером  
сборной команды ССР по самбо, кандидатом  
наук, судьей международной категории,  
президентом тренерского Совета Всесоюзного  
комитета самбо ФУЛА Усковым  
Славишином Федоровичем (1940 г.р.).





**1974г. На экскурсии во время соревнований по самбо Ежов Александр, Захаренко Владимир, Лыков Василий, Бевз Анатолий в Красноярске.**



**1981г. Подведение итогов соревнований по борьбе самбо среди юношей Томской области судьями - Кумпан Г.И., Иванов И.М. и Ткаченко Е.Р.**



# САМБО

ДВОРЕЦ СПОРТА  
**24-26 НОЯБРЯ**

23 ноября — 19 час. торжественное открытие соревнований  
24, 25, 26 ноября 11—13 час. начало соревнований  
16—18 час. продолжение соревнований  
19—21 час. полуфинальные и финальные встречи

В ЧЕМПИОНАТЕ УЧАСТВУЮТ СПОРТСМЕНЫ БОЛГАРИИ, ВЕЛИКОБРИТАНИИ, ГОЛЛАНДИИ, ИТАЛИИ, ИСПАНИИ, ИРАНА, ИНДОНЕЗИИ, КУБЫ, КНДР, МАЛЬТЫ, МАЛАЙЗИИ, МОНГОЛИИ, ПОЛЬШИ, СССР, США, ЮГОСЛАВИИ, ЯПОНИИ





ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СССР  
ФЕДЕРАЦИЯ БОРЬБЫ СССР  
ФЕДЕРАЦИЯ БОРЬБЫ УзССР

**САМБО**

ТАШКЕНТ \* 87



ЧЕМПИОНАТ  
**СССР**

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ  
ЗАЛ СПОРТА  
«ЮБИЛЕЙНЫЙ»

с **12** по **15**  
МАРТА

УЧАСТВУЮТ  
СБОРНЫЕ  
КОМАНДЫ  
СОЮЗНЫХ  
РЕСПУБЛИК,  
МОСКВЫ  
И ЛЕНИНГРАДА

# ЧЕМПИОНАТ СССР САМБО

ВЫСТУПАЮТ ЧЕМПИОНЫ МИРА, ЕВРОПЫ  
И СССР

Начало соревнований: утром с 10 часов, вечером с 18 часов.

Главный судья соревнований - судья международной категории -  
КЛИМОВИЧ Б. А. (г. Ленинград)

Главный секретарь - судья международной категории -

КУМПАН Г. И. (г. Томск)





**80-летию борьбы самбо в СССР посвящается**



**Юбилейное Первенство Томской области по борьбе самбо среди юношей. 2018 г. Томск.**



# **Борец по духу и образу жизни**

От первого лица. Разговоры с В.В. Путиным

## **Вместо предисловия**

**Мы разговаривали с Владимиром Путиным шесть раз. По несколько часов. И он, и мы были терпеливы и терпимы. Он — когда мы задавали неудобные вопросы или попросту лезли в душу. Мы — когда он опаздывал или просил выключить диктофон: «Это очень личное». Это были встречи «без пиджака», хотя и в галстуке. Как правило, поздними вечерами. И только один раз из шести — в его кабинете в Кремле. Мы пришли к нему, по сути, с тем же вопросом, который задала в январе на форуме в Давосе американская журналистка Труды Рубин: «Кто он, господин Путин?» Вопрос был адресован известным российским политикам и бизнесменам. Вместо ответа последовала пауза. Нам показалось, что пауза затянулась. А вопрос-то законный. Мы разговаривали с Путиным о жизни. Главным образом, о его жизни. Разговаривали, как это и бывает в России, — не на кухне, правда, но все же за накрытым столом. Иногда он приезжал вымотанный, с усталыми глазами, но ни разу не прервал разговор по своей инициативе. Лишь однажды, уже далеко за полночь, аккуратно спросил: «Ну что, все спросили или поболтаем еще?»**

**Случалось, раздумывая над ответом на какой-то вопрос, Путин держал паузу, но потом все же отвечал. Так, прежде чем ответить, предавали ли его, долго молчал и решил все-таки сказать «нет», но потом уточнил: «Друзья не предавали». Мы попытались разыскать друзей Путина, людей, которые хорошо его знают, или тех, кто сыграл важную роль в его судьбе. И наконец, заехали на дачу, где застали женское большинство семьи: жена Людмила, две дочки — Маша и Катя и пудель с намеком на болонку Тоська. Мы ничего от себя не прибавили, в книге нет ни одной авторской строчки, только наши вопросы. И если они наводили Путина или его близких на какие-то воспоминания или размышления, то мы старались не перебивать. Поэтому формат книги получился несколько необычным — она состоит из интервью и монологов. Все наши разговоры — в этой книжке. Мы не считаем, что вопрос «Кто он, господин Путин?», таким образом, закрыт. Но в том, что Путин стал понятнее, уверены.**

**Наталия Геворкян, Наталья Тимакова, Андрей Колесников, 2000 г.**



...— На самом деле у меня же очень простая жизнь, она вся как на ладони. Школу окончил, пошел в университет. Университет окончил — в КГБ. КГБ закончил — опять в университет. Из университета — к Собчаку. От Собчака — в Москву, в Управление делами. Потом — в Администрацию президента. Оттуда — в ФСБ. Потом назначили премьером. Теперь — и.о. президента. Все!  
— Но были же подробности?! — Да были...

**Сын «Они помалкивали про свою жизнь».**

Про родню отца я знаю больше, чем про мамину. Дед родился в Петербурге и работал поваром. Самая простая семья была: ну что, повар и повар. Но, видно, хорошо готовил, потому что после первой мировой войны его пригласили на работу в подмосковные Горки, где жил Ленин и вся семья Ульяновых. Когда Ленин умер, деда перевели на одну из дач Сталина, и он там долго работал.

— Его не репрессировали?

— Почему-то не репрессировали. Ведь мало из тех, кто все время был при Сталине, уцелел. Дед уцелел. И Сталина, между прочим, тоже пережил и в конце жизни, уже на пенсии, жил и готовил в доме отдыха Московского горкома партии в Ильинском.

— Вам про деда родители рассказывали?

— Ильинское я и сам хорошо помню, потому что иногда приезжал к нему. Но он-то про свою жизнь помалкивал. Да и родители мне почти ничего не рассказывали. Как-то это не было принято. Но приезжал в гости кто-то из родственников, разговоры за столом... Обрывки какие-то,



фрагменты. Со мной о себе родители никогда не говорили. Особенно отец.

— Но все же — обрывки, фрагменты?

— Я знаю, что отец родился в Санкт-Петербурге в 1911 году. Когда началась первая мировая война, в Питере жить стало трудно, голодно, и вся семья уехала в деревню Поминово в Тверской области, на родину моей бабушки. Дом, где они жили, стоит, кстати, до сих пор, родственники ездят туда отдыхать. Там же, в Поминове, отец познакомился с моей мамой. Они поженились, когда им было по 17 лет.

— Что, появился повод?

— Судя по всему, нет. Почему обязательно повод? Главный повод — любовь. Да и в армию ему было скоро. Может, хотели каких-то гарантий друг от друга... Не знаю.

**ВЕРА ДМИТРИЕВНА ГУРЕВИЧ**, классный руководитель Владимира Путина с 4-го по 8-й класс в школе № 193: У его родителей очень трудная судьба. Представляете, сколько мужества надо было набраться его маме, чтобы родить Володю в 41 год? Он — поздний ребенок. Его папа как-то сказал мне: «Один наш сын был бы уже вам ровесник». Видно, в войну потеряли. Но мне как-то неудобно было спрашивать. — В 1932 году родители приехали в Питер. Жили в пригороде, в Петергофе. Мама пошла работать на какой-то завод, а отца почти сразу забрали в армию, и он служил на подводном флоте. Вернулся, и у них с интервалом в год родились два мальчика. Один из них через несколько месяцев умер.

— Когда началась война, отец, видимо, сразу ушел на фронт? Подводник, недавно отслужил... Да, ушел на фронт, добровольцем.

— А мама? — Мама категорически не захотела уезжать, осталась дома, в Петергофе. Когда там стало совсем тяжело, ее забрал в Питер мой дядя, морской офицер, он служил в штабе флота, а штаб располагался в Смольном. Брат приехал и вывез ее с ребенком под обстрелами и бомбежками.

— А дед-повар? Он не помогал вашим родителям?

— Нет, тогда вообще, как известно, никто ни за кого не просил. Я думаю, что в тех условиях это было просто невозможно. У моего деда было много детей. И все его сыновья были на фронте. Не все вернулись с войны.

— Куда же вашу маму и ее сына вывезли из блокадного Петергофа? В блокадный Ленинград?

— А куда же еще? Мама рассказывала, что в Ленинграде для детей организовывали что-то вроде детских домов. Им пытались сохранить жизнь. В таком детском доме второй мальчик заболел дифтеритом и тоже умер.

— Как она сама выжила?

— Ей помогал брат. Он подкармливал ее своим пайком. Был момент, когда брата куда-то на время перевели, и она оказалась на грани смерти. Это не преувеличение: однажды мама от голода потеряла сознание, думали — она умерла, и ее даже положили вместе с покойниками. Хорошо, что мама вовремя очнулась и застонала. Чудом, в общем, осталась жива. Всю блокаду она провела в Ленинграде. Ее вывезли, когда опасность уже миновала.

— А где был ваш отец?

— Отец в это время воевал. Его определили в так называемый истребительный батальон НКВД. Эти батальоны занимались диверсиями в тылу немецких войск. Отец, собственно говоря, принял участие в одной такой операции. В их группе было 28 человек. Их выбросили под Кингисеппом, они огляделись по сторонам, устроились в лесу и даже успели взорвать состав с боеприпасами. Но потом кончились продукты. Они вышли на местных жителей, эстонцев, те принесли им еды, а потом сдали их немцам. Шансов выжить почти не было. Немцы обложили их со всех сторон, и только некоторым, в том числе и отцу, удалось вырваться. Началось преследование. Остатки отряда уходили к линии фронта. По дороге потеряли еще несколько человек и решили рассеяться. Отец с головой спрятался в болоте и дышал через тростниковую трубочку, пока собаки, с которыми их искали, не проскочили мимо. Так и спасся. Из 28 человек к своим тогда вышли четверо.

— Он нашел свою жену? Они встретились?

— Да нет, не успел. Его тут же направили в действующую армию. Он оказался опять в сложнейшем месте, на так называемом Невском пяточке. Это на левом берегу Невы, если стоять спиной к Ладожскому озеру. Немецкие войска тогда захватили там все, кроме этого маленького плацдарма. И наши держали его всю блокаду в расчете на то, что, когда начнется прорыв, Невский пяточок сыграет свою роль. А немцы все время пытались взять его. Было сброшено какое-то фантастическое число бомб на каждый квадратный метр, даже по меркам той войны. Это была чудовищная мясорубка.

Правда, плацдарм в конце концов сыграл свою роль.

— Вам не кажется, что за этот клочок земли заплатили слишком большую цену?



— Я думаю, что на войне всегда бывает много ошибок. Это неизбежно. Но если ты воюешь и думаешь о том, что вокруг тебя все ошибаются, никогда не победишь. Нужно прагматично к этому относиться. И надо думать о победе. Они тогда думали о победе. Отца тяжело ранили на этом пятачке. Ему и еще одному бойцу дали задание взять «языка». Они подползли к блиндажу и только приготовились ждать, как оттуда неожиданно вышел немец. Растерялся и он, и они. Немец пришел в себя раньше. Достал гранату, запустил в них и спокойно пошел дальше. Жизнь, она такая простая штука на самом деле.

— Откуда вы все это знаете? Вы ведь говорили, что родители не любили рассказывать о себе.

— Это была история, которую отец рассказывал мне лично. Так вот, немец, наверное, был уверен, что убил их. Но отец выжил, правда, ему осколками переколотило ноги. Наши его вытащили оттуда через несколько часов.

— На передовую?

— Совершенно верно. Ближайший госпиталь в городе, а чтобы туда попасть, надо тащить его через всю Неву. Все понимали, что это самоубийство, потому что там был пристрелян каждый сантиметр. Ни один командир приказа доставить его в госпиталь, конечно, не отдал бы. А добровольцев как-то не нашлось. Отец к этому времени столько крови уже потерял, что было ясно: вот-вот помрет, если его так оставить. Тут на него случайно и наткнулся один боец, его бывший сосед по дому. Он все понял, без лишних слов взвалил отца на себя и потащил по льду Невы на ту сторону. Они были идеальной мишенью и все-таки уцелели. Сосед дотащил отца до госпиталя, попрощался и вернулся на передовую. Сказал только, что они больше не увидятся. Он, видимо, не надеялся выжить на этом пятачке и думал, что у отца тоже маловато шансов.

— Ошибся? — Слава Богу, ошибся. Отец выкарабкался. В госпитале он провел несколько месяцев. Там его нашла мама. Она приходила к нему каждый день. А что значит приходила? Она сама-то была полуживая. Отец увидел, в каком она состоянии, и потихоньку от медсестер начал отдавать ей свою еду. Правда, маму с отцом быстро засекли за этим занятием. Врачи обратили внимание на то, что он теряет сознание от голода. Когда выяснили причину, сделали им внушение, даже перестали маму к отцу пускать на какое-то время. А в результате оба выжили. Только отец после этого ранения так всю жизнь и хромал.

— А сосед?— И сосед выжил! После блокады он уехал куда-то в другой город. Они с отцом случайно встретились в Ленинграде через 20 лет! Представляете?!

## «Это был предел мечтаний»

**ВЕРА ДМИТРИЕВНА ГУРЕВИЧ:** Володина мама была очень мягким человеком, доброжелательным, безотказным, сама доброта. Лишь бы Володя был сыт, накормлен. Но чаще-то готовил дома папа, прекрасно варил студень. Мы до сих пор вспоминаем этот путинский студень. Никогда никто так не варил студень. Мама у него была не шибко грамотная женщина. Не знаю, окончила ли пять классов. Она проработала всю жизнь. И дворником, и ночью товар в булочной принимала, и в лаборатории пробирочки мыла. Даже, по-моему, в комиссионном магазине была одно время сторожем. Папа работал мастером на заводе. Его очень любили, ценили, он вкалывал там столько, сколько нужно. Ему, кстати, долго не давали инвалидность, хотя одна нога у него просто колесом была.

После войны моего отца демобилизовали, и он пошел работать мастером на Вагоностроительный завод имени Егорова. В каждом вагоне метро есть табличка, на которой написано, что этот вагон, номер такой-то, изготовлен на Вагоностроительном заводе имени Егорова. Ему сразу от завода дали комнату в коммуналке, в обычном питерском доме, в Басковом переулке, это в центре. Двор-колодец, пятый этаж без лифта. До войны у родителей было полдома в Петергофе. Они очень гордились тем уровнем жизни, которого тогда достигли. Хотя что это был за уровень! Но им казалось, что это чуть ли не предел мечтаний.

**ВЕРА ДМИТРИЕВНА ГУРЕВИЧ:** Ужасное парадное у них было. Квартира коммунальная. Без всяких удобств. Ни горячей воды, ни ванной. Туалет страшный, врезался как-то прямо в лестничную площадку. Холоднющий, жуткий. Лестница с металлическими перилами. Ходить по ней было опасно, вся в щербинах. Там, на этой лестнице, я раз и навсегда понял, что означает фраза «загнать в угол». В подъезде жили крысы. И мы с друзьями все время гоняли их палками. Один раз я увидел огромную крысу и начал преследование, пока не загнал ее в угол. Бежать ей было некуда. Тогда она развернулась и бросилась на меня. Это было неожиданно и очень страшно. Теперь уже крыса гналась за мной. Она перепрыгивала через ступеньки, соскакивала в пролеты. Правда, я все равно был быстрее и захлопнул дверь перед ее носом.

**ВЕРА ДМИТРИЕВНА ГУРЕВИЧ:** Кухни практически не было. Только квадратный темный коридор без окон. С одной стороны стояла газовая



плита, с другой — умывальник. И не протиснуться. И за этой так называемой кухней жили соседи. Потом они с кем-то поменялись и въехали другие люди, семья из трех человек. А другим соседям, пожилой паре, позже дали отдельную квартиру, поскольку их комната была непригодна для жилья. И тогда на этом месте сделали уже настоящую кухню. Хорошую, светлую. У них там стоял большой буфет. Но все равно квартира осталась коммунальной. А сами они занимали одну комнату, правда, по тем временам приличную — метров 20.

В нашей коммуналке, в одной из комнат, жила еврейская семья: старенькие дедушка с бабушкой и их дочь Хава. Она была уже взрослой женщиной, но, как говорили про нее взрослые, жизнь у нее не сложилась. Замуж она не вышла и жила с родителями. Отец ее был портным и, несмотря на то что казался мне очень старым, целыми днями что-то строчил на швейной машинке. Они были правильными евреями: по субботам не работали, а дед в обязательном порядке с утра до ночи талдычил Талмуд: бу-бу-бу... Как-то я даже не выдержал и спросил его, что он бубнит. Он мне объяснил, что это за книга, и мне сразу стало неинтересно.

Как обычно на коммунальной кухне, не обходилось без стычек. Мне все время хотелось как-то защитить своих родителей, заступиться за них. Надо заметить, что со старичками у меня были очень хорошие отношения — они меня любили, я часто играл на их половине. И вот один раз я решил вмешаться. Реакция родителей была абсолютно неожиданной и мне непонятной. Они страшно рассердились. Для меня это было полным шоком. Я их защищаю, и вдруг они мне говорят: «Не лезь!» Почему? Я никак не мог понять. А родители считали, что мои хорошие отношения со старичками, их любовь ко мне гораздо важнее мелких кухонных дрызг. После этого случая я никогда больше в кухонные перебранки не лез. Как только они начинали ругаться, я просто уходил либо к себе, либо к старикам. Мне было все равно к кому. Еще в нашей квартире жили пенсионеры, правда, недолго. С ними связано мое крещение. Соседка баба Аня была человеком набожным, ходила в церковь, и, когда я родился, она вместе с мамой втайне от отца, члена партии, секретаря партийной организации цеха, меня крестила.

Через много лет, в 1993 году, когда уже работал в Ленсовете, я поехал в Израиль в составе официальной делегации. И мама дала мне мой крестильный крестик, чтобы я освятил его на Гробе Господнем. Я выполнил ее просьбу, потом надел этот крестик и с тех пор не снимаю.

**Ученик**     **«Я же не пионер, а хулиган!»**

— Вы помните, как пошли в первый класс?

— Родился я в октябре, поэтому в школу пошел, когда мне было уже почти восемь лет. У нас в семейном архиве сохранилась фотография: я в школьной форме еще старого образца, серой, очень похожей на военную, стою с цветочным горшком в руках. Почему-то не с букетом, а именно с горшком.

— Хотелось в школу?

— Нет, не особенно. Мне во дворе нравилось. Два двора были вместе соединены — колодец такой, — там вся наша жизнь и проходила. Мама иногда высунется из окна, крикнет: «Во дворе?» Во дворе. Вот и хорошо, главное, чтобы никуда не убежал, — не разрешали со двора без спросу уходить.

— И вы ни разу не ослушались?

— Когда мне было лет пять-шесть, я первый раз дошел до угла большой улицы. Естественно, без разрешения. Это было 1 Мая. Я осмотрелся. Народ ходит, шум-гам, жизнь кипит. Я даже испугался немножко. А когда уже стал постарше, мы с приятелями однажды зимой уехали за город, не сказав ничего родителям. Пропали, короче. Отправились в путешествие. На самом деле сели на электричку, куда-то заехали. Было холодно. Взяли спички. Кое-как развели костер. Есть нечего. Совсем замерзли. Сели на электричку, поехали назад. Получили ремня. Больше у нас желания путешествовать не возникало.

— Перестали искать приключений?

— На время перестал. Особенно когда пошел в школу. С первого по восьмой класс я учился в 193-й школе, которая находилась в том же переулке, что и мой дом, минутах в семи ходьбы. Я всегда опаздывал на первый урок, поэтому даже зимой не успевал толком одеться. Вернее, так: одеться, добежать до школы, раздеться — все это требовало кучу времени. И чтобы его сэкономить, я не одевался, а пулей летел в школу без пальто — и сразу за парту.

— Впрочем, и сейчас, мы заметили, вы тоже не всегда пунктуальны.

— Но я стараюсь!

— А в школе вам понравилось?

— Какое-то время нравилось. Пока удавалось оставаться, что называется, неформальным лидером. Школа рядом с моим двором. Двор был надежным тылом, и это помогало.

— Вас слушались?

— Я не стремился командовать. Важнее было сохранить независимость. А если сравнивать со взрослой жизнью, то роль, которую я тогда играл,



была похожа на роль судебной власти, а не исполнительной. Пока это удавалось — нравилось. Потом стало ясно, что дворовых навыков недостаточно, — и начал заниматься спортом. Но и этого ресурса для поддержания своего, так сказать, статуса хватило не надолго. Нужно было еще и учиться хорошо. До шестого класса я, честно говоря, учился через пень-колоду.

**ВЕРА ДМИТРИЕВНА ГУРЕВИЧ:** Мы познакомились, когда Володя еще был в четвертом классе. Их учительница, Тамара Павловна Чижова, попросила меня: «Вера Дмитриевна, возьмите мой класс. Ребята неплохие». Я походила к ним на уроки. Кроме того, организовала кружок немецкого языка. Интересно было посмотреть, кто придет. Пришли человек 10–12. Тамара Павловна потом спрашивает: «Ну, кто был?» Я ей рассказываю: Наташа Солдатова, Володя Путин... Она удивилась: «И Володя? На него не похоже». А он с очень большим интересом сидел на занятиях. Она говорит: «Ну подожди, он тебе еще покажет». «Почему?» Она ответила, что он слишком шустрый, неорганизованный. Он даже пионером не был. Обычно в третьем классе принимали. А его именно потому, что он такой резвый был, и не приняли.

Одни классы учили английский, другие — немецкий. Английский уже был больше в моде, чем немецкий, и английских классов было больше. Володя попал ко мне. В 5-м классе он еще не очень проявлял себя, но я чувствовала, что в нем есть потенциал, энергия, характер. Я увидела большой интерес к языку, он легко схватывал. У него была очень хорошая память, гибкий ум. Я подумала: из этого мальчишки выйдет толк. Решила уделять ему больше внимания, не давать возможности с дворовыми мальчишками общаться. У него были во дворе друзья, два брата Ковшовы, и вот он с ними лазил, прыгал по крышам гаражей, сараев. Володиному отцу это очень не нравилось. Папа у него был крутого нрава. Но так нам и не удалось Володю от этих Ковшовых отучить.

Отец был очень серьезный, внушительный, вид сердитый. Я когда в первый раз к ним пришла, то даже испугалась — какой, думаю, строгий человек. А потом оказалось, что в душе очень добрый. Но никаких поцелуйчиков. У них вообще в доме не было сюсюканья. Вот я к ним тогда пришла и говорю отцу: «Сын-то ваш не занимается в полную силу». А он: «Ну что же делать? Убить, что ли?» Я говорю: «Надо с ним побеседовать. Давайте им займемся вместе — вы дома, а я в школе. Он может учиться без троек, схватывает все на лету». В общем, договорились. Но повлиять на него особо не смогли.

Володя резко изменился сам уже в шестом классе. Он, видимо, поставил себе эту цель; наверное, понял, что надо в жизни чего-то добиваться. Начал учиться без троек, и это ему легко давалось. Тогда же его наконец приняли в пионеры. Это было в Саблине. Торжественно. Мы пошли на экскурсию в домик Ленина. Около домика и принимали. И сразу после этого он стал председателем совета отряда.

— Что же, вас даже в пионеры только в шестом классе приняли? Неужели до тех пор все было так плохо?

— Конечно, я же хулиган был, а не пионер.

— Кокетничаете?

— Обижаете. Я на самом деле был шпаной.

**ВЕРА ДМИТРИЕВНА ГУРЕВИЧ:** Большинство ребят тогда увлекались танцами. Вечера бывали в школе, у нас был клуб «Кристалл», мы там спектакль поставили... Но Володя во всем этом не любил принимать участие. Папа очень хотел, чтобы он играл на баяне, и заставлял его в начальных классах ходить заниматься. Но сам Володя не хотел. Зато на гитаре тренькал с удовольствием. Высоцкого в основном пели, все песни из «Вертикали», про звезды, про Сережку с Малой Бронной. А вообще он не очень любил компании. Он предпочитал спорт. Борьбой стал заниматься, чтобы уметь постоять за себя. Занимался где-то у Финляндского вокзала. Четыре раза в неделю ходил, и добился неплохих успехов. Любил это свое самбо. И в соревнованиях стал принимать участие — они часто выезжали в другие города.

### «Дзюдо — это не спорт»

Спортом я начал заниматься лет в десять-одиннадцать. Как только стало ясно, что одного драчливого характера не хватает, чтобы быть первым во дворе и в школе, я решил пойти в секцию бокса. Но долго там не продержался: мне очень быстро сломали нос. Боль была страшная — невозможно было дотронуться до кончика носа. Но к врачу я не пошел, хотя вокруг говорили, что надо операцию делать. Я спросил: «Зачем? Так срастется». Действительно, срослось. Но охота заниматься боксом у меня после этого пропала. И тогда я решил заниматься самбо. Борьба в то время вообще была популярна. Я пришел в секцию недалеко от дома и начал заниматься. Это был простенький зал, принадлежавший спортивному обществу «Труд».



Там у меня был очень хороший тренер — Анатолий Семенович Рахлин. Он всю жизнь отдал своему делу, до сих пор тренирует девчонок и мальчишек. Тренер сыграл в моей жизни, наверное, решающую роль. Если бы спортом не стал заниматься, неизвестно, как бы все дальше сложилось. Это Анатолий Семенович меня на самом деле из двора вытащил. Ведь обстановка там была, надо честно сказать, не очень. И вот сначала я занимался самбо, а потом уже пошло дзюдо. Тренер принял решение, что теперь будет дзюдо, и вся наша группа тогда сменила вид борьбы.

Дзюдо — это ведь не просто спорт, это философия. Это уважение к старшим, к противнику, там нет слабых. В дзюдо все, начиная от ритуала и заканчивая какими-то мелочами, несет в себе воспитательный момент. Вот вышли на ковер, поклонились друг другу... А могли и по-другому — вместо «поклонились» сразу противнику в лоб дать. С теми людьми, с которыми я занимался тогда, до сих пор дружу.

— Покуривали?

— Нет. Может быть, пробовал пару раз, но не курил. А когда начал заниматься спортом, я это просто исключил. Тренировались сначала через день, а потом каждый день, и времени уже ни на что не оставалось. Уже начали появляться другие приоритеты, приходилось самоутверждаться в спорте, добиваться чего-то, появились другие цели. Это, конечно, очень сильно подействовало.

— А карате вы не пробовали заниматься? Ведь это был в то время популярный и где-то запрещенный спорт.

— К карате да и ко всем остальным неконтактным видам спорта мы относились как к разминке, как к балету. Спорт только тогда спорт, когда это связано с потом, с кровью, с тяжелой работой. Даже когда начался активный интерес к карате, школы всякие начали возникать на коммерческой основе, мы рассматривали это как дело, связанное только с зарабатыванием денег. Мы-то никаких денег за занятия не платили — все были из бедных семей. А карате с самого начала было платным, поэтому каратисты считали себя первым сортом.

Однажды мы пришли на тренировку вместе со старшим тренером «Труда» Леонидом Ионовичем. Смотрим, на ковре каратисты занимаются, хотя уже наше время наступило. Леня подошел к их тренеру и сказал ему об этом. Тот даже не посмотрел в его сторону — мол, иди отсюда. Тогда Леня, не говоря ни слова, перевернул его, придушил слегка, убрал с ковра, потому что тот был уже без сознания, и повернулся

к нам: «Заходите, располагайтесь». Вот так мы сначала относились к карате.

— Родители поощряли ваши занятия?

— Они сначала наоборот считали, что я набираюсь какого-то негативного опыта, который будет использован во дворе и неизвестно чем закончится. Поэтому посматривали на меня с подозрением. Потом, когда они познакомились с тренером и он стал домой к нам приходить, их отношение изменилось. А уж когда пошли первые успехи, родители поняли, что это серьезно и полезно.

— Начали выигрывать?

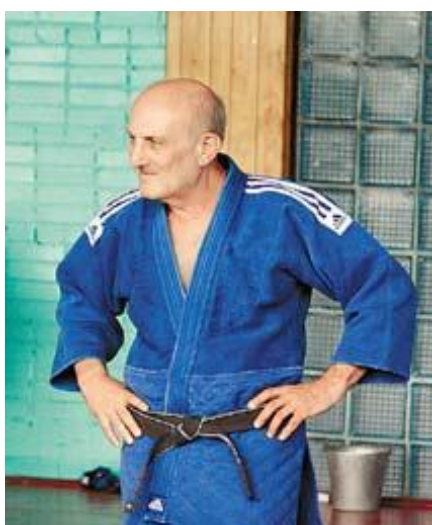
— Да, годика через два.

**ВЕРА ДМИТРИЕВНА ГУРЕВИЧ:** Я вела его с пятого по восьмой класс. А потом мы еще решали, в какую школу ему идти после 8-го класса. У меня этот класс пошел в основном в 197-ю школу, на улице Петра Лаврова. Только он и Слава Яковлев выбрали школу со специализированным химическим уклоном. Думаю, Слава его уговорил. Я тогда удивилась. А он говорит: «Поучимся, посмотрим...» Он никогда не был нараспашку. В той школе он тоже учился прилично. У него классная руководительница была Минна Моисеевна Юдицкая. Тоже немецкий язык вела. И я, как ни странно, гораздо чаще, чем раньше, стала бывать в их доме помогала ему с немецким. Мне хотелось, чтобы он хорошо говорил.

И он мне тоже помогал. Я работала, помимо школы, еще в архитектурно-строительном техникуме, на вечернем. И как-то муж уехал в командировку. А у меня маленькие дочки. И я сказала: «Володя, выручай, я вернусь поздно, девчонки могут испугаться, если проснутся». Он пришел посмотреть за ними и даже заночевал. Я считаю, что он добрый человек. Но измены, подлости человеческой не простит никогда и никому. Мне так кажется.

В той школе, как я поняла, Володе не очень нравилось. Пожалуй, кроме уроков литературы. Вел их учитель Кочергин. Делал он это действительно своеобразно и интересно. Давал необычные темы для сочинений. Одна тема, точно помню, меня очень поразила. Необычная по тем временам. «Есть у революции начало, нет у революции конца». Так это же, миленькие мои, на трактат тянет! Сразу после школы Володя объявил родителям, что пойдет на юрфак. Я не знаю, что повлияло на его выбор. Почему юрфак? Мы сперва-то думали, что он пойдет в технический институт.

**Рахлин Анатолий Семенович 23.05.1938 – 07.08.2013 г.г.**



**Тренеру А. С. Рахлину больше всего нравилось в ученике отсутствие страха.**



И Лена Грязнова поступила в Технологический институт. А ведь их с Леной многое связывало. Она чуть не в шестом классе появилась в их доме. Хотя он вообще-то не особенно интересовался девочками. Девочки им больше интересовались. Так вот, он вдруг неожиданно для всех заявляет: «Я в университет буду поступать». Я говорю: «Как?» Он: «Этот вопрос я решу сам».

### **«Инициативников не берем!»**

Еще до того как окончил школу, у меня возникло желание работать в разведке, хотя это и казалось недостижимым, как полет на Марс. Книжки читал, фильмы смотрел. Правда, вскоре захотелось стать моряком. Но потом опять разведчиком. А в самом начале очень хотелось быть летчиком. В Ленинграде есть Академия гражданской авиации — я туда всерьез собирался. Литературу читал, какой-то журнал даже выписывал. Но потом книги и фильмы типа «Щит и меч» сделали свое дело. Больше всего меня поражало, как малыми силами, буквально силами одного человека, можно достичь того, чего не могли сделать целые армии. Один разведчик решал судьбы тысяч людей. Так, во всяком случае, я это понимал. И уже никакая Академия гражданской авиации меня больше не интересовала. Я свой выбор сделал.

Правда, родители это поняли не сразу. К ним пришел мой тренер и говорит: «Есть конкретное предложение. Володя как спортсмен может практически без экзаменов поступить в институт». Они, конечно, обрадовались и стали меня уговаривать. Тренер вообще не мог понять, почему я сопротивляюсь. «Стопроцентное поступление! В ту же Академию гражданской авиации, — говорил он родителям. — А если он провалится в университет, то пойдет в армию». Ситуация у меня оказалась сложной. Отец очень властный человек был. Но я просто намертво стоял на своем. Сказал, что решил окончательно.

Потом к ним еще один мой тренер подключился, из общества «Труд», тот самый Леонид Ионович. Хитрый мужик. «Ну что, — говорит, — поступаешь?» Я говорю: «Да». Он: «Куда?» Хотя, конечно, все знал. Я говорю: «В университет». Он: «Это хорошо, молодец, а на какой факультет?» Я говорю: «На юридический». Он как заорет: «Что, людей ловить? Ты что? Ты же ментом будешь, ты понял?» Я обиделся: «Я ментом не буду!» То есть он целый театр устроил. Год они меня душили ежедневно. Что вообще-то усилило мое желание поступить на юридический. А почему именно юридический, я сейчас объясню.

Чтобы узнать, как становятся разведчиками, я где-то в начале 9-го класса сходил в приемную Управления КГБ. Ко мне вышел какой-то дядя. Как ни странно, выслушал меня. «Хочу, — говорю, — у вас работать». — «Отрадно, но есть несколько моментов». — «Каких?» — «Во-первых, — говорит, — мы инициативников не берем. Во-вторых, к нам можно попасть только после армии или какого-нибудь гражданского вуза». Я, естественно, заинтересовался: «После какого вуза?» Он говорит: «После любого!» Он, видно, уже хотел от меня отвязаться. А я говорю: «А предпочтительнее какой?» — «Юридический!» — «Понял». И с этого момента начал готовиться на юрфак Ленинградского университета. И уже никто не мог меня остановить.

Но армией родители и тренеры еще долго меня пугали. Они не понимали, что и армия меня вполне устраивала. Конечно, это удлиняло немного, усложняло мою историю, но не уводило в сторону от курса. Однако тренеры, между прочим, были фантастически изобретательны. Когда я ходил на подготовительные курсы в университет, то узнал, что составляют списки спортсменов, которым дается преимущество при поступлении. Я точно знал, что меня в этом списке нет. Но когда поступил на юрфак и уже начал учиться, преподаватель физкультуры заставлял меня перейти в «Буревестник». Я его спрашиваю: «Это с чего вдруг я должен переходить?» Он: «Мы тебе помогли поступить, так что будь добр...»

А я чувствую, что-то не то. Вот он мне раз это сказал, два, потом у нас уже до конфликта дело дошло. И тогда я пошел к декану. Пришел и прямо говорю: «Меня заставляют переходить в „Буревестник“. Я считаю, что не должен этого делать». А декан, профессор Алексеев — хороший был, добродушный человек — спрашивает: «А почему заставляют-то?» Я ему: «Потому что говорят, якобы помогли мне, как спортсмену, поступить, и поэтому я теперь обязан выступать за „Буревестник“». Он говорит: «Да? Не может быть! У нас все поступают на равных условиях, по знаниям, а не по спискам. Впрочем, подожди». И при мне достал из стола какой-то список, заглянул в него, спросил, как моя фамилия. Я ему ответил, а он: «Нет тебя в списке, так что можешь смело посылать все подобные предложения». Что я и сделал.

Тем не менее на первенстве вузов я выступал за университет, так как это можно было делать без перехода из общества в общество. Но они все равно своих попыток не оставляли. Я им сто раз сказал, что не уйду из «Труда»: там же были все мои друзья, первый тренер Сказал, что никуда не пойду, буду выступать за того, за кого захочу.

## Студент «Шлюпка, звезды и тушенка»

— Сложно было поступить?

— Сложно, потому что курс состоял из 100 человек, и всего 10 из них брали сразу после школы. Остальных — после армии. Поэтому для нас, школьников, конкурс был где-то 40 человек на место. Я по сочинению четверку получил, но все остальные сдал на пятерки — и прошел. Между прочим, средний балл аттестата тогда еще не учитывался, поэтому я в десятом классе смог полностью сосредоточиться на предметах, которые надо было сдавать в университет. Если бы я тогда не прекратил заниматься остальными предметами, ни за что не поступил бы. Слава Богу, в школе были очень умные и тактичные учителя. Для них главным было — подготовить учеников к поступлению в вуз. И как только стало ясно, что я не собираюсь быть химиком, а хочу пойти по гуманитарной линии, мне не стали мешать. Даже наоборот, одобрили.

— В университете учились, видимо, хорошо, имея в виду свою перспективу?

— Хорошо учился. Общественной работой не занимался, комсомольским функционером не был.

— Стипендии хватало на жизнь?

— Не хватало. Так получалось, что первое время я сидел на шее у родителей. Студент, денег нет. Вот, допустим, в стройотряде зарабатывали тогда много. А толку-то? Съездил я в стройотряд. В Коми рубили просеку под ЛЭП, ремонтировали дома. Закончили работу, выдали нам пачку денег, где-то тысячу, что ли, рублей. Машина в то время стоила три с половиной — четыре тысячи. А мы за полтора месяца по тысяче получали! Так что деньги немаленькие. Просто огромные, честно говоря. Итак, получили деньги.

Надо же что-то с ними делать. Я с двумя приятелями, не заезжая в Ленинград, поехал в Гагры на отдых. Приехали. В первый же день напились портвейна, заели его шашлыками и стали думать, что же делать дальше. Куда идти ночевать? Где-то, наверное, были какие-то отели, но мы о них и не мечтали. И уже поздним вечером поселились в частном секторе, какая-то бабка нас подобрала. Несколько дней мы купались, загорали. Хорошо отдыхали. Потом стало ясно, что придется как-то выбираться оттуда и домой ехать. А деньги, надо признаться, уже на исходе. Мы думали-думали и нашли самый дешевый способ проезда — палубные места на теплоходе. Теплоход шел до Одессы, а дальше поездом в общем вагоне на третьей полке до Питера. Была раньше такая услуга, называлась «смешанная перевозка».



Посмотрели мы в своих карманах — остались совсем гроши. На оставшиеся деньги решили купить тушенки. Причем один мой приятель был человек довольно аккуратный, у него денег побольше осталось, чем у другого приятеля, разгильдяя. Сейчас, кстати, оба в адвокатуре работают. И вот когда мы экономному дружку сказали, что надо бы скинуться, он задумался, а потом говорит: «Что-то тяжелая это вещь для желудка тушенка. Не очень это правильно будет». Мы говорим: «Ну ладно, хорошо, поехали». Но еще оказалось, что надо сесть на пароход. Мы подошли к пристани, увидели большую толпу, просто огромную. Правда, и пароход был большой. Красивый, белый. Тут нам и рассказывают, что пускают только тех, у кого есть билеты в каюты. Палубных пассажиров пока не пускают.

Приятель, который отказался тушенку покупать, и говорит: «Что-то не нравится мне все это. Есть смутные подозрения, что не все ладно. Давайте попробуем пройти прямо сейчас». А у нас ведь еще особенные билеты были, потому что перевозка смешанная. У всех палубных пассажиров маленькие такие талончики из плотного картона, а у нас — большие, как у пассажиров с настоящими местами. Я говорю: «Да неудобно, давайте постоим, подождем». Он говорит: «Вот ты тогда и стой, а мы пошли». Они пошли, а я, конечно, тоже за ними увязался. Контролер спрашивает: «У вас какие билеты?» — «Вот, у нас — большие». «А, проходите».

И нас пропустили как приличных людей. И тут боцман или кто-то еще как закричит: «Есть еще приличные пассажиры?» Тишина. Он еще раз спрашивает: «Остались только палубные пассажиры?» Те, в надежде, что их сейчас запустят, с радостью кричат: «Да! Только палубные!» — «Поднять трап!» Резко начали поднимать трап, и тут такое началось! Обманули, в общем, людей. Они же деньги заплатили. Как потом объясняли, с ними перегруз бы был. Если бы мы не сели, так бы на причале и остались. Потому что денег уже ни копейки не было из тех, что мы в тайге заработали. Последние ушли на тушенку и билеты. И куда бы мы делись без денег, непонятно.

А так расположились прямо в спасательной шлюпке, она над водой висела. И плыли как в гамаке. Я две ночи в небо смотрел, не мог оторваться. Пароход идет, а звезды как будто зависли, понимаете? Ну, морякам это хорошо известно. Для меня же это было любопытное открытие. Вечером разглядывали пассажиров из кают. Почему-то немного было грустно смотреть, какая там красивая жизнь. У нас ведь только шлюпка, звезды и тушенка.

У нашего экономного приятеля и тушенки не было. Он не выдержал и пошел в ресторан. И там ему такая картина открылась, такие цены, что он очень быстро вернулся и сказал нам довольно безразлично: «Ну, пожалуй, тушеночки я бы махнул». Но другой приятель, человек строгих правил, говорит: «Нет, ты знаешь, мы должны позаботиться о твоём желудке. Ему тяжело будет». Так он у нас и постился еще сутки. Жестко, конечно, но справедливо.

### **«Вместо выдоха я просто хрипел»**

Когда я начал учиться в университете, появились другие стимулы, другие ценности, я в основном сосредоточивался на учебе, а к спорту уже относился как к делу второстепенному. Но тренировался, конечно, регулярно, и во всесоюзных соревнованиях участвовал, хотя как-то по инерции, что ли. В 1976 году стал чемпионом города. В нашей секции вообще тренировались не только такие, как я, любители, а профессионалы, чемпионы Европы, мира, Олимпийских игр.

И по самбо, и по дзюдо. Норматив мастера спорта по самбо я выполнил, когда уже учился в университете, а еще через два года стал мастером спорта по дзюдо. Я не знаю, как сейчас, но тогда нужно было в течение года набрать энное количество побед над соперниками определенного уровня, плюс к этому обязательно занять какое-то место на серьезных соревнованиях. Скажем, войти в тройку на первенстве города либо на всесоюзном первенстве общества «Труд». Навсегда запомнил несколько схваток. В конце одной из них я почти не мог дышать, только хрипел. Парень попался крепкий, и я настолько все силы отдал, что вместо вдоха и выдоха из груди шел хрип. Выиграл с небольшим преимуществом. Еще одна схватка запомнилась на всю жизнь, хотя я и проиграл ее, с чемпионом мира Володей Кюлленином. Он потом погиб. Стал пить, и где-то на улице его убили. А спортсмен был отличный, просто блестящий. Талантливый был человек. Но тогда он еще не пил. У нас первенство города было. Он уже был чемпионом мира.

И с первых минут я его запустил через спину, причем так красиво, с амплитудой. В принципе должны были тут же остановить схватку, но поскольку он чемпион мира, было неприлично так сразу закончить борьбу. Поэтому мне дали очки, и мы продолжили. Конечно, он был сильнее, но я старался. При проведении болевого приема любой возглас считается сигналом о сдаче. Когда он проводил болевой прием — перегибание локтевого сустава в обратную сторону, — схватку остановили. Поскольку судье показалось, что я издал какие-то утробные

звуки. В итоге он выиграл. Но, несмотря на это, я до сих пор вспоминаю эту схватку. А проиграть чемпиону мира было не стыдно.

Была еще одна схватка, которая запомнилась мне на всю жизнь. Но я в ней, правда, не участвовал. В университете у меня был друг. Я сам уговорил его придти в спортзал. Он начал заниматься дзюдо, очень неплохо. Были какие-то соревнования. Он боролся, сделал бросок вперед и воткнулся головой в ковер. Произошло смещение позвонков и его парализовало. Умер в больнице в течение десяти дней. Хороший был парень. А я до сих пор жалею, что заразил его дзюдо...

На соревнованиях и сборах травмы вообще не были редкостью. И руки ломали, и ноги. Мучили нас на этих сборах, конечно. Мы часто ездили на спортивную базу под Ленинград, на озеро Хиппярви. Озеро довольно большое, диаметром около 17 километров. Утром вставали и первым делом — пробежка вокруг озера. После бега — зарядка, потом тренировка, завтрак, тренировка, обед, после обеда отдых, опять тренировки. Много ездили по стране. Там тоже разное случалось. Как-то приехали на сборы в Молдавию — готовились к Спартакиаде народов СССР. Жарко было ужасно. Идем с тренировки вместе с моим другом, Васей, а везде вино продают. Он и говорит: «Давай махнем по бутылочке винца».

Я ему говорю: «Жарко». — «Зато расслабимся, отдохнем». — «Ну, давай возьмем». Взяли с ним по бутылке вина, пришли в номер, после обеда завалились на кровать, он открывает бутылку: «Ну давай». Говорю: «Жарко. Я не буду». — «Да? Ну, как хочешь». Р-р-раз — выпил бутылку. Посмотрел на меня: «Точно не будешь?» Я говорю: «Точно». Берет вторую бутылку: — р-р-раз, и ее выпил. Поставил на стол — ба-бах! И тут же захрапел, просто мгновенно. Я так пожалел, что не согласился с ним выпить! Ворочался-ворочался, потом не выдержал, растолкал его. Говорю: «Ты, хряк, прекрати! Храпишь как слон». Так что по-разному отдыхали. Но это исключение, обычно там не было такого разгула, потому что и так очень тяжело было на тренировках.

Разное было. Вместе со мной тренировался здоровенный парень, Коля его звали. Он мало того что огромный был, у него еще и лицо было выразительное — челюсть массивная выдавалась вперед, взгляд исподлобья. В общем, доброе такое лицо. И вот к нему как-то вечером хулиганы пристали в темной подворотне. А он им говорит: «Ребята, тихо, тихо. Сейчас, одну секундочку». Достал спички, чиркнул, поднес к своему лицу: «Посмотрите на меня». Инцидент враз был исчерпан...

**«Вот вышли люди со скрипками...»**



**СЕРГЕЙ РОЛДУГИН:** Мы с Вовкой после работы в филармонию иногда ходили. Он меня спрашивал, как правильно слушать симфоническую музыку. Я ему пытался объяснить. И вообще, если вы его спросите сейчас про Пятую симфонию Шостаковича, то он вам очень подробно расскажет, о чем там, потому что ему страшно нравилось, когда он слушал, а я объяснял. И когда потом Катя и Маша стали музыкой заниматься, в этом тоже я виноват. Я совершенно убежден, что наши лекторы, которые ведут заумные беседы с публикой о музыке, дико не правы. Пропаганда классической музыки ведется абсолютно бездарно. Я ему рассказывал, что должен и видеть и слышать нормальный человек. Он честно спрашивает: «Вот вышли люди со скрипками, дирижер... Зачем?» Я ему тоже честно объясняю: «Смотри, заиграла музыка. Вот мирная жизнь, строят коммунизм. Видишь, какой аккорд: та-ти, па-па. А сейчас издали появится фашистская тема, посмотри: вот она идет — вон те медяшки заиграли, это медные духовые инструменты. Эта тема сейчас будет расти. А вот та, которая была в самом начале, где мирная жизнь. Они сейчас будут сталкиваться, то тут, то здесь, то тут, то здесь». Ему страшно нравилось. У него очень сильный характер. Допустим, я намного лучше играл в футбол. Но ему проигрывал, потому что он цепкий был, как бульдог. Он меня просто уже доставал. Я три раза отберу мяч, и три раза он у меня обратно его вырвет. Страшно настырный характер, который проявлялся буквально во всем. Он же был чемпионом Ленинграда по дзюдо в 1976-м году.

Один раз, перед самым отъездом в Германию, мы поехали к Васе Шестакову в спортивный лагерь. Вася — его друг, он там тренером работал с юношами. Приехали ночью. Нам Вася сказал: «Вон там какие-то койки, вы найдите свободное место...» Мы нашли. А утром ребята из лагеря проснулись и говорят: «Смотрите, два каких-то мужика. Можно взять их без шума и пыли». Ну ладно, думаю. Потом эти ребята на тренировку пошли, на ковер. Они тоже дзюдо занимались. И Вася говорит Володе: «Хочешь побороться?» Он отвечает: «Да нет, ну что ты...» — «Ну, покажи им!» — «Да нет, я уже не стоял на ковре несколько лет!» Я тоже говорю: «Ну что ты? Давай! Они же хотели нас без шума и пыли взять...» И Вася продолжает к нему приставать. «Ну ладно, говорит, — уговорили». Ему нужно было кимоно, он подошел к парнишке: «Слушай, не дашь куртку побороться?» А тот ему небрежно: «Возьми у кого-нибудь другого». Он у кого-то взял и вышел на ковер. И парнишка тот выходит. Вовка его швырнул так, что ему сразу дали чистую победу. И Вася радостно в мегафон: «Победу одержал мастер

спорта, чемпион Ленинграда 1976 года Владимир Путин!» Володя снимает кимоно, отдает его и спокойно уходит, даже голову опустил. Я этому парнишке говорю: «Это тебе еще повезло, что я не боролся». А однажды, на Пасху, он позвал меня на Крестный ход. Володя стоял в кордоне, за порядком следил. И спросил меня: «Хочешь подойти к алтарю, посмотреть?» Я, конечно, согласился. Такое мальчишество в этом было никому нельзя, а нам можно. Посмотрели мы Крестный ход и отправились домой. Стоим на остановке, подошли какие-то люди к нам. Не бандиты, нет, может, какие-то студенты, но подвыпившие: «Закурить не найдется?» Я промолчал, а Вовка отвечает: «Не найдется». — «А ты чего так отвечаешь?» Он: «А ничего». Что произошло дальше, я просто не успел понять. По-моему, один из них его толкнул или ударил. И я увидел только, как перед глазами промелькнули чьи-то носки. И парень куда-то улетел. А Володька мне спокойно говорит: «Пойдем отсюда!» И мы ушли. Мне так понравилось, как он обидчика кинул! Раз — и ноги в воздухе...

**...— Так вам хочется быть президентом или нет желания?**

— Когда я уже начал работать как исполняющий обязанности президента, то почувствовал... удовлетворение... может быть, это не самое удачное слово... от того, что самостоятельно принимаешь решения, от сознания, что — последняя инстанция, а значит, от тебя многое зависит. И ответственность тоже на тебе. Да. Это приятное чувство ответственности. У меня есть некоторые собственные правила. Одно из них — никогда ни о чем не жалеть. Постепенно я пришел к выводу, что это очень верно. Как только начинаешь жалеть, возвращаться назад, начинаешь раскисать. Думать нужно всегда о будущем, смотреть всегда вперед. Надо анализировать, конечно, ведь где-то в прошлом могли быть ошибки. Но анализировать нужно только для того, чтобы скорректировать тот курс, которым ты идешь по жизни.

— Вам нравится такая жизнь?

— Надо получать удовольствие от процесса. Мы живем каждую секунду, и эту секунду никогда не вернуть.

— Вы так серьезно это сказали, как будто никогда в жизни не совершали легкомысленных глупостей, не тратили время на пустяки.

— Совершал, тратил.

— Например?

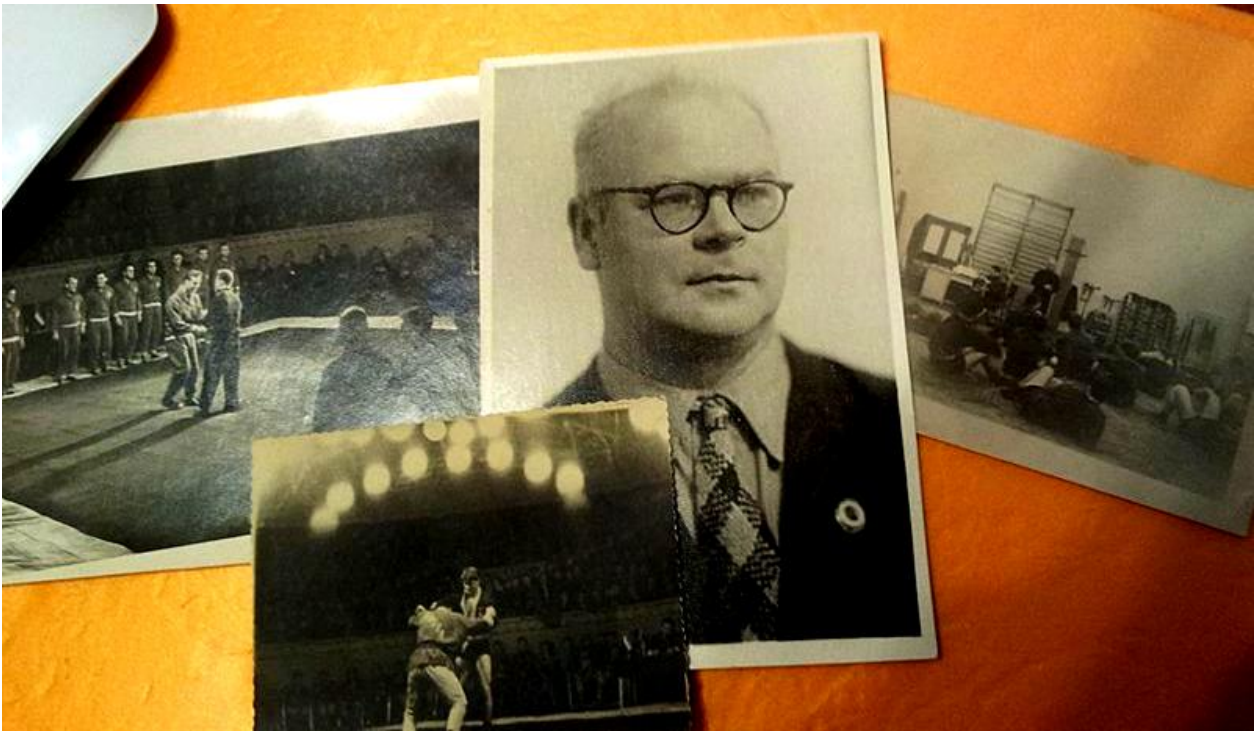
— Пожалуйста. Ехали как-то со старшим тренером «Труда» на базу под Ленинградом. Я тогда в университете учился. Навстречу идет грузовик с

сеном. У меня окно открыто, и сено очень вкусно пахнет. Когда я с грузовиком на повороте поравнялся, за сеном и потянулся. Машины прямо вплотную... Раз! Руль пошел в сторону. Меня потащило к заднему колесу грузовика. Я резко вывернул руль в другую сторону. Несчастный «Запорожец» встал на два колеса. Я практически потерял управление. Мы, конечно, должны были улететь в кювет, но, к счастью, вернулись в исходное положение — на все четыре колеса. А тренер мой сидел как вкопанный, ни слова не сказал. Только когда мы уже подъехали к гостинице, он из машины вышел, на меня посмотрел и говорит: «Рискуешь...» И пошел без комментариев. Бывают же такие совершенно необъяснимые поступки. И чего меня к этой машине потянуло? Наверное, сено вкусно пахло...



**Анатолий Аркадьевич Харлампович (1906 – 1979 г.г.) - в центре.**





## **ОТ АВТОРА**

**Эта книга является продолжением написанного мною учебного пособия по борьбе самбо для секций низовых коллективов (ФиС, 1957 г.) и создана с целью помочь самбистам старших разрядов повысить свое спортивное мастерство. Однако тактика самбо является таким предметом, который может заинтересовать и представителей других видов борьбы. Самбисты будут рады поделиться своим опытом, тем более, что из других видов борьбы они многое почерпнули.**

**Пользуюсь случаем, чтобы выразить благодарность товарищам: В. М. Андрееву, И. В. Васильеву, Б. И. Васюкову, И. И. Латышеву, А. И. Латышеву, В. Ф. Маслову, С. В. Магеровскому, Е. М. Чумакову, а также всему коллективу самбистов Московского ордена Ленина энергетического института, помогавшим мне в совершенствовании книги критикой и советами.**

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Тактика самбо зародилась в национальных видах борьбы. Встречи самбистов, отличающихся различной манерой ведения борьбы и различной техникой, во многом способствовали развитию тактики. С ростом мастерства борцов тактика самбо окрепла и приняла стройный вид. Как известно, несоответствие средств ведения борьбы тактическим замыслам всегда грозит поражением. Поэтому в данной книге тактика излагается органически связанной с техникой самбо, с состоянием физических и морально-волевых качеств спортсмена.**

**Однако в книге раскрывается не вся техника самбо. Даются лишь характерные примеры, руководствуясь которыми самбист может использовать свою собственную технику. Для достижения победы в схватке значительную часть своего внимания самбист должен направлять на тактику. Этого можно достигнуть только длительной тренировкой своих основных движений и приемов с целью превратить эти приемы в прочные и устойчивые двигательные навыки, на выполнение которых в схватках тратилось бы возможно меньше нервной энергии.**

**Для выполнения любого своего замысла самбисту необходимо быть наблюдательным, бдительным и иметь непреклонную волю к победе. Без развития этих качеств самбист не сможет использовать знание тактики. Данная книга рассматривает только тактику спортивной борьбы самбо, оставляя в стороне тактику применения боевых приемов самозащиты.**

**Тактика борьбы самбо в основном является искусством применения техники данного вида спорта в конкретных условиях схватки, правильного использования соотношения данных самбиста и его противника, а также рационального планирования соревнования в целом и каждой схватки в отдельности.**

**В спортивной схватке цель самбиста — победить своего противника.**

**Для этого необходимо: 1) проводить приемы на противнике,**

**2) не давать ему проводить приемы на себе.**

**Таким образом, борьба в основном складывается из наступательных и оборонительных действий. Поэтому различают две основные формы борьбы: нападение и активную оборону. Нападение включает в себя преследование, достижение чистой победы, достижение победы с явным преимуществом, а активная оборона — встречную борьбу.**

**Кроме того, имеются вспомогательные формы ведения борьбы. Являясь необходимым дополнением к основным формам, сами по себе они бесцельны и обеспечить победу не могут. К вспомогательным формам относятся: разведка, маскировка и маневрирование.**

**Если формы ведения борьбы, в сочетании с техникой, показывают, что нужно делать в схватке, то методы ведения борьбы — как это надо делать.**

**Основными методами ведения борьбы являются: внезапность нападения, подавление противника, изматывание противника, отвлечение противника, завлечение противника в ловушки.**

Выбирая формы и методы ведения борьбы, самбист руководствуется своими и противника данными, а также тем, насколько хорошо владеет он и его противник техникой самбо.

Каждая форма ведения борьбы имеет свои задачи и особенности.

1. Нападение — ставит перед собой задачу, добиваясь победы, получить преимущество над противником и при благоприятных обстоятельствах увеличить это преимущество.

Преследование — ставит своей задачей удержать инициативу в схватке и развить успех нападения, направляя все усилия на достижение чистой победы или победы с явным преимуществом.

2. Активная оборона — бывает нужна для сохранения силы самбиста и одновременного изматывания силы его противника. Активная оборона бывает нужна и в тех случаях, когда к концу схватки сил у самбиста осталось мало, но он имеет преимущество над своим противником и желает это преимущество сохранить для обеспечения победы.

Встречная борьба — ставит своей задачей перехватить у противника инициативу и тем самым приблизить его поражение.

3. Задачи разведки в борьбе самбо — установить, каковы морально-волевые и физические качества противника, изучить, насколько он владеет техникой и тактикой самбо, определить его тренированность, узнать его намерения.



4. Если цель разведки — узнать противника, то цель маскировки — скрыть свои возможности, знания и намерения или создать у противника неправильное представление о них.

5. Цель маневрирования — подготовить исходное положение для своих атак, а также помешать противнику сконцентрировать или использовать уже сконцентрированные им силы.

Как основные, так и вспомогательные формы ведения борьбы могут проявляться в единстве, и в схватках часто бывает, что действия самбиста сразу относятся к нескольким формам ведения борьбы. Например: активная оборона часто сочетается с разведкой, нападение с маневрированием и маскировкой и т. д.

Методы ведения борьбы не являются присущими какой-либо одной форме. Однако они не мыслимы без конкретных форм ведения борьбы. Методы сливаются с различными формами ведения борьбы и видоизменяются в зависимости от них.

Поэтому формы и методы ведения борьбы изложены в книге совместно.

1. Метод внезапности — обеспечивает успех в борьбе с неотмобилизовавшим себя противником и дает возможность победить его с наименьшим усилием. Внезапность используется во всех формах ведения борьбы, но особо применима к нападению, преследованию и достижению чистой победы.

2. Метод подавления противника обеспечивает в первую очередь моральное подавление противника, вызывает в нем неуверенность в своих силах, заставляет его переоценивать силы партнера. Такое состояние противника приводит его к колебаниям в планировке схватки, к нерешительности в осуществлении задуманного, ослабляет волю к победе. Метод подавления противника в основном применяется при нападении, преследовании, достижении победы с явным преимуществом, а также при встречной борьбе.

3. Метод изматывания сил противника позволяет уравнять силы и даже получить превосходство над вначале более сильным противником. Изматывание в основном применяется в активной обороне, но оно может быть использовано и в других формах ведения борьбы.

4. Метод отвлечения противника способствует отвлечению внимания или сил противника от подготавливаемого приема или нападения. Пользуясь этим методом, самбист применяет обманы. Метод отвлечения применим во всех формах ведения борьбы.

5. Метод вызовов способствует использованию для победы силы противника и инерции его тела. Пользуясь этим методом, самбист устраивает противнику ловушки и западни. Метод вызовов применим во всех основных формах ведения борьбы и разведке.

Планирование схватки дает возможность самбисту заблаговременно подобрать технику, соответствующую его замыслам, а также своим данным и данным противника, установить темп схватки, соответствующий темпераменту самбиста и его тренированности, определить способы разведки, маскировки и маневрирования. Планирование соревнования в целом позволяет самбисту правильно использовать свои силы и хорошо вытренированные приемы на протяжении всего соревнования.

## Глава II НАПАДЕНИЕ

Цель нападения — получить преимущество над противником и добиться победы. Нападение есть основной способ ведения борьбы, и к нему следует прибегать, как только представится возможность. Нападая, самбист вынуждает противника либо применить защиты, либо делать ответные приемы. Но так как к любому ответному приему необходимо подготовиться, при внезапных нападениях противник обычно не успевает провести его и применяет только одни защиты. Защищаясь, противник не может получить какого-либо преимущества в виде очков, а нападение может дать самбисту такое преимущество.

Следовательно, нападение в большинстве случаев является такой формой ведения борьбы, которая кратчайшим путем ведет к победе над противником.

Для нападения необходимы смелость, решительность, воля к победе и вера в себя. Но это, конечно, не значит, что самбист может действовать «напролом», не проявляя изобретательности в нападении, забывая о бдительности.

К физическим качествам нападающего предъявляются повышенные требования. Он должен быть сильным, быстрым, выносливым, ловким, гибким, обладать хорошей устойчивостью.

Для ведения наступательной тактики необходимо быть хорошо технически подготовленным и хорошо тренированным.

При нападении могут применяться все методы борьбы.

Часто используют метод внезапности. При пользовании им особое внимание следует уделять повторным атакам. Неожиданность повторной атаки достигается тем, что она совершается в момент демобилизации противника, после того как он осознал безрезультатность первой атаки.

Целесообразно применять отвлечение сил и внимания противника от атакуемого участка.

Хороший результат дает соединение метода отвлечения внимания с методом вызовов. Так, своими действиями вы можете сделать вид, что стараетесь вызвать противника на выполнение того или другого приема, и этим отвлечь его внимание от подготавливаемого нападения.

Всегда надо использовать для нападения недостатки противника, его слабые стороны, а также благоприятные моменты и положения. Если противник находится в неустойчивом положении, или обессилел, или его внимание чем-то отвлечено, или он становится в положения, невыгодные для защиты, нужно немедленно переходить в нападение. Если же противник опытен, осторожен и полон сил, то нападать нужно, либо предварительно выведя его из равновесия, либо отвлекая его внимание.

Обдумывая нападение, самбист должен правильно определить, какие выгоды он может извлечь из соотношения своих и противника физических качеств, телосложения и техники.

Готовясь к нападению, самбисту нужно учитывать дистанцию, на которой происходит борьба, стойку противника, направление его усилия и движения, его оборонительные захваты. После этого нужно подобрать соответствующие приемы нападения и найти наиболее целесообразные способы прорыва оборонительных захватов противника.

Ниже разобраны примеры из техники самбо, наиболее часто применяемые для нападения. Сюда войдут: захваты для нападения, прорывы оборонительных захватов противника, использование для нападения выгодных моментов, нападение при различных стойках и действиях противника, нападение бросками после специальных подготовок, нападение комбинациями из бросков.

## 1. ЗАХВАТЫ ДЛЯ НАПАДЕНИЯ

Захваты для нападения играют решающую роль как при борьбе стоя, так и при борьбе лежа.

### Захваты для нападения при борьбе стоя

Захваты при борьбе стоя служат для нападения как бросками, так и болевыми приемами, подготавливаемыми непосредственно из стойки. Техника захватов для нападения при борьбе стоя зависит от конструкции задуманного приема. Однако неудачный выбор метода осуществления захвата часто ведет к тому, что противник не дает сделать нужный захват. Тактика борьбы самбо предусматривает следующие способы осуществления захватов для нападения при борьбе стоя:

*Внезапные захваты*, которые производятся из дистанции вне захвата для немедленного проведения приема.

Для осуществления внезапных захватов используется подход к противнику в начале схватки или после свистка судьи, а также любой отрыв от противника во время схватки. Например, сближаясь, захватить сразу обе ноги противника и провести бросок захватом двух ног. Или, подходя к противнику, одной рукой захватить одежду на его руке, другой — его разноименную ногу снаружи и провести переднюю подсечку (если противник напирает) и заднюю подножку (если противник тянет). Можно, подходя к противнику, захватить его рукав и провести «мельницу», если напирает, и «ножницы», если он тянет.

*Частично внезапные захваты*, которые состоят из прочного захвата одной рукой руки противника и внезапного захвата другой рукой для немедленного проведения приема.

Для осуществления частично внезапных захватов можно поступить так. Сближаясь с противником, захватить вначале за его разноименный рукав одной рукой (если самбист держит противника двумя руками, нужно одной рукой продолжать держать за рукав, а другую руку вырвать из захвата). Делая свободной рукой различные обманные движения, надо подготовить противника и себя к проведению задуманного приема. Например, захватив левой рукой правый рукав противника, правой рукой выполнить несколько обманных движений, добиваясь, чтобы противник приблизил голову к нападающему. Для этого надо сделать попытки захватить ту и другую ноги противника. Выбрав подходящий момент, надо захватить правой рукой шею противника и провести бросок через спину с захватом головы. Или, захватив правой рукой левый рукав противника, левой рукой сделать несколько обманных движений, главным образом пугая противника попытками захватить его голову. Одновременно с этим тягой на себя добиться того, чтобы противник начал тянуть на себя. Затем, неожиданно захватив левой рукой правую



ногу противника снаружи, сделать ему заднюю подножку правой ногой под его левую ногу.

*Предварительные захваты*, от которых удобно переходить к основным захватам (для завершения приема). Различают следующие два вида предварительных захватов:

1. Предварительный захват, с которого очень удобно перейти к новому захвату, позволяющему немедленно провести задуманный прием. Например, захватив одежду под локтями противника, перейти к захвату двух ног или одной ноги для немедленного проведения соответствующего броска. Можно захватить одной рукой рукав под локтем противника, а другой рукой — его пояс спереди. Подтянув противника за пояс к себе поближе, захватить внезапно обе его ноги. Если нужно провести захват шеи противника или его руки под плечо, то предварительным будет захват одежды сверху на плечевых частях рук противника.

2. Предварительный захват, с которым удобно начинать проведение приема. Затем делается перехват, и развитие и завершение приема осуществляется с этим новым захватом. Нужно добиваться, чтобы перехваты усиливали развитие броска и были удобны для его завершения. Например, если для проведения броска через спину с захватом головы предварительно захватить левой рукой правый рукав противника, а правой рукой его пояс через его левую руку, то во время проведения приема, когда противник начнет терять равновесие, надо отпустить пояс и обхватить шею противника освободившейся правой рукой. Или, захватив одежду противника под локтями, сделать противнику переднюю подсечку левой ногой. Когда противник начнет терять равновесие, переместить правую руку с его рукава на левую подмышку, и этим усилить действие приема. Можно сделать и такой перехват. Захватить левой рукой правый рукав противника, а правой рукой — его ворот через левое плечо. Сделать переднюю подсечку левой ногой. Когда противник начнет терять равновесие, перехватить правую руку с ворота на левый локоть. Это поможет бросить противника на всю спину.

*Притворно оборонительные захваты*, пользуясь которыми самбист создает видимость защиты и, когда противник сосредоточит внимание на прорыве ее, нападает задуманным приемом.

Притворнооборонительные захваты целесообразно применять против противников, стремящихся к выполнению определенных приемов. Надо сделать вид, что прием, проводимый противником, опасен, применить оборонительный захват, а потом неожиданно сделать задуманный прием. Притворно-оборонительный захват должен быть подходящим не только для защиты, но и подходить для задуманного приема. Например, если противник пытается провести бросок через левое бедро, надо захватить правой рукой одежду на его груди из-под руки, а левой рукой его правый рукав. Выбрав удобный момент, следует провести переднюю подножку правой ногой.

Для проведения одного и того же приема надо не только использовать разные захваты, но и менять методы их осуществления. Это позволяет разнообразить захваты, делать их неожиданными для противника, отвлекающими его внимание от подготавливаемого приема.

Следует учесть, что новые захваты и методы их осуществления, подобранные к своим основным приемам, каждому самбисту рекомендуется долго и тщательно тренировать. Иначе их не удастся применять в вольных схватках.

### Захваты для нападения при борьбе лежа

Часть захватов и перехватов для нападения при борьбе лежа, которыми пользуются при переходе от приемов борьбы стоя, относится к преследованию и будет изложена в соответствующей главе. Здесь же будут рассмотрены лишь захваты для нападения при затянувшейся борьбе лежа.

При проведении таких захватов необходимо всемерно использовать маскировку и добиваться внезапности. Нужно отвлечь внимание противника от места нападения и сделать его направление неизвестным.

Ниже приведены примеры применения захватов для нападения при борьбе лежа. Противник лежит на спине, а вы стоите на коленях со стороны его правого бока. Противник защищается от ваших попыток захватить его на удержание, упираясь своей правой голенью в вашу грудь. Если вы хотите провести перегибание локтя захватом руки между ног, захватите левой рукой одежду на тыльной стороне правой руки противника выше его локтя. Этот захват не привлечет особого внимания противника. Затем порывисто захватите под свою правую подмышку правую стопу противника. Забыв про ваш первый захват, противник начнет спасать свою правую стопу. Когда внимание противника будет полностью отвлечено, закиньте свою левую ногу к нему на шею и, садясь на левую ягодицу, отпустите уже ненужный захват ноги противника. Тут же закиньте правую ногу к противнику на грудь и захватите правой рукой его правое запястье. После этого плавно закончите перегибание локтя захватом руки между ног (рис. 1).

Вы лежите под противником, который пытается провести удержание со стороны ног и для этого старается захватить ваш отворот двумя руками из-под ваших рук. Вы защищаетесь упором правой голенью в грудь противника.



Рис. 1. Отвлекающий захват стопы при подготовке перегибания локтя захватом руки между ног

Из этого положения, которое может затянуться, переходите в нападение. Зажмите подмышкой своей правой руки левое предплечье противника. Это движение покажется противнику способствующим его замыслам, и поэтому оно не вызовет у него никаких подозрений. Упираясь левой рукой в подбородок противника, внезапно выньте свою правую голень из-под груди противника и приблизьте ее стопу к голове противника. Захватив левой рукой свою правую стопу, при помощи руки заложите свою правую голень между головой противника, его грудью и собой. Делая с усилием повороты влево и одновременно отжимая противника своей правой ногой, ложитесь на левый бок и захватите обеими кистями предплечье левой руки противника. После этого плавно завершите перегибание локтя при помощи ноги сверху.

## 2. ПРОРЫВ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ЗАХВАТОВ ПРОТИВНИКА

Сделав оборонительный захват, противник надеется на него, как на прочную защиту. Поэтому, прорвав оборонительный захват, самбист встречает сравнительно слабо защищенного противника и получает возможность сравнительно легко провести тот или другой прием. Кроме того, сокрушив оборонительный захват, самбист укрепляет в себе уверенность в победе и может вызвать у противника паническое настроение.

Существуют способы прорывов оборонительных захватов противника и при борьбе стоя, и при борьбе лежа.

### Прорыв оборонительных захватов при борьбе стоя

При борьбе стоя прорыв оборонительных захватов противника может быть проведен путем отрыва оборонительного захвата, захвата сдерживающей руки, искусственного сближения.

Многообразие методов прорыва оборонительных захватов дает возможность самбисту приспособлять их не только к самим захватам, но и к особенностям его противников.

### Отрывы оборонительных захватов

Отрыв оборонительного захвата дает возможность применить метод внезапности при использовании в нападении внезапного или частично-внезапного захвата.

Перед тем как освободиться от захвата противника, надо составить точный план дальнейших действий, так как для нападения на противника самым удобным является момент, наступающий сразу же после отрыва оборонительного захвата, пока противник еще находится в положении, рассчитанном на защиту данным захватом.

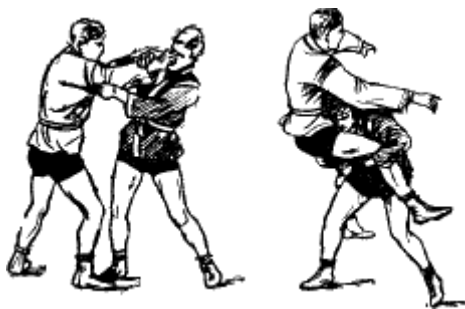
Оторвать оборонительный захват противника можно рывком, выкручиванием и сбиванием. Чтобы оторвать захват рывком, нужно на кисть противника, осуществляющую захват, нажать в одном направлении и затем неожиданно сделать сильный рывок в противоположном. Если, например, противник захватил ваш рукав под локтем, нужно надавить на выполняющую захват руку противника вниз-кнаружи и неожиданным рывком руки вверх-внутри освободиться от захвата.

Если противник захватил одежду на рукаве, то освободиться можно выкручиванием. Оно выполняется быстрым и сильным движением освобождаемой руки.

Одновременно с этим самбист делает резкий рывок захваченной рукой на себя и сгибает ее в локте.

Захваты одежды на туловище или поясе отрываются сбиванием. Если, например, противник захватил правой рукой одежду над вашей правой ключицей, сбейте захват толчком ладони правой руки по правому запястью противника снизу-вверх и внутрь. В момент толчка правое плечо нужно отвести назад и вниз, используя для этого отход, приседание и поворот туловища вправо. Непосредственно после отрыва захвата противника проведите бросок захватом двух ног (рис. 2).





*Рис. 2. Отрыв оборонительного захвата над ключицей сбиванием и бросок захватом двух ног*

Если противник захватил правой рукой одежду на вашей груди, сбейте захват резким толчком левым предплечьем по внутренней части правого запястья противника кнаружи и вверх. Если противник захватил правой рукой одежду на вашей спине из-под руки, сбейте захват резким толчком левым предплечьем по внутренней части правого предплечья противника кнаружи и вверх. Толчок предплечьем нужно выполнять как можно ближе к запястью противника. Для этого нужно повернуть свое туловище направо и немного присесть на ногах. После отрыва оборонительного захвата можно проводить любые броски с любыми внезапными захватами. Если удалось оторвать только одну руку, следует выполнять броски с частично внезапными захватами.

### **Захваты сдерживающей руки**

Захват руки противника, играющей сдерживающую роль в оборонительном захвате, поражает противника новизной обстановки. Не успев в ней разобраться, противник попадает на заранее подготовленный прием.

При захватах противником вашего ворота или одежды на груди из-под руки захватите руку, сдерживающую вашу атаку, под свою разноименную подмышку. Если, например, противник захватил правой рукой ворот над вашим левым плечом, поднимите левую руку вверх с внутренней стороны правой руки противника и мощным движением захватите ее под свою левую подмышку. Правой рукой захватите одежду возле правой подмышки противника и наклоните свое туловище, сгибая противника.



*Рис. 3. Прорыв оборонительного захвата захватом сдерживающей руки и бросок через голову с подсадом голенью в живот*

Если противник захватил правой рукой одежду на груди из-под вашей левой руки, то, зажимая левой подмышкой правое предплечье противника, захватите правой рукой его одежду возле правой подмышки и, повиснув на захваченной руке, проведите бросок через голову с упором голенью в живот (рис. 3).

## Сближение при оборонительных захватах противника

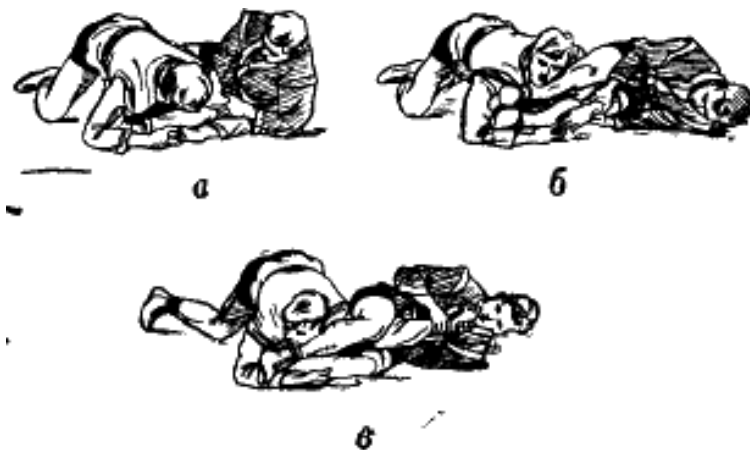
Искусственное сближение позволяет самбисту прорваться к противнику, но не там, где тот ожидает прорыв и приготовил оборонительный захват, а в другом месте. В некоторых случаях можно нападать на противника, не срывая его оборонительных захватов. Чтобы сделать такое нападение, нужно сблизиться с противником посредством ряда специальных подходов к броскам. Если, например, противник захватил ваши рукава или плечики куртки и не подпускает к себе, можно сблизиться с ним путем перекоса прямоугольника, образованного четырьмя руками и двумя туловищами самбистов. Для этого нужно, сделав шаг левой ногой вперед и влево, сильно потянуть обеими руками вправо. Противник не сумеет удержать прежнее расположение своих рук по отношению к туловищу, между руками и двумя туловищами вместо четырех прямых образуется два острых и два тупых угла. Сближение с противником произойдет из-за уменьшения высоты четырехугольника. С этим сближением удобно проводить заднюю подножку, отхват и особенно заднюю коленную подсечку. Если противник захватил одежду на ваших рукавах или плечиках куртки и не подпускает вас к себе, то можно сблизиться с ним путем приседания, наклона туловища и небольшого шага вперед. В этом случае противник, не имея возможности удержать на вытянутых руках ваш вес, опустит руки. Прямоугольник, образованный руками, туловищами самбистов и ковром, превратится в четырехугольник, высота которого будет меньше высоты прямоугольника. Это-то и позволяет вашему туловищу приблизиться к туловищу противника и особенно вашим рукам — к его ногам. С этим сближением удобно проводить броски с захватом двух ног, а также броски с захватом одной ноги.

## Прорыв оборонительных захватов противника при борьбе лежа

При борьбе лежа оборонительные захваты применяются главным образом против болевых приемов. В целях защиты против болевых приемов сцепляют руки, захватывают свою и противника одежду, захватывают свои ноги.

Наиболее распространенная защита — сцепление рук. Руки сцепляются перед туловищем противника и сзади него. Обычно противник так сильно надеется на свою защиту сцеплением рук, что не предпринимает никаких дополнительных защит. Поэтому после разъединения рук противника можно рассчитывать на успешное проведение болевого приема.

Ниже приведены примеры прорыва оборонительных захватов при борьбе лежа, не вошедшие в раздел описания техники самбо «Разъединение сцепленных рук». Если вы находитесь возле левого бока противника, сцепившего руки и упирающегося в ковер предплечьями и коленями, то, захватив двумя кистями левое предплечье противника, ложитесь на левый бок и упритесь в Плечевую часть его правой руки ребром своей левой подошвы. Правую ногу перекиньте через туловище противника и отожмите ею его голову. Используя свою становую силу и таща левое предплечье противника на себя, разъедините его руки. Разъединив руки, проведите перегибание локтя при помощи ноги сверху (рис. 4.)



*Рис. 4. Разъединение сцепленных рук для проведения перегибания локтя при помощи ноги сверху*

Если вы проводите удержание со стороны правого бока и противник сцепил руки за вашей спиной, то, став на оба колена, зайдите влево, то есть в сторону головы противника, одновременно упором правой руки о ковер возле правого бока противника преградите ему движение вправо. Наваливаясь туловищем вправо-вниз на сцепленные руки противника, заставьте его их разъединить. Разъединив руки противника, проведите одно из перегибаний локтя.

Если вы проводите удержание верхом и противник сцепил руки за вашей спиной, сначала захватите правой рукой левый рукав противника и плотно прижмите его к своему правому боку. Это не позволит противнику сместить свои руки под ваши ягодицы. Преградив таким образом противнику путь к отступлению, начинайте разъединять его руки.

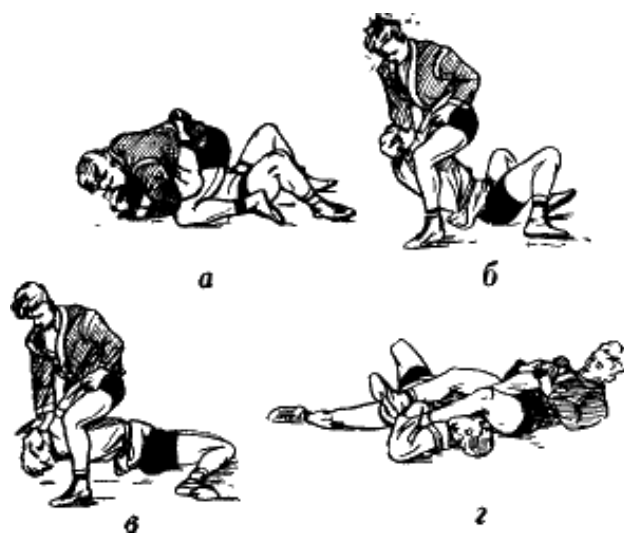
Встаньте на ноги и, отделив голову противника от ковра, упритесь левой рукой в его подбородок. Когда руки противника плотно прижмутся к вашей спине и соответствующим наклоном туловища вы не дадите его рукам соскользнуть к вашим ягодицам, присоедините к усилию левой руки усилие правой.

Нажимая на подбородок и выгибая спину, заставьте противника разъединить руки. Разъединив руки, проведите перегибание локтя противника захватом руки между ног (рис. 5). Защиту сцеплением рук можно преодолеть не только разъединением сцепленных рук, но также и посредством выкручивания плечевого сустава.

Если, например, противник, находясь на удержании сбоку, сцепил свои руки за вашей спиной, проведите выкручивание его плеча подниманием локтя.

Если же противник, находясь на удержании со стороны головы, сцепил руки за вашей спиной, перейдите в положение сидя возле левого бока противника и, прижав правой ногой левую ногу противника к коврику, проведите выкручивание плеча обратным подниманием локтя (рис. 6).





*Рис. 5. Разъединение сцепленных за спиной рук при удержании верхом и проведение перегибания локтя захватом руки между ног*



*Рис. 6. Разъединение сцепленных за спиной рук при удержании со стороны головы и выкручивание плеча обратным подниманием локтя*

### **3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЫГОДНЫХ МОМЕНТОВ ДЛЯ НАПАДЕНИЯ**

Можно утверждать, что нет такого мгновения в схватке, когда для самбиста не было бы выгодных для нападения положений, передвижений или действий противника. Но во время борьбы действует так много различных факторов, что внимание рассеивается и большинство моментов остаются не замеченными самбистом. Часто бывает, что самбист, сосредоточив внимание на третьестепенном факторе, упускает тот, использование которого могло бы оказать решающее влияние на весь ход схватки. Поэтому в схватке целесообразно выделять самые главные, решающие факторы, чтобы все внимание сосредоточить только на них.

В схватке прежде всего следует учитывать стойку противника и направление его усилия. Затем некоторые характерные положения и действия противника и его состояние.

Однако благоприятные для вас факторы могут появляться в схватке на короткие мгновения. Их нужно стремиться немедленно использовать. Если же противник не осознает своих ошибок и повторяет их, а вы не успели использовать первые его ошибки, сделайте вид, что вы их не заметили.

Ниже приводятся наиболее характерные примеры использования появляющихся в схватке благоприятных для самбиста положений, передвижений и действий противника.

## Использование стойки и некоторых положений противника, направления его усилия и передвижение

Вступая в схватку, нужно в первую очередь проанализировать стойку противника, а также направление его усилия.

Стойка противника характеризуется расположением ступней и положением туловища и ног.

Расположение ступней характеризуется направлением и расстоянием. Направление расположения ступней позволяет создать правую, левую и фронтальную стойки.

Расстояние между ступнями в сагиттальном направлении (вперед-назад) образует длинную или короткую стойку, а расстояние ступней во фронтальном направлении (вправо-влево) образует узкую или широкую стойку.

Если противник стоит в короткой или фронтальной стойке, удобно проводить броски вперед и назад; если он находится в узкой стойке — в сторону.

Большую роль в стойке играет положение туловища и ног противника. Эти положения целесообразно рассматривать в связи с направлением усилия противника.

При давлении вперед противник стоит на месте или наступает. В обоих случаях часть своего веса он переносит вперед за площадь своей опоры. При давлении вперед характерными положениями туловища противника будут: общий наклон туловища вперед, выдвижение вперед плечей с вынесением таза назад.

На противнике, имеющем общий наклон туловища вперед, удобно проводить все броски вперед.

Если плечи противника выдвинуты вперед, а его таз выведен назад, проводить без специальных подготовок броски вперед опасно, так как можно оказаться «накрытым» противником. Удобнее всего из этого положения проводить отбив и зацеп стопой.

При фронтальной стойке противника и общем наклоне его туловища вперед удобно проводить бросок через голову и бросок с захватом руки на плечо.

Если противник находится в правой или левой короткой и узкой стойке с общим наклоном туловища вперед, следует проводить переднюю подсечку, переднюю коленную подсечку, переднюю подножку, подхват и подсад голенью.

Если противник находится в правой или левой длинной и широкой стойке с общим наклоном туловища вперед, следует проводить бросок с захватом руки под плечо, бросок с захватом руки на плечо и бросок через бедро.

При тяге к себе противник стоит на месте или отступает. В обоих случаях он переносит тяжесть своего тела назад, за площадь опоры. При тяге противника на себя наиболее характерными положениями его туловища и бедер будут: таз, отведенный назад при прямых ногах, таз, отведенный назад и вниз при согнутых ногах.

Если у противника при тяге на себя и отведенном назад тазе ноги прямые, следует атаковать ближайшую его стопу подсечкой изнутри или зацепом стопой.

Если же при тяге на себя и отведенном назад тазе ноги противника согнуты, целесообразно атаковать его коленные суставы, проводить захваты ног, отхват, заднюю подножку или зацеп изнутри.

При фронтальной стойке следует атаковать или сразу обе ноги, или одну из них. При односторонней стойке надо атаковать выставленную вперед ногу.

Тягу противника в сторону чаще всего можно встретить при движении его вокруг партнера. При указанной тяге отклонения туловища противника в сторону имеют свои характерные подразделения. Если при тяге в сторону туловище противника отклоняется только вбок, можно проводить все броски в сторону этого наклона. Если при тяге в сторону туловище противника отклоняется одновременно вперед и вбок, хорошо проводить в сторону наклона все броски вперед (переднюю подсечку, переднюю подножку, подхват).

Если при тяге в сторону туловище противника отклоняется одновременно назад и в бок, хорошо проводить в сторону наклона все броски назад (заднюю подножку, заднюю подсечку, отхват, подбив, «ножницы»).

Если противник стоит в широкой фронтальной стойке, проводить броски в сторону, даже при ощутимой тяге, не рекомендуется.

Необходимо проследить, куда заходит противник: в сторону выставленной ноги или в сторону отставленной. Если противник заходит в сторону выставленной вперед ноги, надо проводить боковую подсечку или заднюю подножку. Если же он заходит в сторону отставленной ноги, рекомендуется проводить переднюю подсечку в колено этой ноги в тот момент, когда она начинает делать шаг в сторону.

Чтобы произвести в определенном направлении какое-либо передвижение, противнику необходимо сначала переместить часть своего веса за площадь опоры в этом направлении, то есть потерять равновесие, а затем восстановить его, сделав соответствующее передвижение.

Значит, передвижения противника можно использовать для проведения бросков двумя способами: 1) используя момент, когда противник теряет равновесие; 2) используя момент, когда противник пытается восстановить равновесие.

Если противник теряет равновесие, нужно, развивая движение его туловища рывком руками, помешать ему своими ногами или туловищем занять соответствующую площадь опоры. Этот способ удобно применять, когда противник делает несколько одинаковых передвижений и по первому из них можно рассчитать последующие или когда он совершает такое движение, которое можно предугадать, например встает с колен.

Для осуществления броска в момент, когда противник пытается восстановить равновесие, нужно отстранить ту его ногу, которая должна стать опорой. Последний способ удобен для самбистов, обладающих быстрой реакцией и умеющих определить (предвидеть), как и в какое мгновение закончится начатое противником передвижение.

Смена стойки противником может быть произведена выставлением ноги вперед или отставлением ее назад. При перемене противником стойки выставлением ноги вперед, наиболее удобным для броска является момент, непосредственно предшествующий постановке на ковер ноги противника, когда тяжесть его тела уже перенесена на выдвигаемую вперед ногу. В этот момент эту ногу удобно атаковать боковой и задней подсечкой или подсечкой изнутри (в зависимости от того, как стоит атакующий по отношению к противнику). Вместо подсечек можно провести отхват, подхват или зацеп изнутри, а также бросок с захватом руки на плечо и бросок с захватом руки под плечо.

При перемене противником стойки отставлением ноги, например правой назад, следует атаковать опорную ногу противника (в нашем примере левую), совершая



броски в сторону этой ноги (в нашем примере назад, вправо от проводящего прием). В этом случае удобно проводить заднюю подножку левой ногой.

Скрещивание ног у противника происходит в большинстве случаев от занесения сзади стоящей ноги. Реже скрещивание происходит от занесения впереди стоящей ноги. В момент, когда противник, скрестив сзади стоящую ногу, начнет для восстановления равновесия выносить впереди стоящую ногу в сторону, надо атаковать ее боковой подсечкой, задней или боковой подножкой. В момент, когда противник, скрестив впереди стоящую ногу, начнет ее ставить на ковер, нужно провести переднюю подножку, переднюю подсечку или подхват.

Если противник делает шаги с приставками или прыжки, нужно в момент приближения приставляемой ноги противника к выставленной в сторону сделать под приставляемую ногу боковую подсечку, соединенную с мощным рывком обеими руками вверх и прогибом всего туловища.

Если противник виснет на партнере, желая утомить его или стремясь предупредить проведение опасных для себя бросков, нужно поступать следующим образом: при фронтальной стойке противника провести бросок захватом двух ног, при односторонней стойке сделать заднюю подножку.

Когда противник поднимается с колен, надо подтянуть его на себя и в сторону его выставленной на ковер ступни и сделать под эту ногу подсечку.

Самбист, туловище которого находится выше туловища противника, имеет перед ним преимущество в запасе потенциальной энергии. Если противник, делая попытку провести прием, стал на колено или колени, то следует проводить заваливания. Если противник оказался на четвереньках или лежащим ничком, надо немедленно проводить переворачивания или специальные броски из этих положений. Если противник, делая попытку провести прием, остался на спине, нужно захватить его на то удержание, которое быстрее всего можно провести в данное мгновение.

От заваливаний, переворачиваний и удержания можно переходить к проведению болевых приемов.

### Использование прочих факторов

Иногда в схватке создаются положения, при которых противник считает себя ведущим нападением, а своего партнера только защищающимся.

В таких случаях противник мало считает с возможностями своего партнера (а иногда просто не принимает их в расчет). В такие моменты очень хорошие результаты дают неожиданные нападения на противника, в особенности неизвестными ему приемами.

Обычно, увлеченный нападением, противник мало думает о защите, действуя сверху при борьбе лежа. Находясь под противником в положениях лежа на спине или стоя на четвереньках, можно неожиданно атаковать противника рядом болевых приемов.

Если, например, противник сидит верхом на вас (лежащим на спине), проведите ущемление ахиллесова сухожилия. Если противник находится между вашими ногами, проведите перегибание локтя при помощи ноги сверху или перегибание локтя захватом руки между ногами. Если вы стоите в положении четверенек, а противник стоит сбоку и сзади вас на коленях, проведите перегибание колена захватом ноги между ног.

Используя состояние противника, необходимо учитывать, что оно бывает очень обманчивым и даже умышленно разыгрываемым противником. Тем не менее, если

противник медленно и с трудом поднимается после падения или после свистка судьи на краю ковра не спешит выйти на середину, — он устал. В это время его следует непрерывно атаковать.

Если противник чем-либо отвлек свое внимание, следует прежде всего выяснить, куда оно обращено, и постараться напасть с противоположной стороны.

Если противник по каким-либо причинам прерывает схватку, не дождавись свистка судьи, партнеру следует сделать вид, что и он охотно прекращает схватку, а затем, улучив момент, внезапно напасть на противника. Это чаще всего происходит на краю ковра, когда один из противников отпускает захват без свистка судьи.

#### **4. НАПАДЕНИЕ БРОСКАМИ ПОСЛЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДГОТОВОК**

Противника, который во время схватки удачно избегает благоприятных для самбиста положений, нужно искусственно ставить в неустойчивые и неудобные для него положения, а также вызывать напряжение его силы с целью создания благоприятных возможностей для проведения бросков.

Такие действия называются специальными подготовками к броскам. Они могут быть проведены до соприкосновения с противником и после соприкосновения с ним.

До соприкосновения с противником можно заставить его перенести центр тяжести на переднюю или заднюю части площади опоры, а также принять более низкую или более высокую стойку. После соприкосновения с противником подготовку можно осуществить одновременными действиями и длительным воздействием.

Одновременными действиями нападающий может поставить противника в то положение, которое необходимо ему для проведения того или другого броска. Длительными воздействиями на противника нападающий может заставить его сконцентрировать усилия в направлении, нужном для подготавливаемого броска, или добиться существенного изменения его стойки. Выбор подготовки к броску самбист должен делать, руководствуясь своими и противника физическими и морально-волевыми качествами. При этом самбисту нужно учитывать общий замысел нападения и решаемые им задачи.

Маскировка подготавливаемых бросков упрощается тем, что каждая подготовка позволяет провести несколько бросков. Замаскировать направление подготавливаемого броска сложнее. Для этого нужно чередовать длительные воздействия с одновременными действиями и ложными атаками.

Надо заметить, что противники, отличающиеся большой силой, часто попадают на длительные воздействия, а к противникам, отличающимся быстрой реакцией, — следует применять рывки и толчки и использовать их реакцию.

Ниже приведены примеры некоторых, наиболее характерных, подготовок к броскам, а также их тактическое применение.

##### **Подготовка противника к броскам до соприкосновения с ним**

Подходя к противнику, своим видом, стойкой и действиями вы можете вызвать в нем реакцию еще до соприкосновения с ним. Если не предусмотреть ее, она иногда длительное время мешает осуществлению задуманного броска.

Например, самбист решил в самом начале схватки атаковать своего противника подсечкой. Самбист с решительным видом направляется к противнику.

Естественно, что наблюдающий за самбистом противник среагирует мгновенной мобилизацией своих сил и повышением бдительности. Если самбист хочет напасть на своего противника в самом начале, схватки, ему необходимо подходить к нему вялой походкой с добродушно-спокойным лицом и ленивыми движениями рук. Весь вид самбиста должен выражать безразличие к результату схватки, безынициативность, нерешительность.

Если самбист хочет напасть броском вперед, ему нужно заставить противника перенести вес тела к переднему краю площади опоры. Для этого нужно стремительно сблизиться с противником, чтобы он из боязни быть опрокинутым невольно подал верхнюю часть своего тела вперед и вытянул в том же направлении свои руки. Или, если видно, что противник хочет скорее сделать прочный захват, самбисту нужно понемногу отступать, уклоняясь от захватов. Стараясь достать вас, противник будет вытягивать вперед руки и переносить тяжесть своего тела на носки.

Если самбист хочет напасть броском назад, ему нужно заставить противника перенести вес к заднему краю его площади опоры. Для этого, подойдя к противнику и не давая ему захватить себя, самбист делает такие движения руками, как будто он стремится, захватив одежду противника, сделать мгновенный рывок на себя. Чем стремительнее будут эти, якобы нечаянно не достающие одежды противника, захваты, мгновенно переходящие в рывки, тем скорее противник, опасаясь быть выведенным из равновесия (вперед) одним из таких рывков, перенесет свой вес ближе к задней части своей площади опоры.

Если нужно наклонить противника, то при подходе к нему следует согнуться и вытянуть руки по направлению его ног. Если нужно, чтобы противник подошел выпрямленным, надо приблизиться к нему в прямой и непринужденной стойке и не спешить вытягивать руки вперед.

### Подготовка противника к броскам одновременными действиями

Наиболее распространенными являются подготовки противника так называемыми сбиваниями.

Посредством сбиваний противника можно вывести из равновесия в разных направлениях. На рис. 7 графически изображены эти направления. Каждому из таких направлений соответствует ряд бросков.

Чтобы рывок или толчок, с помощью которого осуществляется сбивание, был неожиданным, рекомендуется перед ним немного нажать на противника или потянуть его в сторону, противоположную направлению сбивания.

Способы сбиваний и броски, которые можно провести после каждого из них, описаны в книге «Борьба самбо» (ФиС, 1957).

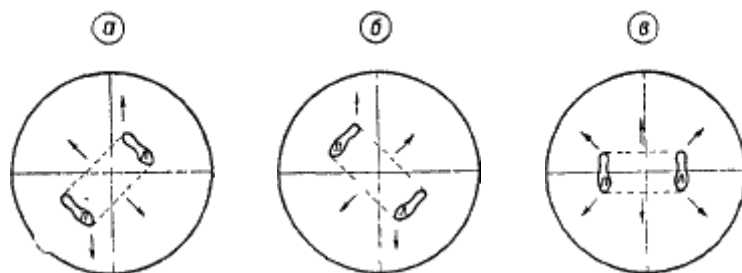
Осаживаями можно поставить противника в такое положение, при котором он не сумеет отставить атакуемую ногу или обе ноги. Перед каждым осаживанием рекомендуется потянуть противника на себя. В ответ противник чаще всего слегка сгибает ноги в коленях, чем и облегчает проведение осаживания.

Осаживание противника на одну ногу служит подготовкой для проведения задней подножки или отхвата с захватом ноги снаружи. Осаживание противника на обе ноги позволяет успешно провести бросок захватом двух ног и «ножницы».

Подготовить противника к броску можно, использовав его реакцию на рывок или толчок. Такие рывки в основном употребляются для подготовки бросков назад, а



толчки — для подготовки бросков вперед. Выбрав направление для задуманного броска, сделайте рывок за одежду противника в противоположном броску направлении и используйте для проведения приема силу сопротивления противника этому рывку.



*Рис. 7. Стрелками указаны направления выведения противника из равновесия во время подготовок к броскам сбиваниями: а) при правой стойке, б) при левой стойке в) при фронтальной стойке.*

Используя такую подготовку, удобно проводить заднюю подножку, зацеп изнутри, отхват и подсечку изнутри. Выбрав направление для задуманного броска, сделайте толчок противника в противоположном броску направлении и используйте для проведения приема силу ответного толчка противника.

Используя такую подготовку, удобно проводить переднюю подсечку и бросок через голову. Всевозможные повороты туловища противника дают возможность напасть на него с тыла и облегчают проведение ряда бросков. Рывком за правую руку противника двумя руками в направлении перед собой и вправо заставьте, противника сделать шаг перед вами правой ногой и повернуться к вам спиной или правым боком со стороны спины. После такого поворота удобно проводить задний переворот, задний бросок через грудь, заднюю подножку и отхват. Другой пример. Сильным движением правой руки положите левую руку противника сверху на его правую руку так, чтобы он повернулся к вам левым боком. Из этого положения удобно проводить заднюю подножку и боковой бросок через бедро.

Изменяя стойку противника, можно приблизить к себе ту часть его тела или ту его сторону, на которую подготавливается нападение.

Одновременно с этим можно использовать и малоподвижность опорной ноги противника для нападения на нее.

Например, противник стоит в правой стойке. Сосредоточьте вес противника на его правой, впереди стоящей ноге. Затем рывком поверните противника к себе левым боком и, заставляя его вычертить левой стопой, как циркулем, около одной трети окружности, поставьте противника в левую стойку. Под ногу, которая во время заведения оказывается опорной, можно делать заднюю и переднюю подножки. Под ногу, очерчивающую дугу, можно делать переднюю подсечку, подсечку изнутри, зацеп изнутри, переднюю подножку, подхват, а также захватывать ее для проведения бросков.

Другой пример. Сосредоточив вес противника на его правой, впереди стоящей ноге, поверните туловище противника, как руль автомобиля, в сторону его левой, сзади стоящей ноги так, чтобы она скрестилась с правой. Под впереди стоящую ногу при таком заведении хорошо проводить заднюю подножку и боковую подсечку.

Отжимая в нужном направлении ту или другую часть тела противника, можно заставить его потерять равновесие или изменить на более удобное для проведения броска положение тела. Такие подготовки называются отжиманиями. Захватив, например, правой рукой пояс на спине противника из-под его левой руки, сделайте отжимание правым коленом левого колена противника изнутри-кнаружи. Когда для сохранения равновесия противник отклонит свое туловище в сторону, противоположную направлению отжимаемого колена, проведите бросок через бедро или переднюю подножку (рис. 8).

Другой пример. Захватите правой рукой пояс на спине противника из-под его левой руки. Если противник сильно наклонится, начинать бросок через бедро или переднюю подножку рискованно. Чтобы соответствующе выпрямить противника, нажмите правым плечом на его подбородок. После этой своеобразной подготовки удобно проводить как бросок через бедро, так и переднюю подножку (рис. 9).



Рис. 8. Подготовка к проведению броска через бедро отжиманием колена

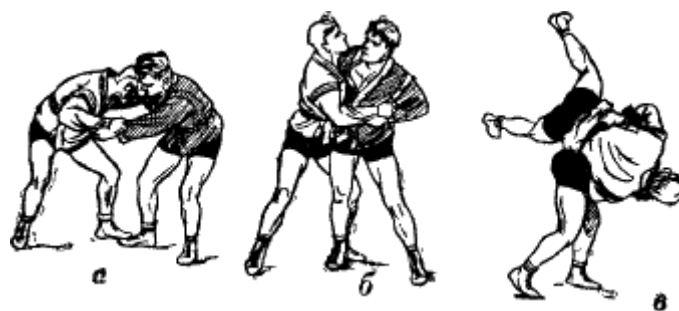


Рис. 9. Подготовка к проведению броска через бедро отжиманием плечом подбородка

### Подготовка бросков длительным воздействием на противника

Напором на противника или тягой за его одежду можно вызвать сопротивление противника, при котором он будет концентрировать свою силу в нужном для нападающего направлении.

Так, например, осторожно нажимая на противника, вызовите ответный нажим, после чего проведите бросок через голову, переднюю подсечку, бросок через бедро, бросок с захватом руки на плечо, бросок с захватом руки под плечо, бросок через грудь.

Другой пример. Осторожно тяните противника на себя до тех пор, пока он, в свою очередь, не начнет тянуть на себя. После этого проводите зацеп изнутри, заднюю подножку, отхват и бросок захватом двух ног.

Если систематически тянуть противника вправо (или влево), противник станет тянуть в противоположную сторону. В направлении его тяги можно успешно проводить боковую подсечку, боковую подножку, зацеп снаружи сидя.

## **5. НАПАДЕНИЕ КОМБИНАЦИЯМИ ИЗ БРОСКОВ**

Комбинации из бросков преследуют цель подготовить началом первого броска проведение последующего. Подготовка происходит прежде всего маскировкой нападения. Сосредоточив свое внимание на первом броске, противник обычно не успевает заметить переход самбиста на второй бросок. Началом первого броска противник либо выводится из равновесия в направлении этого броска, либо, сопротивляясь и стараясь устоять, теряет равновесие в направлении, противоположном данному броску. В обоих случаях второй бросок следует в направлении, в котором противник теряет равновесие.

Используя силу сопротивления противника или же выполняя второй бросок в направлении первого, можно рассчитывать на успех, так как в этих случаях второй бросок для противника будет не только неожиданным, но и хорошо подготовленным. Для проведения комбинации из бросков самбист должен подобрать такой захват, с которым удобно не только начинать первый бросок, но и проводить завершающий. Если найти один захват для двух бросков невозможно, то, переходя к завершающему броску, следует сделать быстрый и удобный перехват. При проведении комбинаций первый бросок нужно делать так, чтобы противник поверил в нападение на него данным броском и не принял бы его за ложную атаку. Переход от первого броска ко второму и завершение комбинации должно быть слито в одно движение и проводиться с максимальной быстротой и энергией. Против самбистов, обладающих относительно медленной реакцией, следует применять комбинации из бросков одного направления, рассчитывая началом первого броска вывести противника из равновесия в ту сторону, куда будет проводиться второй бросок.

Против самбистов, обладающих быстрой реакцией, следует применять комбинации из бросков разного направления. Началом первого броска надо вызвать защитный рывок или толчок и второй бросок провести, используя силу сопротивления противника и потерю им равновесия в направлении, противоположном первому броску.

Комбинации из бросков рекомендуется подбирать из таких бросков, которые у самбиста хорошо тренированы. Причем лучше тренированный бросок следует ставить заключительным.

Примеры различных комбинаций изложены в книге «Борьба самбо» (ФиС, 1957).

## **Глава III ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЧИСТОЙ ПОБЕДЫ ИЛИ ЯВНОГО ПРЕИМУЩЕСТВА И ПРЕСЛЕДОВАНИЕ**

Чистая победа является целью схватки и осуществляется посредством болевых приемов, бросков противника на спину из стойки. Выиграть у противника можно также путем завоевания явного преимущества удержаниями и бросками, не дающими чистой победы. Победы чистой и с явным преимуществом можно



добиться посредством неожиданного нападения на не успевшего отомобилизовать себя противника, используя тщательно подготовленную атаку и путем длительного изматывания сил противника.

Преследование является наиболее эффективным средством для достижения победы. Оно позволяет самбисту удержать инициативу и развить успех нападения.

Следующие одна за другой атаки заставляют противника все время защищаться и, следовательно, уменьшают его возможности переходить в нападение.

Однако при преследовании необходимо быть осторожным, так как, увлекшись им, можно попасть в подготовленную противником ловушку.

Чтобы достигнуть чистой победы или явного преимущества, требуется изобретательность, быстрота ориентировки, предвидение, бдительность, храбрость, решительность, воля к победе, вера в свои силы, а также быстрота, ловкость, сила и выносливость. Необходима, кроме того, отличная техническая подготовленность.

Для облегчения использования в тактических целях техники преследования и обеспечения полной победы ниже приведены практические примеры.

## **I. ПРЕСЛЕДОВАНИЕ УДЕРЖАНИЯМИ**

Проведя любое заваливание, переворачивание или бросок, можно преследовать противника захватом на удержание. Однако следует учесть, что если эти переходы к удержаниям заранее не будут хорошо вытренированы, то преследование будет осуществляться медленно и даст противнику возможность защищаться.

Следовательно, при тренировке преследований удержаниями нужно добиваться такой быстроты, чтобы у противника не хватало времени для ориентировки в новом для него положении и из-за этого он не мог бы оказывать вам сопротивление.

Увидев противника в положении сидя, на коленях или четвереньках, нужно провести заваливание или переворачивание и немедленно перейти к соответствующему удержанию. Например, если противник стоит на правом колене, то сделайте рывок руками за его рукава на себя, вниз и влево, то есть в сторону колена противника, которое стоит на ковре. Одновременно с этим содействуйте опрокидыванию противника на спину нашагиванием на его туловище правой ногой. Став на колени, захватите противника, оказавшегося между вашими ногами и лежащего на спине, на удержание верхом.

После проведения переворачиваний опрокидыванием противника назад, захватом двух рук, захватом руки и ноги изнутри удобно переходить на удержание поперек. Захватывать на удержание со стороны головы удобно после проведения переворачиваний захватом отворота и головы из-под руки, кувырком через голову, кувырком через голову с захватом голени.

Противника, лежащего ничком (на животе), следует перевернуть на спину и захватить на удержание верхом. Способ удержания нужно выбирать в зависимости от положения тела противника, упавшего от броска.

Противника, упавшего на бок к вам спиной и поддерживаемого вами за рукав, удобно хватывать на удержание сбоку после задней подножки, передней подножки, боковой подсечки, зацепа стопой, броска через бедро, подхвата, подсада голенью.

Противника, упавшего на часть спины, боком к вам, следует захватывать на удержание верхом. Данное преследование удобно осуществлять после задней подножки, передней подножки, боковой подсечки, зацепа стопой, броска через бедро, броска обратным захватом двух ног.

Если противник упадет от броска на бок грудью к вам, его целесообразнее всего захватить на удержание поперек, так как оно помогает накатить противника на всю спину.

Преследование данным удержанием удобно проводить после передней подножки, боковой подсечки, зацепа стопой, броска через бедро, броска обратным захватом двух ног.

Если после броска противник упадет на бок со стороны спины и к вам головой, то, став на колени, следует провести удержание со стороны головы. Удержание со стороны головы удобнее всего проводить после броска захватом руки на плечо, броска через плечи («мельницы»), переворота, бокового переворота.

Если противник падает на часть спины и к вам ногами, то, став на колени между его ног, следует провести удержание со стороны ног. Преследование удержанием со стороны ног удобно проводить после броска захватом двух ног, зацепа изнутри, подсечки изнутри, отхвата с захватом ноги снаружи, задней подножки с захватом ноги снаружи.

После некоторых бросков с падением иногда удается без изменения захвата преследовать противника удержанием. Однако чаще всего после броска с падением лишь после соответствующего маневра появляется возможность взять противника на удержание.

Например, преследование удержанием сбоку после броска через спину с захватом головы может быть осуществлено без изменения захвата и конечного положения противника.

Для преследования удержанием сбоку после броска захватом руки под плечо нужно атакующей рукой захватить голову противника.

Для преследования удержанием сбоку после броска через грудь нужно рукой, обхватывающей спину противника, захватить его голову и из положения лежа на боку со стороны живота перейти в положение сидя.

Преследование удержанием поперек после броска с захватом руки под плечо осуществляется поворотом туловища из положения лежа на боку со стороны спины в положение стоя на коленях и перенесением через грудь противника обеих рук для атаки свободной руки противника.

Преследование удержанием верхом после броска через голову производится посредством кувырка назад.

## **2. ПРЕСЛЕДОВАНИЕ УСИЛЕНИЯМИ ПРИЕМОВ И ПРОИЗВОДНЫМИ ОТ НИХ**

Цель преследования усилениями бросков и их производными состоит в преодолении защит, стоящих на пути к завершению приемов.

При проведении самбистом броска его противник иногда делает несознательные передвижения или умышленно принимает меры защиты. Часто такие оборонительные действия приостанавливают бросок.

Однако положения у противника при проведении им защитных мероприятий против бросков могут быть различными. В одних случаях противник незначительно изменяет свое положение, и, используя какой-нибудь способ, усиливающий бросок, можно довести его до конца. Это будет преследование усилением броска. В других случаях, защищаясь, противник резко изменяет свое положение, и продолжать проведение данного броска становится нецелесообразным. В этих случаях противник так сильно отклоняется от обычных стоек, что на нем бывает легко провести специальные броски, проведение которых только и возможно в данных положениях. Такие действия называются преследованием производными от бросков.

При проведении удержаний вырывающегося противника можно проследовать серией удержаний, переходя от одного к другому. Это будет преследование производными удержаниями.

Преследование противника усилениями бросков, а также производными от бросков и удержаний, в борьбе самбо употребляется довольно часто. Однако изучение этих приемов и положений, им способствующих, еще только начато, поэтому их применение часто еще зависит только от способностей самбистов быстро ориентироваться в создавшейся обстановке.

Известно, что ориентироваться в положениях изученных значительно легче, чем в мало знакомых. Поэтому самбистам предлагается изучить приведенные ниже преследования как усилениями бросков, так и производными. Руководствуясь этими примерами, каждый самбист сумеет составить для себя преследования усилением бросков и производными от бросков и удержаний (в соответствии со своими основными приемами). Эти преследования каждый самбист должен тщательно выработать.

#### Преследование усилением броска весом

При проведении бросков из стойки, когда чувствуется, что противник вот-вот потеряет равновесие, но все же благодаря предпринятым защитным действиям продолжает стоять на ногах, можно для успешного завершения броска использовать свой собственный вес. Для этого опускаются на колено опорной ноги, опускаются на оба колена, приседают, садятся, падают на бок и живот.

Преследование усилением броска посредством опускания на колено опорной ноги можно применить при проведении задней подножки, передней подножки, задней подножки с захватом ноги снаружи.

Преследование усилением броска опусканием на оба колена можно сделать при проведении зацепа изнутри, броска захватом двух ног, броска захватом руки на плечо.

Преследование усилением броска падением на бок можно сделать при проведении боковой подсечки, передней подсечки, обвива, броска через бедро, передней подножки.

Преследование усилением броска посредством падения на живот можно сделать при проведении задней подножки.

#### Преследование усилением броска посредством улучшения опоры

При проведении некоторых бросков тело нападающего и тело его противника располагаются таким образом, что ни тот, ни другой в какие-то мгновения не могут пересилить (преодолеть) один другого. Для получения возможности преодолеть



сопротивление противника следует переставить опорную ногу так, чтобы обеспечить хороший упор.

Так, например, заднюю подножку можно усилить, постепенно запрыгивая на опорной ноге по дуге вперед за спину противника и сильно наклоняя туловище вперед или неожиданно отпрыгнув на опорной ноге назад. Переднюю подножку можно усилить, отпрыгивая на опорной ноге назад.

### Преследование усилением броска посредством улучшения точки приложения силы

При проведении подавляющего большинства бросков имеются две точки приложения сил: нижняя и верхняя. На нижнюю точку мы воздействуем силой посредством ног туловища или рук, а на верхнюю — рук или туловища. Образуется определенный рычаг.

Если противник оказывает сопротивление броску, то, чтобы его преодолеть, нужно определенным образом изменить плечо данного рычага. Этого можно достигнуть, переместив или нижнюю точку, или верхнюю, или и ту и другую одновременно.

Если, например, вы пытаетесь провести бросок через бедро, но вам не хватает силы, можно подсесть пониже или добавить к броску через бедро подсад голенью, подсад стопой или подхват. Во всех случаях понижение нижней точки приложения силы намного усилит прием.

Для удобства подходов к броскам иногда применяют захваты, которые для завершения бросков оказываются мало эффективными.

Когда начальный захват становится неполноценным, для усиления развития броска и успешного его завершения следует сделать соответствующий перехват. Например, перехватом от захвата пояса на спине через руку к захвату головы можно усилить переднюю, подножку и бросок через спину.

Перехватом от захвата одежды на рукаве к захвату одежды над ключицей можно усилить заднюю подножку, отхват, заднюю подсечку, заднюю коленную подсечку. Перехватом от обратного обхвата туловища к обратному захвату шеи хорошо пользоваться при проведении бокового переворота.

Перехватом от обратного или простого захвата под локтем к обхвату спины из-под руки или одежды под разноименной подмышкой можно усилить переднюю подножку, бросок через бедро, подхват, подсад голенью.

### Преследование производными от бросков

Иногда защищающийся противник сильно отклоняется от своей стойки и принимает такие положения, которые не позволяют закончить начатый бросок. Однако при таких защитных положениях легко осуществляются приспособленные к ним специальные броски. Эти специальные броски не являются основными и могут быть выполнены только в ситуациях, рождающихся при попытках проведения основных бросков. Поэтому они и называются производными от бросков.

Опытные самбисты широко применяют производные от бросков при преследовании противника.

### Производный бросок от задней подножки

Защищаясь от задней подножки, противник отшагивает атакуемой (например, правой) ногой назад. Другая (левая) нога противника, согнутая в колене, остается на месте и оказывается впереди.

Сделайте сильный рывок левой рукой за левый подколенный сгиб противника на себя, влево и вверх, и бросьте противника на спину (рис. 10).



Рис. 10. Производный бросок от задней подножки

### Производный бросок от броска через плечи («мельница»)

Защищаясь от броска через плечи, противник отшагивает захватываемой (например, правой) ногой назад.

Захватите снаружи за подколенные сгибы обе ноги противника и, толкнув его туловище своим плечом вперед, становитесь на оба колена между ног противника. Захваченные ноги противника нужно одновременно с толчком плечом потянуть на себя и в стороны.

### Производные от броска через голову

Основное положение после защиты: самбист лежит на спине, а его противник стоит на обеих ногах и животом упирается на стопу поднятой вверх правой ноги самбиста. Сделайте боковую подсечку левой ногой под подъем правой ноги противника и сбросьте его на всю спину. Или сделайте подсад левой голенью снаружи под правую голень противника и сбросьте его влево от себя на всю спину (рис. 11). Или, если противник, сопротивляясь броску через голову, подошел ступнями к вашему туловищу, захватите снаружи разноименными руками обе его пятки и рывком руками за пятки на себя и вверх и толчком правой ногой в его живот бросьте противника на спину.



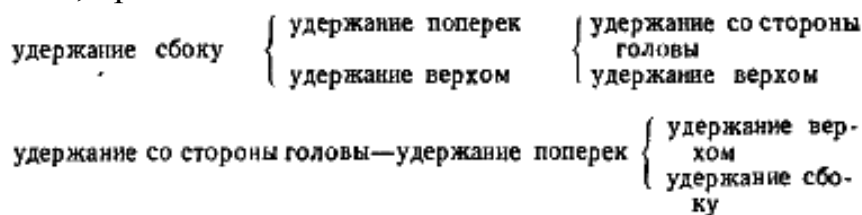
Рис. 11. Производный бросок от броска через голову

### Преследование производными удержаниями

Противник, освоившись с удержанием, на которое его захватили, нередко предпринимает действия, приближающие его к освобождению от удержания. В этих случаях целесообразно сменить первое, уже ослабевшее, удержание на второе, а иногда тут же и на третье, и держать противника установленные 20 секунд, пользуясь тем, что он не будет успевать ориентироваться в новых положениях и

вовремя не успеет подыскать пути к освобождению. Удержания, идущие на смену первому, называются производными.

Для успешного преследования противника производными удержаниями необходимо выработать умение быстро и четко переходить от одного удержания к другому в последовательности, приведенной ниже:



### 3. ДОСТИЖЕНИЕ ЧИСТОЙ ПОБЕДЫ

Чистой победы можно добиться, используя некоторые броски и болевые приемы. Броски, обеспечивающие чистую победу, должны отвечать двум основным требованиям: бросающий должен остаться стоять и ничем, кроме ступней, не прикасаться к коврику, после броска противник должен упасть на всю спину или всей спиной перевернуться на коврику.

Значит, чтобы достигнуть чистой победы, бросающему нужно уметь устоять на ногах до окончания броска и при завершении его суметь вытолкнуть противника на всю спину.

Болевые приемы при нападении могут проводиться на противнике, ошеломленном на какое-то мгновение броском и находящемся в разных положениях при борьбе лежа.

Тактические основы всех нападений болевыми приемами: изоляция атакуемой конечности от других конечностей противника, использование количественного преимущества нападением на одну конечность противника двумя, тремя и четырьмя конечностями.

#### Способы устоять при завершении бросков

Для достижения чистой победы самбисту при завершении бросков очень важно уметь устоять на ногах. Это важно, во-первых, потому, что при удачном броске только устоявшему на ногах спортсмену засчитывается чистая победа, и, во-вторых, потому, что при не вполне удачном броске у стоящего на ногах борца остается значительно больше возможности для маневрирования и преследования противника болевыми приемами.

Кроме того, силу самбиста увеличивает запас потенциальной энергии его тела, находящегося значительно выше тела противника.

При проведении любого броска самбист вынужден располагать свое тело так, чтобы суметь переместить или приподнять тело противника. В такие моменты самбист стоит на ногах только потому, что его уравнивает противник. Положения, устойчивость которых во многом зависят от противника, а также умышленные выходы из равновесия для увеличения силы, вкладываемой в бросок, продолжаются какие-то мгновения. Самбист должен стремиться сделать эти мгновения краткими и заранее готовиться к восстановлению равновесия. Для этого борцу необходимо выработать специальные движения и сделать их неотъемлемой частью техники завершения бросков.



Однако разнообразие бросков и их завершений сильно затрудняет самбистам изучение этого важного отдела техники борьбы самбо. Выход из создавшегося положения — в стандартизации положений и движений окончания бросков и в тренировке сравнительно небольшого количества завершений бросков.

При завершении бросков самбист занимает одно из трех устойчивых положений: на обеих, немного согнутых, ногах с весом, распределенным на них равномерно; на выпаде, то есть на обеих ногах, из которых одна согнута и на ней сосредоточен вес всего тела, а другая — прямая и свободная от веса; на одной ноге.

Для восстановления или увеличения устойчивости самбист применяет следующие основные движения: повороты туловища в сторону опорной ноги, выпрямления туловища для размещения его над площадью опоры, повороты таза и выпады в сторону падения своего тела, прыжки на одной ноге, опоры руками на упавшего противника.

Взяв за основу устойчивые положения при окончании бросков, мы будем для всей группы или для отдельных бросков указывать движения, направленные для восстановления или увеличения устойчивости.

На двух немного согнутых ногах нужно заканчивать следующие броски: бросок захватом руки на плечо, бросок через бедро, бросок через спину с захватом одежды на груди, перевороты.

При завершении этих бросков необходимо немного выпрямить туловище, отвести таз назад и присесть на ногах так, чтобы можно было прижать руками к коврику упавшего и опереться на него.

На выпаде нужно завершать броски двух групп.

К первой группе относятся задняя и передняя подножки. Ко второй — боковая подсечка, задняя подсечка, передняя подсечка, зацеп стопой, зацеп снаружи, подбив. При проведении бросков из первой группы устойчивое положение достигается постановкой прямой атакующей ноги на полную ступню и поворотом туловища в сторону согнутой опорной ноги, сделанным с таким расчетом, чтобы вес туловища оказался размещенным над ее стопой.

При выполнении бросков второй группы устойчивое положение достигается постановкой в последний момент броска атакующей ноги на выпад в той точке, которая позволяет полностью восстановить равновесие самбиста. Это делается посредством соответствующего поворота таза и освобождения от веса выпрямленной ноги, которая ранее была опорной.

На одной ноге нужно завершать броски трех групп. К первой группе относятся отхват, подхват, подхват изнутри, подсад голенью, коленная подсечка изнутри, задняя коленная подсечка. Ко второй группе относится зацеп изнутри. К третьей — обвив.

При выполнении бросков первой группы устойчивое положение достигается соответствующим отклонением туловища в сторону, противоположную атакующей ноге, нагруженной весом противника, и поворотом туловища в сторону опорной ноги.

При завершении зацепа изнутри временная потеря равновесия восстанавливается подпрыгиванием на опорной ноге в сторону падения тела.

При завершении обвива временная потеря равновесия восстанавливается после падения противника на всю спину освобождением от веса опорной ноги и

перешагиванием ею через противника. Это завершение требует хорошей ориентировки, значительной ловкости и точности движений.

### Способы выстилания противника при бросках

При проведении самбистом бросков его противник применяет всевозможные защиты, в том числе увертки. И самбисту важно особое внимание обратить на завершение броска, так как в противном случае противник может упасть не на спину, а на бок, живот или на четвереньки. Бросить противника на спину трудно еще и потому, что он привык падать на бок, в хорошо изученное положение. Очевидно, чтобы бросить противника на всю спину, нужно при завершении приема осуществить специальные действия. Эти действия называются выстиланиями. Выстилания противника при бросках из стойки заключаются в направлении его спины к коврику и в предотвращении возможности применить увертку. Всегда, когда представляется возможность, выстилать противника следует обеими руками, так как не красивая поза при окончании бросков, а реальный результат должен удовлетворять самбиста.

Ниже приведены характерные примеры выстиланний. Каждый самбист на основе этих примеров должен сконструировать и вытренировать выстилания в окончаниях своих основных бросков.

*Выстилания рывком за рукав* употребляются для двух групп бросков.

В первую группу входят боковая подсечка, передняя подсечка, подбив, броски через плечи. При выполнении этих бросков падающего противника следует тянуть за рукав в сторону и вдоль ковра, сделав одновременно большой выпад в сторону и назад ногой, одноименной с рукой, держащей рукав. Данное выстилание проводится при помощи другой руки, которая перемещается на грудь противника и прижимает его спину к коврику.

Во вторую группу входят задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, подхват, отхват, подсад голенью, бросок захватом руки на плечо.

При выполнении этих бросков падающего противника следует вначале как можно дальше послать от себя и только в самом конце падения, подтягивая за рукав к носку своей опорной ноги, направить спиной на ковер.

*Выстилания рывком за шею или ворот* употребляются при проведении переворота, бокового переворота, обратного броска через плечи. Падающего противника следует тянуть одной рукой за шею или ворот на себя и вдоль ковра. Одновременно с этим надо сделать большой выпад в сторону и назад ногой, одноименной руке, захватывающей шею. Другой рукой нужно нажимом на грудь противника добиться падения его на всю спину.

*Выстилания рывком за ногу* проводятся раз-ными способами, которые в основном зависят от захвата ноги. Если нога захвачена снаружи, то при проведении задней подножки и отхвата следует сделать сильный рывок за захваченную ногу в сторону своей опорной ноги, а другой рукой, нажимая на грудь противника, направить его спиной на ковер.

Если нога захвачена изнутри, то при проведении задней подсечки захваченную ногу следует поднять как можно выше и, сделав выпад атакующей ногой в сторону и назад, сделать одновременно рывок вдоль ковра за рукав противника.

Если с захватом ноги изнутри проводится задняя подножка, отхват, то, поднимая захваченную ногу вверх и от себя, другой рукой нужно направить противника спиной к носку своей опорной ноги.

*Выстилания противника рывком за ноги* делаются при проведении броска захватом двух ног, броска раздельным захватом двух ног, броска обратным захватом двух ног.

Выстилание нужно проводить, отступая назад ногой, которая в начале броска была выставлена вперед, и одновременно с этим тянуть захваченные ноги на себя и вдоль ковра, не поднимая их вверх и тем самым не давая противнику опереться ногами на руки проводящего прием для проведения уверток.

*Выстилание противника рывком за ногу и туловище* делается при проведении заднего переворота. При проведении данного выстилания, направляя обеими руками спину противника на ковер, надо сделать большой выпад назад и в сторону ноги, одноименной руке, обхватывающей туловище противника.

*Выстилание противника прижиманием* делается при проведении зацепа изнутри с заведения и подсечки изнутри. Данное выстилание нужно проводить в сторону зацепленной или подсеканной ноги противника, делая на своей опорной ноге поворот до 180 градусов в сторону броска и прижимая двумя руками противника спиной к ковра.

### Болевые приемы после бросков

Болевые приемы могут проводиться как после бросков из стойки, так и после бросков с падением. Если бросок из стойки не обеспечил полной победы — следует немедленно переходить к болевым приемам. Броски же с падением, могущие дать самбисту только очки, необходимо вообще объединять с болевыми приемами. Переходы от бросков к болевым приемам необходимо тщательно тренировать, так как противник бывает ошеломлен броском очень короткое время и после этого может оказать отчаянное сопротивление.

### Завершение болевыми приемами бросков из стойки

Перегибание локтя захватом руки между ног удобно проводить непосредственно после броска через бедро и броска через плечи. Для этого ногу, одноименную страхующей руке, нужно забросить со стороны головы противника сразу после его падения.

Для проведения перегибания локтя захватом руки между ног после задней подножки, передней подножки, отхвата и подхвата атакующую ногу нужно поставить поближе к атакуемой руке упавшего противника и немедленно забросить опорную ногу, освободившуюся от веса тела, со стороны головы противника.

Для проведения перегибания локтя захватом руки между ног после боковой подсечки, передней подсечки, зацепа стопой нужно атакующую ногу, не ставя ее на ковер, сразу забросить со стороны головы противника.

Узел поперек проводится после задней подножки, передней подножки, боковой подсечки, зацепа стопой, отхвата, подхвата, броска через бедро, броска через плечи. Самбисту нужно зажать между своими ногами руку противника, за которую осуществляется страховка, и атаковать другую его руку узлом поперек.

Перегибание локтя при помощи ноги сверху проводится после задней подножки, передней подножки, боковой подсечки, передней подсечки, зацепа стопой, отхвата, подхвата, броска через бедро и броска через плечи. Во всех случаях, крепко



захватив атакуемую руку, надо перешагнуть через упавшего противника ближайшей к его ногам ногой, лечь на бок, закинуть другую ногу на атакуемую руку со стороны головы противника.

Ущемление ахиллесова сухожилия проводится после бросков с захватом ноги снаружи, бросков с захватом двух ног, зацепа изнутри, заднего переворота. Надо захватить разноименную ногу противника под плечо, упереться в подколенный сгиб другой его ноги подошвой своей ближайшей ноги и, садясь на ковер, провести ущемление ахиллесова сухожилия.

Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике, проводится после бросков с захватом ноги снаружи, бросков с захватом двух ног, зацепа изнутри. Надо захватить разноименную ногу противника (ту, которая выше поднята) под мышку и, подняв ее еще выше, перешагнуть через лежащего борца, одновременно поворачивая его на живот. Выставив подальше вперед перешагивающую через противника ногу, надо сесть на его ягодицы и провести ущемление ахиллесова сухожилия.

Ущемление ахиллесова сухожилия, лежа на противнике, проводится после задней подножки, передней подножки, боковой подсечки, передней подсечки, зацепа стопой, отхвата, подхвата, броска через бедро.

Захватив под одноименную подмышку ближайшую стопу противника, надо перевернуть его на живот, одновременно сгибая захваченную ногу в колене, и, ложась на ягодицы противника, провести ущемление ахиллесова сухожилия.

Перегибание коленного сустава захватом ноги между ног производится после зацепа изнутри, подсечки изнутри, отхвата с захватом ноги снаружи, задней подножки с захватом ноги снаружи, броска захватом двух ног, броска отдельным захватом двух ног. Для проведения приема надо захватить двумя руками левую голень противника (можно атаковать и правую ногу), поставить свою левую стопу с развернутым влево носком к его левой ягодице, обнести правую ногу вокруг левой ноги противника с поворотом налево, сесть к его правому боку и, зажав между своими ногами левую ногу противника, провести перегибание колена.

### Завершение болевыми приемами бросков с падением

Бросок через спину с захватом головы завершается узлом ног. Бросок с захватом руки под плечо завершается узлом предплечьем вниз (обратным узлом поперек) с переходом на другой бок. Бросок через голову соединяется с кувыркком назад и выседом на противника, после чего следует перегибание локтя захватом руки между ног или перегибание локтя при помощи ноги сверху.

### Болевые приемы противнику, находящемуся в разных положениях при борьбе лежа

Болевые приемы можно провести противнику, находящемуся в самых различных исходных положениях.

Наиболее распространенными из таких положений являются: положения противника на коленях, на четвереньках, ничком. Удобно проводить болевые приемы противнику, находящемуся в положении любого удержания.

Болевые приемы от удержаний можно проводить в момент захватывания противника на удержания, во время проведения удержаний и по окончании их.

В момент захвата противника на удержание он концентрирует свое внимание на защитах против него и часто не замечает, что его конечности занимают положения,

удобные для проведения болевых приемов. Во время проведения удержания для проведения болевых приемов можно использовать движения противника, направленные к освобождению от удержания, и убежденность его в том, что удержание будет проводиться вплоть до объявления: «Удержание засчитано». По окончании удержания противник часто бывает подавлен уверенными и точными движениями, а также силой своего партнера, и оказывается не в состоянии продолжать схватку с прежним напряжением. Можно воспользоваться также настроением противника.

При проведении болевых приемов в момент захвата на удержание или по окончании его целесообразно придерживаться тактики отвлечения внимания противника. Для этого, подготавливая атаку на ноги противника, следует усиленно нападать на руки противника и, наоборот, собираясь атаковать руки противника, нужно делать вид, что готовится нападение на его ноги.

При проведении болевых приемов в момент самого удержания надо применять метод внезапности. Для этого, вплоть до решающего захвата конечности на болевой прием, нужно, не ослабляя удержания, создавать видимость, что именно на нем сосредоточено все ваше внимание.

Ниже приведено несколько конкретных примеров проведения болевых приемов от основных удержаний.

#### Болевые приемы от удержания сбоку

Болевые приемы от удержаний могут быть разделены на две группы. Первая группа приемов проводится без существенных изменений положения самбистов. В основе тактики проведения таких приемов лежит внезапность и использование подходящего положения противника. К приемам первой группы относится перегибание локтя через бедро, узел ногой, узел к голове, узел от головы, выкручивание плеча подниманием локтя, выкручивание колена при помощи ноги. Ко второй группе относятся болевые приемы, для выполнения которых необходимо изменение положения туловища самбиста, а иногда и туловища его противника. Тактическая основа данных приемов состоит из действий, организующих в дальнейшем безвыходное положение для противника, но в опасности которых он не может вначале разобраться.

К таким приемам относится узел поперек на свободную руку противника, узел поперек с переходом на другой бок, перегибание локтя при помощи туловища сверху, обратное перегибание локтя при помощи плеча сверху, перегибание локтя захватом руки между ног после разъединения рук забеганием.

#### Болевые приемы от удержания поперек или удержания со стороны плеча

Болевые приемы от удержаний поперек или удержаний со стороны плеча также делятся на две группы. К первой группе относятся приемы, проведение которых не требует существенного изменения положения самбистов.

В основе тактики проведения этих приемов лежит внезапность и использование подходящего положения противника.

К приемам первой группы относятся узел поперек, обратный узел поперек, перегибание локтя через предплечье, выкручивание колена рукой, узел локтем вверх.

Ко второй группе относятся болевые приемы, для проведения которых необходимы изменения положений борющихся самбистов. В основе тактики проведения таких приемов лежит отвлечение внимания противника сложными действиями.

К приемам второй группы относятся перегибание локтя при помощи туловища сверху, узел ноги ногами с поворотом противника на живот и переходом на другой бок, ущемление ахиллесова сухожилия, лежачий прием на противнике.

#### Болевые приемы от удержания со стороны головы

Приемы, не требующие изменения положения самбистов, имеют своей тактической основой внезапность и использование подходящего положения противника. К таким приемам относится перегибание локтя через предплечье от противника и к противнику.

Проведение приемов, требующих изменения положения самбистов, основано на отвлечении внимания противника сложными действиями. К таким приемам относится перегибание локтя захватом руки между ног, перегибание локтя при помощи туловища сверху.

#### Болевые приемы от удержания верхом

К простейшим болевым приемам от удержания верхом, выполнение которых основано на внезапности и использовании подходящего положения противника, относится узел от головы, перегибание локтя через предплечье с упором в плечо, выкручивание ног двойным обвивом.

К болевым приемам, требующим изменения положения самбистов и основанным на отвлечении внимания противника, относится перегибание локтя захватом руки между ног, перегибание локтя при помощи ноги сверху, выкручивание колена ногой, ущемление икроножной мышцы при помощи голени.

#### Болевые приемы от удержания со стороны ног

Болевые приемы от удержания со стороны ног основаны на внезапном нападении на ноги противника при попытках захватить на удержание со стороны ног или в момент освобождения от него.

К таким приемам относится ущемление ахиллесова сухожилия, перегибание коленного сустава, выкручивание тазобедренного сустава, ущемление ахиллесова сухожилия сидя на противнике, узел ноги ногами.

#### Болевые приемы стоящему на коленях, четвереньках и лежащему ничком

Положения на коленях, на четвереньках и лежа ничком чаще всего являются определенными этапами наиболее распространенного способа вставать из положения лежа в стойку. В эти положения противник попадает и тогда, когда его сбивают или бросают из стойки.

Иногда противник на какие-то мгновения задерживается в этих положениях и дает возможность напасть на него болевыми приемами. Для успешного проведения болевых приемов нужно прежде всего отвлечь внимание противника от задуманного нападения. Для этого делают ложные попытки провести заваливание и переворачивание или, отпустив захват, дают противнику возможность свободно подниматься в стойку и в определенный момент вставания неожиданно проводят болевой прием.

Если противник окажется стоящим на одном или обоих коленях, то следует проводить перегибание локтя при помощи ноги сверху, узел ногой снизу. Эти



приемы можно также провести, сбив предварительно стоящего на коленях противника на четвереньки.

Противника, оказавшегося в положении на четвереньках, следует атаковать перегибанием локтя при помощи бедра сверху, перегибанием локтя захватом руки между ног (опрокидывая противника назад и кувырком через него), перегибанием локтя через предплечье, ложась под противника кувырком вперед, перекатом на бок и опрокидывая на себя, перегибанием локтя при помощи ноги сверху, перегибанием локтя при помощи плеча сверху, перегибанием колена захватом ноги между ног, ущемлением ахиллесова сухожилия после переката противника ногами, ущемление икроножной мышцы через предплечье и через голень. Противника, находящегося в положении на четвереньках можно атаковать, кроме того, болевыми приемами, проводимыми после переворачиваний: узлом ногой после переворачивания перекатом в сторону головы, узлом поперек после переворачиваний захватом головы из-под руки и отворота и захватом двух рук, обратным узлом поперек после переворачиваний захватом двух рук и захватом головы из-под руки и отворота, перегибанием локтя захватом руки между ног после переворачивания противника опрокидыванием.

Противника, находящегося в положении лежа ничком, следует атаковать узлом ноги ногами, ущемлением ахиллесова сухожилия. Противнику, находящемуся в положении лежа ничком, можно также сделать перегибание локтя захватом руки между ног после переворачивания поворотом противника.

#### Комбинации из болевых приемов

При проведении самбистом болевых приемов его противник старается найти эффективные защиты. Если это ему удастся, то самбист часто либо пытается преодолеть защиту, либо полностью отказывается от проведения болевого приема. Отпустить захват — значит, отдать завоеванное обратно и, кроме того, дать противнику, освободившемуся от необходимости защищаться, возможность перехватить инициативу и перейти в нападение. С другой стороны, напролом проводить начатый прием часто бывает нецелесообразно, так как противник, разгадав намерения атакующего, сумеет надежно защититься.

Чтобы действовать целесообразно и сохранить за собой инициативу, нужно, используя старый захват как основной или переходный, предпринять новые действия. Этими действиями и будут комбинации из болевых приемов, основанные либо на прорыве защиты противника усилением средств нападения, либо на обходном маневре и неожиданном нападении на слабо защищенную или совсем не защищенную конечность противника.

#### Комбинации из болевых приемов, основанные на усилении средств нападения

При проведении комбинаций из болевых приемов можно усилить средства нападения включением в последующий прием большего числа своих конечностей. От атаки двумя конечностями к атаке тремя конечностями самбист переходит, используя, например, обратное перегибание локтя при помощи ноги сверху от перегибания локтя при помощи плеча сверху, перегибание локтя при помощи ноги сверху лицом к ногам противника от обратного узла поперек, перегибание локтя при помощи ноги сверху от узла поперек.

От атаки тремя конечностями к атаке четырьмя конечностями самбист переходит при проведении, например, перегибания локтя захватом руки между ног от перегибания локтя при помощи ноги сверху.

#### Комбинации из болевых приемов, основанные на неожиданном изменении нападения

Неожиданность атаки вторым болевым приемом достигается либо нападением на другую, слабо защищенную конечность, на которую противник не ждет нападения, либо изменением направления приема, проводимого на ту же атакуемую конечность.

К комбинациям, основанным на нападении на другую, слабо защищенную конечность, можно, например, отнести выкручивание коленного сустава при помощи бедра от перегибания локтя через бедро, выкручивание коленного сустава при помощи бедра от узла ногой, перегибанием локтя при помощи ноги сверху от перегибания локтя захватом руки между ног.

К комбинациям, основанным на изменении направления проведения приема, можно, например, отнести узел ногой от перегибания локтя через бедро, ущемление ахиллесова сухожилия через голень от выкручивания колена ногой.

#### Болевые приемы, подготавливаемые из стойки

Противник при борьбе стоя в основном ожидает нападения бросками и внимание свое главным образом концентрирует на защитах от них. Поэтому можно неожиданно провести такую подготовку к болевому приему, которая начинается из положения борьбы стоя, но дает самбисту большие преимущества при завершении его в последующей борьбе лежа.

При этом надо соблюдать правила борьбы самбо и не начинать перегибания или выкручивания конечности противника, пока атакуемый и атакующий не коснутся ковра чем-либо, кроме своих ступней, то есть не перейдут к борьбе лежа.

Таковыми нападениями являются, например, перегибание локтя при помощи ноги сверху, подготавливаемое из стойки, перегибание локтя через предплечье с упором в плечо, подготавливаемое из стойки, узел ногой снизу, подготавливаемый из стойки.

## 4. ДОСТИЖЕНИЕ ПОБЕДЫ С ЯВНЫМ ПРЕИМУЩЕСТВОМ

Победы с явным преимуществом можно достигнуть двумя способами: 1) не дав противнику никакого преимущества набрать три очка, 2) чередуясь с противником в получении очков, приобрести к концу схватки преимущество перед ним не менее чем в четыре очка. В первом случае победа приближается к чистой: схватка заканчивается не по истечении положенного на нее времени, а как только набрано три очка. Назовем для краткости победу, достигнутую этим способом, победой с явным преимуществом в укороченное время.

Во втором случае схватка не прерывается, сколько бы очков ни было набрано, а очки подсчитываются по истечении всего времени схватки. Назовем для краткости победу, достигнутую этим способом, победой с явным преимуществом в полное время.

### Победа с явным преимуществом в укороченное время

Если противник решил «отходить» схватку и ценою predetermined проигрыша не дать самбисту победы с явным преимуществом, он этого зачастую добивается. Значит, намерение выиграть с явным преимуществом надо тщательно маскировать, чтобы, усыпив до некоторой степени бдительность противника, увереннее добиться победы.

Примером такой маскировки, соединяемой с отвлечением внимания противника от решающего приема, может служить описанная ниже схватка. Самбист распределяет свои броски на две группы: 1) группа, в которой броски имеют продолжение в виде преследования противника болевыми приемами на руки, 2) группа, в которой броски непосредственно завершаются удержаниями. В начале схватки самбист добивается хотя бы одного очка, применяя броски из первой группы. Потеря одного очка еще не настораживает противника, а устремления к проведению болевых приемов заставляют его направлять свое внимание на то, чтобы «не распускать руки». Когда очко (или полтора очка) набрано, самбист тщательно подготавливает и проводит бросок из второй группы, спаренный с удержанием. Это сразу дает два очка, и схватка заканчивается с желаемым для самбиста результатом. В такой схватке удобно захватывать противника на прочное удержание, так как, падая от броска из второй группы, он направляет внимание на защиты против болевых приемов и, пряча руки, дает возможность захватить себя за туловище или шею.

### Победа с явным преимуществом в полное время

Если очки за приемы получаются то самбистом, то его противником, последний перестает опасаться, что схватка может закончиться поражением с явным преимуществом. В некоторых случаях противник даже начинает надеяться на выигрыш схватки и делает попытки нападать, что, безусловно, облегчает самбисту дальнейшую борьбу. Однако при завоевании победы с явным преимуществом в полное время бывает целесообразно в середине схватки сделать перерыв в попытках проводить броски и заняться утомлением противника. Утомив его в достаточной мере, следует перейти к заключительным атакам, которые и должны дать нужное количество очков.

## Глава IV                    АКТИВНАЯ    ОБОРОНА

Активная оборона в борьбе самбо преследует цель: сохранить силы самбиста, одновременно выматывая силы его противника, и благодаря этому получить преимущество над ним. Если преимущество над противником уже имеется, то активная оборона ставит целью это преимущество сохранить.

Обороняющийся не нападает первым и поэтому находится в этом отношении в невыгодном положении. Однако на умелую защиту обороняющийся тратит значительно меньше усилий, чем атакующий на прием, против которого применена данная защита.

Таким образом, обороняющийся сохраняет силы в то время, как его противник их растрчивает. Следовательно, активная оборона с течением времени способна изменить соотношение сил и сделать возможным достижение победы посредством нападения на ослабленного своими атаками противника.



В некоторых случаях самбист, добившись преимущества, но значительно утомившись, может использовать оборону с целью передышки, которая может привести к восстановлению его силы или сохранению полученного преимущества до конца схватки.

Активная оборона требует от самбиста внимания, предусмотрительности, бдительности, выдержанности, веры в себя и решительности, позволяющей немедленно использовать каждый благоприятный момент для перехода к нападению.

Из физических качеств для активной обороны необходимы быстрота и выносливость. Обороняющемуся самбисту нужно высокое чувство равновесия. Такие важные качества, как сила и ловкость, при активной обороне не играют решающей роли, и если самбист имеет их, то их из различных соображений ему следует маскировать.

Техника для активной обороны требуется не очень высокая, во всяком случае, более низкая, чем для нападения и преследования. Используются следующие технические средства: 1) оборонительные захваты, 2) защиты приспособлением стойки, 3) защиты направлением усилия и передвижения, 4) защиты уходами и нырками, 5) защиты остановкой движения туловища противника, 6) защиты остановкой или отстранением атакующей конечности противника, 7) защиты переставлением атакуемой ноги, 8) защиты нарушением равновесия противника, 9) защиты зацепами, 10) защиты увертками, 11) комбинированные защиты против бросков, 12) защиты против нападения болевыми приемами, подготавливаемыми непосредственно из стойки, 13) защиты против заваливаний, 14) защиты против сбрасываний, 15) защиты против переворачиваний, 16) защиты против удержаний, 17) защиты против болевых приемов.

В активной обороне используются все методы ведения борьбы. Наиболее часто применяется метод изматывания сил противника. Изматывать силы противника можно непрерывными ложными атаками, оборонительными захватами и висением на противнике, быстрыми передвижениями по ковру (если самбист выносливее своего противника), борьбой лежа (находясь сверху противника). Метод внезапности в активной обороне необходим при использовании появляющихся в схватке благоприятных моментов. Метод отвлечения применим для успешного использования тех же благоприятных моментов. Обычно он осуществляется следующим путем: обороняясь, самбист убеждает противника в том, что не собирается на него нападать; когда противник ослабит бдительность и, атакуя, перестанет быть осторожным, самбист производит нападение. Довольно широко при активной обороне применяется и метод завлечения противника в ловушки. Для этого самбист, заняв оборонительное положение и сделав соответствующие захваты, вызывает своими действиями противника на атаку. Обычно противник атакует своими хорошо вытренированными приемами. Следовательно, его действия нетрудно предугадать. Заранее зная эти действия, самбист может использовать их для нанесения противнику поражения.

## **1. ЗАЩИТА ПРИ БОРЬБЕ СТОЯ**

Защиты в активной обороне играют очень важную роль. Сами по себе они, конечно, не могут принести победы и лишь временно спасают от поражения, однако их целесообразное применение изматывает силы противника и дает время для накопления и мобилизации своих сил.

Защиты нужно рассматривать как приемы, необходимые при сложившихся обстоятельствах и служащие переходным этапом к нападению. Защиты, проводимые без устремления к последующему нападению, следует считать как бесплодную потерю времени в схватке.

Чтобы не отступить от принципов активной обороны, защищаясь, самбисту нужно все время внимательно ловить благоприятные моменты и положения противника для проведения своих хорошо отработанных атак.

Защиты при борьбе стоя состоят из защиты против бросков и защит против болевых приемов, подготавливаемых непосредственно из стойки. Особенно много существует защит против бросков. Это и понятно, ведь бросков несравненно больше, чем подготавливаемых непосредственно из стойки болевых приемов.

Часть из этих защит является действиями, *предупреждающими* или подрывающими основы *нападения противника* бросками. К этой группе защит относятся оборонительные захваты, защиты приспособлением стойки, защиты направлением усилия и передвижения, защиты уходами и нырками. Эта группа защит может быть успешно применена и самбистами, которые обладают сравнительно медленной реакцией.

Ко второй группе относятся *защиты против начала* бросков. Это защиты остановкой движения туловища противника, защиты остановкой или отстранением атакующей конечности противника, защиты переставлением атакуемой ноги, защиты нарушением равновесия противника. Последняя защита отличается от всех предыдущих своим активным характером, приближающим ее к встречной борьбе. Все защиты этой группы требуют быстрой реакции.

К третьей группе относятся *защиты против развития* броска. Они состоят из защит зацепами и увертками и требуют не только быстрой реакции, но и хорошей ориентировки в сложных положениях.

Кроме того, существуют так называемые *комбинированные защиты*, каждая из которых соединяет в себе две или три защиты против одного или нескольких бросков противника. Комбинированные защиты, являясь более надежными, требуют, однако, хорошей координации движений и значительной подготовки. Поэтому они могут быть использованы только опытными самбистами.

### Оборонительные захваты

При активной обороне можно произвести захваты, которые мешают, а иногда и совсем не дают противнику возможности нападать бросками. Эти же захваты могут быть использованы самбистом для нападения на противника некоторыми основными бросками. Такие захваты (по их роли) называются оборонительными. Подготавливаясь к схватке, самбист должен учесть, какими бросками будет нападать его противник и какими бросками он рассчитывает напасть на него сам. Исходя из этого, к каждой схватке самбисту нужно подобрать соответствующие оборонительные захваты.

Пользуясь каким-либо оборонительным захватом, следует даже в одной и той же схватке разнообразить методы ведения борьбы. Во всех случаях оборонительный

захват отвлекает силы противника от проводимого им приема на преодоление механического препятствия, созданного оборонительным захватом на пути выполнения этого приема. В случаях, когда противник многократно пытается провести один и тот же прием, оборонительный захват может быть использован для изматывания его силы. Кроме того, оборонительным захватом можно отвлечь внимание противника от подготавливаемого приема.

Для этого, сделав оборонительный захват, самбист должен всеми своими действиями показывать противнику, что он доволен своей защитой, что его вполне устраивают имеющиеся результаты схватки и что он желает лишь посредством данного оборонительного захвата сохранить эти результаты.

Ниже в качестве примеров дается несколько наиболее характерных оборонительных захватов.

**Захват под локтями.** Захватите одежду правой рукой под левым локтем противника, а левой под правым. Как защита этот захват затрудняет противнику захватывать ваши ноги.

Пытаясь захватить ваши ноги, противник вынужден преодолеть силу не только ваших пальцев, держащих его рукава, но и предплечий, сдерживающих опускающиеся к вашим ногам руки противника.

При переходе в нападение этот захват может быть хорошо использован для проведения боковой и передней подсечек, зацепа стопой, броска с захватом руки на плечо, а также броска через голову. Кроме того, при этом захвате удобно переходить к любому броску с захватом ноги или ног противника.

**Захват рукавов сверху.** Сделайте прочный захват правой рукой за одежду на плечевой части левой руки противника сверлу, а левой рукой произведите такой же захват за его правый рукав. Как защита, этот захват сильно затрудняет противнику захватывать вашу голову и руку под плечо. Для преодоления сопротивления вашего захвата ему приходится иметь дело не только с силой ваших кистей, держащих его за рукава, но и с силой соответствующей руки в целом, мешающей ему поднять руку.

Для нападения этот захват удобен при проведении боковой и передней подсечек, зацепа изнутри, зацепа стопой и броска через голову. При этом захвате удобно также переходить к броску с захватом головы противника и к броску с захватом руки под плечо.

**Примечание.** Если противник одной рукой захватывает ногу, а другой голову, нужно одну его руку, которой он намеревается атаковать ногу, захватывать под локтем, а другую — за рукав сверху.

**Захват рукава и пояса спереди.** Сделайте захват левой рукой за правый рукав противника (на плече сверху или под локтем), а правой рукой — за его пояс спереди (надхватом или подхватом).

Как защита этот захват затрудняет противнику проведение броска через бедро, передней и задней подножек, отхвата и подхвата, а также броска через голову. При всех указанных бросках ваша рука, захватывающая пояс, упирается в живот противника и мешает ему приблизиться к вам на нужную дистанцию или подставить стопу к вашему животу для проведения броска через голову.

Для нападения этот захват удобен при проведении зацепов изнутри и снаружи, передней подножки и броска через голову с упором бедром в свое предплечье.



## Захват одежды на груди из-под руки.

Захватите левой рукой правый рукав противника (сверху или снизу), а правой рукой из-под его левой руки, захватывающей одежду на вашей спине, захватите одежду на груди противника.

Как защита этот захват сильно затрудняет противнику проводить бросок через бедро, подхват и переднюю подножку, так как не дает возможности проводящему прием в достаточной мере повернуть свое туловище.

Для нападения этот захват удобен при проведении броска через бедро, подхвата и передней подножки.

Захват под локтем и над ключицей. Сделайте захват левой рукой за правый рукав под локтем противника, а правой рукой за одежду над его правой ключицей.

Как защита этот захват мешает противнику нападать броском через плечи («мельницей»), так как сковывает правую руку противника и не дает ей прорваться к вашей ноге, а также мешает противнику поднырнуть под ваше туловище.

Для нападения данный захват удобен при проведении задней подножки, отхвата, задней коленной подсечки и зацепа изнутри скручиванием. Менее удобно, но все же возможно проведение передней подсечки, передней подножки, задней подсечки и подсечки изнутри.

## Защита приспособлением стойки

Хорошо продуманная стойка является своеобразной защитой против нападения противника одним или несколькими бросками. Однако эта же стойка может быть удобна противнику для нападения иными бросками. Следовательно, если противник может напасть несколькими бросками, то нужно или подобрать стойку, защищающую от всех действенных бросков противника, или оборонительную стойку совместить с другими способами защиты. Приспосабливая стойку для защиты от тех или других бросков, нужно помнить, что она должна быть пригодна и для перехода к задуманному нападению. Пользуясь какой-либо стойкой как защитой, следует разнообразить методы ведения борьбы и, как только представляется возможность, перехватывать у противника инициативу, переходить к нападению. Используя стойку для защиты, можно создавать механическое препятствие выполнению противником приема или удлинять путь его атаки. Ниже приведены примерные защиты приспособлениями стойки с конкретным указанием, против каких бросков какая стойка может служить защитой.

**Защита фронтальной стойкой.** Если противник старается напасть на вас боковой подсечкой, боковой подножкой или зацепом снаружи сидя, станьте в широкую фронтальную стойку, и замысел противника будет сорван.

**Защита прямой стойкой.** Если противник старается напасть на вас броском через голову, броском через спину с захватом головы, броском с захватом руки на плечо или под плечо, станьте в прямую стойку. Все попытки противника будут разбиваться об эту стойку, и создадутся хорошие условия для того, чтобы его «накрыть».

**Защита согнутой стойкой на дальней дистанций.** Если противник хорошо захватывает ноги или хорошо нападает на них своими ногами, то, находясь на дальней дистанции, отдалите от него свои ноги.

**Защита применением правой или левой стойки.** Если противник хорошо захватывает одну, например правую, ногу или умело нападает на нее подножкой,

подсечкой или зацепом, то стоит только стать в другую, в нашем примере левую, стойку, как нападение противника будет сорвано.

### Защиты направлением усилия и передвижения

При борьбе стоя усилие самбиста и его передвижение в одном направлении являются действием, предупреждающим броски противника в противоположном направлении.

Усилие самбиста и инерция движения его тела, прежде всего, уменьшают опасность внезапного нападения противника в данном направлении, так как, пока противник прорывается сквозь напряжение, противопоставленное его броску, даже самбисты со сравнительно медленной реакцией успевают принять нужные для защиты меры. Да и защищаться против броска, обессиленного таким заслоном, значительно легче. Однако такие защитные действия можно применять лишь в случае, если есть уверенность, что противник собирается выполнять бросок только в одном направлении. Если же противник хорошо проводит броски в разных направлениях, нужно или совсем отказаться от защиты направлением усилия и передвижения или применять ее совместно с другими защитами.

Ниже приведены примерные защиты направлением усилия и передвижения.

**Защита против бросков противника вперед** осуществляется тягой на себя и отступлением.

**Защита против бросков противника назад** осуществляется напором и наступлением на него.

**Защита против бросков противника вбок** осуществляется тягой противника и движением в противоположную направлению броска сторону.

Защиты направлением усилия и передвижения, кроме всего прочего, могут быть использованы для ведения борьбы в активной обороне самыми различными методами. Направлением усилия и передвижения можно отвлечь силы противника от подготавливаемого им нападения, можно вызвать противника на бросок определенного направления с целью применения ответного приема или «накрывания», можно осуществить внезапное нападение в направлении, противоположном первоначальным усилиям и передвижению. Наконец, что в активной обороне является основным, противник, рассчитывающий применить бросок одного направления, из-за защиты усилием и передвижением бесполезно растрачивая силы, устает.

### Защиты уходами и нырками

Когда противник пытается сделать или уже сделал опасный для вас захват и начинает проводить бросок, то в одних случаях от броска можно защититься передвижением в соответствующем направлении, а в других случаях — нырком. Как защиты уходы и нырки срывают проведение противником бросков. Вместе с тем в результате произведенного маневра самбист занимает позиции, совершенно неожиданные для противника. Если посредством нырка или ухода самбист попадет в благоприятное для него положение, он должен немедленно этим воспользоваться и перехватить у противника инициативу.

Защиты уходами и нырками позволяют использовать различные методы ведения борьбы, особенно часто метод изматывания сил противника и метод внезапности. Своевременно примененные защиты уходом и нырком заставляют противника без

всякой пользы затрачивать значительное количество энергии и тем самым изматывают его.

Оказавшись благодаря уходу или нырку в новой позиции, самбист может использовать ее для внезапного нападения на противника, еще не разобравшегося в новой для него обстановке.

Ниже приведены примерные защиты уходами и нырками.

**Уход от броска захватом двух ног.** Если противник, стремясь захватить ваши ноги, делает движение настолько быстро, что инерция его тела становится опасной, следует отскочить в удобную для вас сторону или назад. В обоих случаях бросок противника срывается, и он падает на четвереньки или на живот. Возникает положение, благоприятное для перехода к борьбе лежа сверху противника.

**Уход от броска захватом руки на плечо.** Если противник захватывает вашу правую руку для проведения броска с захватом руки на плечо, то, смотря по тому, много или мало он выводит свое бедро, можно уйти от броска вправо или влево. При недостаточном выведении противником правого бедра следует уходить вправо-вперед, как бы избегая его атаки. При сильном выведении противником правого бедра следует уходить влево, навстречу движению бедра, как бы обходя его. В обоих случаях бросок противника срывается. Кроме того, при движении навстречу бедра создается чрезвычайно благоприятное положение для проведения ответных приемов.

**Уход нырком от броска через спину с захватом головы.** Если противник захватывает вашу голову правой рукой для проведения броска через спину, сделайте нырок влево под эту руку, и бросок сорвется.

**Уход нырком от броска через бедро, передней подножки, подсада голенью и подхвата.** Если противник для проведения перечисленных бросков захватывает вашу спину левой рукой из-под правой руки, то вначале отожмите правой рукой голову противника, затем перенесите свою правую руку через левую руку противника влево и в темпе поднырните под нее всем туловищем вправо.

Если противник для проведения перечисленных бросков захватывает вашу спину своей левой рукой через правую руку, то без предварительной подготовки прямо поднырните под эту руку.

В обоих случаях броски противника будут сорваны и создадутся благоприятные условия для проведения ряда ответных бросков.

### **Защиты остановкой движения туловища противника**

Для проведения некоторых бросков противник вынужден приблизить к самбисту свое туловище. Например, без такого сближения не могут быть проведены мельница или бросок через бедро. Защитой против таких бросков может быть остановка движения туловища противника. Туловище противника, пытающегося провести бросок, может быть остановлено упором ладонью в область тазобедренного или плечевого сустава.

Защиты остановкой движения туловища противника могут быть использованы для осуществления различных методов ведения борьбы. Хорошо использовать данные защиты для изматывания сил противника. Нападение противника, например, «мельницей», при которой действуют его крупные группы мышц, срывается простым упором вашей ладони. Небольшой расход вашей энергии и значительный расход энергии противника при каждой попытке неизбежно приведут к тому, что



противник устанет, а вы сохраните свои силы. Защиты остановкой движения туловища противника можно использовать и для внезапного нападения. Противник, прорываясь на сближение и все время наталкиваясь на кисть вашей руки, невольно сосредоточит на ней свое внимание, и ваше внезапное нападение ногами или другой рукой будет для него неожиданным.

Ниже приведены примеры использования защит остановкой движения туловища противника.

**Защита упором в область тазобедренного сустава.** Если противник нападает на вас передней подножкой, подхватом, броском через бедро, подсадом голенью, броском через спину, броском с захватом руки на плечо и броском с захватом руки под плечо, то он должен повернуть свое туловище почти на 180 градусов. Этот поворот можно остановить, оперевшись ладонью в область его тазобедренного сустава.

Например, если противник подворачивает свое правое бедро, то упираться следует левой ладонью в область правого тазобедренного сустава противника, который он собирается выдвинуть вперед. Если движение нижней части туловища противника приостановлено, то, как правило, тяжесть его тела расположится на левой (разноименной с атакующим боком) ноге и даже может выйти за нее, поэтому противник не только не сможет продолжать начатой атаки, но часто предоставляет удобный случай переходить к нападению.

**Защита упором в область плечевого сустава.** Если противник нападает на вас броском через плечи («мельницей»), одним из бросков с захватом ноги и броском захватом двух ног, проводите остановку движения наклоняющегося и приближающегося к вам туловища противника упором в его плечевой сустав. Остановив движение туловища, вы тем самым остановите и движение руки противника, стремившейся захватить вашу ногу. Например, если противник пытается проводить приемы с захватом правой рукой вашей левой ноги, то остановку движения туловища следует производить упором левой ладонью в правый плечевой сустав противника. Если же противник правой рукой пытается захватить вашу правую ногу, то делать упор в правый плечевой сустав противника нужно своей правой рукой. Если противник пытается захватить сразу две ноги, а вы стоите в правой стойке, то движение его следует останавливать упором правой рукой в его левый плечевой сустав. Не дотянувшись до вашей правой (впереди стоящей ноги), противник не сумеет сделать и захвата вашей левой ноги. Для перехватывания инициативы хорошо использовать большой наклон туловища противника, образующийся при всех его попытках захватывать ваши ноги.

**Защиты остановкой или отстранением атакующей конечности противника**

От некоторых бросков можно защититься остановкой или отстранением нападающей руки или ноги противника.

Систематическое применение защит остановкой или отстранением атакующей конечности может быть использовано для изматывания противника, так как усилия, требуемые для этих защит, несравненно меньше тех, которые делает противник при нападении. Защиты остановкой или отстранением атакующей конечности противника можно также использовать для применения внезапного нападения. Противник, обескураженный сорвавшимся нападением, не сможет тут же

разобраться в создавшейся ситуации, и поэтому ваше нападение в данное мгновение будет для него полной неожиданностью.

Ниже приведены примеры использования защит остановкой или отстранением атакующей конечности противника.

**Защиты отстранением атакующей руки противника.** Если противник нападает на вас каким-нибудь броском с захватом ноги снаружи, следует отстранить его руку, которая тянется к вашей впереди стоящей ноге, внутрь. Если, например, противник атакует вашу ногу правой рукой, следует отстранить ее своей левой рукой вправо. Если противник нападает на вас броском захватом двух ног, а вы стоите в левой стойке, следует отстранить его правую руку левой рукой вправо. Если представится случай, воспользуйтесь наклоном и поворотом туловища противника и переходите к нападению.

**Защиты отстранением атакующей ноги противника.** При попытке противника провести бросок через голову следует отстранить голень и стопу ноги противника, которой тот пытается упереться в ваш живот. Если отстраняется правой рукой правая нога (или левой — левая), то вы окажетесь между ног противника. Если же правой рукой отстраняется левая нога (или левой — правая), то вы скажетесь сбоку противника. В обоих случаях переходите к нападению соответствующими удержаниями сбоку или со стороны ног.

Если противник пытается провести «ножницы», нападая на вас с левого бока, следует отстранить свободней (правой) рукой верхнюю (правую) ногу противника от себя — вперед и вниз, делая одновременно с этим правой ногой шаг вперед и вправо.

Пользуясь тем, что вы находитесь над лежащим противником, переходите к нападению болевыми приемами.

**Защиты остановкой атакующей ноги противника.** Если вы стоите в правой стойке и противник атакует вашу правую ногу отхватом или задней подножкой, следует упором правой ладонью в колено или нижнюю часть правого бедра противника остановить идущую на замах его правую ногу и одновременно с этим левой рукой сделать сильный рывок влево на себя и вниз.

Если представляется случай, используйте потерю противником равновесия и переходите к нападению.

### Защиты переставлением атакуемой ноги

При попытках противника захватить вашу ногу или атаковать ее каким-либо способом можно защититься переставлением атакуемой ноги.

Различают следующие виды защит: «отставление», когда ногу просто отодвигают назад; «перенесение», когда при отставлении ноги назад или в сторону ее переносят через ногу противника; «перешагивание», когда ногу выдвигают для защиты вперед и с этой целью перешагивают ею через ногу противника.

Защиты переставлением атакуемой ноги могут применяться при различных методах ведения борьбы. Особенно удачно применяются защиты переставлением атакуемой ноги для изматывания противника. Нападая, противник тратит значительно больше сил, чем защищающийся самбист, всего лишь переставляющий ногу в нужном направлении. Поэтому при систематическом применении в схватке защит переставлением ноги самбист, сохраняя собственные силы, изматывает силы противника.

Защиты переставлением атакуемой ноги применяются и для неожиданных нападений. Переставив для защиты свою ногу в нужном направлении, самбист может тут же перейти в нападение, пользуясь тем, что противник еще не разобрался в создавшейся ситуации и для него это нападение будет неожиданным.

Ниже приведены примерные защиты переставлением атакуемой ноги.

**Защиты отставлением ноги.** Если противник атакует вашу впереди стоящую ногу, делая попытку захватить ее или провести «мельницу», заднюю подножку, отхват, зацеп изнутри, зацеп стопой, подсечку, нужно в момент начала его атаки отставить атакуемую (впереди стоящую) ногу немного назад, и попытка противника сорвется. Однако, отставляя впереди стоящую ногу назад, нужно следить, чтобы туловище не наклонялось, а оставалось прямым и находилось над площадью опоры.

**Защита перенесением ноги.** Если противник, атакующий вашу впереди стоящую ногу, успеет поставить заднюю подножку или, производя замах для отхвата, задней подсечки, подсечки изнутри, зацепа изнутри и подбива, успеет занести свою ногу за вашу, перенесите свою атакованную ногу назад, через атакующую ногу противника. Если представится случай, воспользуйтесь потерей противником равновесия вперед и перейдите в нападение.

Если противник атакует вашу впереди стоящую ногу боковой подножкой, боковой подсечкой или зацепом стопой — перенесение атакуемой ноги делается во внешнюю сторону через атакующую ногу противника.

Если противник потеряет равновесие, переходите в нападение.

**Защита перешагиванием.** При атаке противником вашей, например правой, ноги передней подножкой, подхватом или передней подсечкой, перешагните вперед правой ногой через атакующую ногу противника, следя за тем, чтобы нога противника при атаке не успела коснуться вашей ноги.

При проведении противником передней подсечки под вашу правую ногу можно через атакующую ногу перешагнуть и левой ногой. Это перешагивание создает благоприятные возможности для перехватывания у противника инициативы.

Если противник потеряет равновесие, переходите в нападение.

### Защита поворотом пятки

Если противник атакует вашу правую ногу боковой подсечкой, поверните пятку этой ноги наружу, навстречу подсечке, и перенесите часть своего веса на правый носок. Боковая подсечка у противника не получится.

### Защиты нарушением равновесия противника

Любой бросок, проводимый противником, требует от него определенного расположения веса тела относительно площади опоры. Если изменить это расположение веса тела, проводимый противником бросок будет сорван. На этом и основаны защиты нарушением равновесия противника. Они могут быть использованы для различных методов ведения борьбы. Прежде всего, систематическим применением защит нарушением равновесия противника можно быстро измотать его силы. Также удачно можно использовать защиты нарушением равновесия противника для внезапных нападений. Противник, у которого нарушено равновесие, не может дать отпора неожиданному для него нападению и неизменно оказывается брошенным на ковер.

Ниже приведены примеры использования защит нарушением равновесия противника.



**Защита нагрузкой атакующей ноги противника.** Чтобы атаковать ногой, противник должен освободить ее от веса своего тела, перенося его всецело на другую ногу. Освобожденная от веса тела нога получает возможность делать быстрые и точные движения.

Если в момент проведения противником броска рывком заставить перенести тяжесть его тела в сторону атакующей ноги, он не сумеет выполнить броска и, чтобы не упасть, поставит атакующую ногу на ковер в направлении рывка.

Если, например, противник атакует вас правой ногой задней подножкой, отхватом, боковой подсечкой или зацепом стопой, сделайте сильный рывок влево-вниз.

Противник откажется от своего намерения провести бросок и поставит на ковер свою правую ногу, поднятую для атаки.

**Защита перемещением веса противника за опорную ногу.** Как уже указывалось, противник, атакуя одной ногой, переносит свой вес целиком на другую ногу.

Следовательно, площадь его опоры становится незначительной и его легко можно заставить потерять равновесие рывком в сторону, разноименную атакующей ноге противника.

Такой рывок приведет к срыву задуманного приема и, возможно, к падению противника.

Так, например, если противник нападает на вас, проводя левой ногой переднюю или боковую подсечку, сделайте сильный рывок влево-вниз и на себя, и противник откажется от задуманного броска.

**Защита нарушением равновесия противника, проводящего броски с поворотом спиной к самбисту.** Если противник, атакуя броском через бедро, броском через спину, подсадом голенью, подхватом или броском с захватом руки на плечо, повернулся влево и стал к вам спиной, сделайте рывок влево-вниз и на себя и одновременно с ним совершите большой выпад левой ногой влево-назад. Противник не сумеет сделать задуманного броска и упадет.

**Защита нарушением равновесия противника, атакующего бросками с захватом ног.** Если оба борца стоят в правой стойке и противник, проводя бросок захватом двух ног или один из бросков с захватом ноги снаружи, наклонился вперед, сделайте, отставляя правую ногу назад, сильный рывок вниз-на себя и вправо.

Противник не сумеет провести задуманный бросок и может упасть на четвереньки.

### Защиты зацепами

При выполнении некоторых бросков ноги противника оказываются так близко к обороняющемуся, что могут быть зацеплены его стопой или голенью. Такие зацепы являются надежной защитой против многих начатых противником бросков и не дают ему возможности их завершить.

Защиты зацепами применимы при различных методах ведения борьбы. Защиты зацепами изматывают силы противника, отвлекают его силы от выполнения задуманного приема, а также способствуют неожиданному нападению на противника, сосредоточившего свое внимание на прорыве защиты зацепом.

Ниже приведены примеры защит зацепами.

**Защиты зацепами стопой.** Если противник атакует вас правой ногой, проводя переднюю подсечку под вашу левую ногу, сделайте зацеп правой стопой изнутри за левую ногу противника, и он не сумеет завершить бросок.

Если противник атакует вас, поворачиваясь налево кругом, броском через бедро или броском с захватом руки на плечо, сделайте зацеп левой стопой изнутри и сзади за левую голень противника, и он не сумеет провести задуманного броска.

Если противник атакует левой ногой вашу правую ногу зацепом изнутри, сделайте зацеп правой стопой за правую (опорную) ногу противника спереди и снаружи, возле его колена, и противник не сумеет провести задуманного им броска.

Если противник захватывает вашу правую ногу снаружи для проведения какого-либо броска, сделайте зацеп правой стопой изнутри за левое бедро противника и отстраняйте его от себя, не давая ему провести задуманного броска.

Если противник пытается провести бросок через грудь и обхватил для этого ваше туловище спереди, проведите зацеп двумя стопами изнутри за голени противника или одной стопой изнутри за его бедро, и он не сумеет провести задуманного броска.

Если противник пытается провести задний бросок через грудь и для этой цели обхватил ваше туловище сзади, проведите зацеп стопой снаружи за подколенный сгиб одноименной ноги противника, и он не сумеет осуществить задуманного броска.

**Защиты зацепами голенью.** Если противник атакует вас броском «мельница», захватывая правой рукой вашу правую ногу, сделайте зацеп левой голенью снаружи за правую ногу противника, и он не сумеет провести бросок. При атаке броском через правое бедро можно провести зацеп левой голенью снаружи за левую ногу противника. Этот зацеп не даст противнику вытянуть вас на бросок через бедро.

### Защиты увертками

Применяя бросок, противник иногда настолько выводит обороняющегося из равновесия, что тот не может уже устоять на ногах и падает. В этих случаях, чтобы не упасть на спину, обороняющемуся следует повернуться кругом и упасть на четвереньки или на живот. Из этих положений можно удобнее вскочить на ноги и продолжать борьбу. Такие защиты называются увертками.

Увертки избавляют от поражения и одновременно меняют свою обстановку борьбы. Они позволяют выйти из борьбы при неблагоприятно сложившихся обстоятельствах и, изменив условия, немедленно возобновить ее.

Защиту увертками можно применить и для перехода к внезапному нападению.

Когда обстоятельства складываются так, что осуществить внезапное нападение невозможно, следует дожидаться первой попытки противника провести бросок, сделать увертку и, пока противник еще не разобрался в новой обстановке, напасть на него.

Ниже приведены примеры уверток от некоторых бросков.

**Увертка от зацепа изнутри.** Если противник проводит левой ногой зацеп изнутри вашей правой ноги, то увертку следует делать влево, то есть в сторону ноги, стоящей на ковре.

**Увертка от бросков с захватом одной ноги.** Если противник захватил вашу правую ногу, то увертку следует делать с поворотом налево, то есть в сторону опорной (не захваченной противником) ноги.

**Увертка от броска захватом двух ног.** Если самбист находится в правой стойке и противник нападает на него броском захватом двух ног, то увертку следует делать с поворотом налево, то есть в сторону стоящей сзади ноги.

**Увертка от броска через бедро, подхвата, подсада голенью и передней подножки.** Если противник проводит один из указанных бросков, например подхват правой ногой, то во время взлета надо усилить вращение своего туловища влево, то есть в том направлении, которое вашему телу придает противник, поджать ноги и упасть на четвереньки.

**Увертка от броска через голову.** Если противник проводит бросок через голову, подсаживая вас в живот правой стопой, то увертку, в виде спрыгивания с ноги противника, следует проводить в левую сторону, то есть в сторону ноги, упирающейся в ваш живот.

Увертки самбист может также применять в тех случаях, когда он неудачно проводил бросок с падением и противник пытался его «накрыть». В этих случаях увертку нужно проводить в сторону той руки, которую легче освободить от захвата противника.

### Комбинированные защиты против бросков

Редко случается, чтобы противник владел бросками только в одном направлении. Поэтому опасно доверяться какой-либо одной защите: противник может применить другой бросок, и защита станет бесполезной. Например, вы убеждены, что противник хочет провести переднюю подсечку. Вы защищаетесь тягой на себя и отступлением. Неожиданно противник выполняет зацеп изнутри, для проведения которого, защищаясь, вы создали благоприятные условия. Очевидно, вам нужно было применить такую защиту, которая предохранила бы вас и от передней подсечки и от зацепа изнутри. Такие комбинированные защиты могут быть одновременными и последовательными.

Одновременные комбинированные защиты состоят из оборонительных захватов, защит приспособлением стойки, защит направлением усилия и передвижения, а также усиленных защит.

Три первые группы защит служат профилактикой против нападения противника бросками. Поэтому из них может быть сконструирована комбинированная защита, которая будет предупреждать нападения, состоящие из бросков разного направления.

Вернемся к приведенному выше примеру. Чтобы защититься от противника, переходящего от передней подсечки к зацепу изнутри, нужно прежде всего разведать, какой ногой противник выполняет тот или другой прием. Если противник делает оба приема одной и той же ногой, например правой, то скомбинировать защиту просто. Надо против зацепа изнутри применить защиту приспособлением стойки (стать в правую стойку), а против передней подсечки — защиту направлением усилия и передвижения (отступить и потянуть на себя). Противник не сумеет достать зацепом левую ногу самбиста и не сможет вытянуть его на переднюю подсечку. Если противник делает один прием обеими ногами, а второй — какой-либо одной ногой, то против приема, проделываемого одной ногой, надо применять защиту стойкой, а против приема, выполняемого двумя ногами, — защиту направлением усилия и передвижения. Если противник делает оба приема и той и другой ногой, то на помощь нужно привлечь еще одну, дополнительную защиту.

При включении в комбинированные защиты оборонительных захватов нужно учитывать, что ими нельзя защититься против подсечек и зацепов, но зато можно с



успехом применить против бросков со всевозможными захватами ног, бросков с захватом головы, бросков с захватом руки под плечо, бросков через голову, бросков с поворотом противника спиной к обороняющемуся. Если в арсенале противника есть один из перечисленных бросков, нужно защищаться оборонительным захватом, а к остальным броскам подбирать защиты приспособлением стойки, направлением усилия и передвижения. Пример: от противника ожидается нападение броском через левое бедро, зацепом левой стопой (правой ноги) и передней подсечкой либо правой, либо левой ногой. Против броска через левое бедро надо применить оборонительный захват правой рукой одежды на груди противника из-под его левой руки, для защиты от зацепа левой стопой следует стать в левую стойку (убирая правую ногу подальше от противника), против передних подсечек нужно использовать тягу на себя и отступление. Эта же защита усилит защиту против броска через бедро.

Четвертая группа одновременных комбинированных защит — усиленные защиты. Они состоят из двух-трех разнообразных защит, применяемых в момент нападения противника одним опасным для самбиста приемом. Например, противник хочет провести хорошо вытренированный им бросок-«мельницу» с захватом вашей правой ноги. Чтобы успешно защититься, проведите одновременно две защиты: отшагните правой ногой назад и свободной левой рукой отстраните атакующую правую руку противника вправо.

Для построения последовательных комбинированных защит нужно использовать как предупреждающие защиты против предполагаемых бросков, так и защиты против непосредственных нападений противника.

Последовательные комбинированные защиты как бы расчленяют мощное нападение противника и позволяют разбить его атаки по частям. Например, если ожидается нападение противника броском через голову и зацепом изнутри, то, сделав предварительную защиту против зацепа изнутри напором на противника и наступлением, все свое внимание сконцентрируйте на защите против теперь уже единственного угрожающего вам приема броска через голову. При непосредственном проведении противником данного броска примените защиту отстранением его атакующей ноги и будьте готовы сделать увертку, если первая защита окажется неудачной.

Приняв к сведению приведенные указания, каждый самбист может сам составить себе комбинированные защиты против предполагаемых нападений своих конкретных противников.

Применением одновременных и последовательных комбинированных защит самбисты разгружают свое внимание и экономят свои силы, одновременно выматывая силы своих противников.

### **Защиты против нападения болевыми приемами, подготавливаемыми непосредственно из стойки**

При борьбе стоя главной для самбиста является опасность быть брошенным на ковер. На предупреждение этой опасности они и обращают основное внимание. Однако нельзя упускать из вида и грозные, хотя и сравнительно редко применяемые нападения болевыми приемами, подготавливаемыми непосредственно из стойки. Защитам против таких нападений необходимо уделять соответствующее внимание.

К защита́м против болевых приемов, подготавливаемых непосредственно из стойки, нужно быть готовыми, когда схватка ведется с противником, который хорошо борется лежа и слабо владеет бросками.

Чтобы защититься от таких болевых приемов, нужно в первую очередь определить намерение противника: хочет ли он сделать перегибание локтя или намерен провести выкручивание плеча. Если противник захватывает одну руку и начинает прием с дальней дистанции, он будет проводить перегибание локтя. Если же противник идет на сближение и обхватывает вашу шею, он будет проводить узел ногой снизу.

Ниже приведены примеры защиты против таких нападений.

Если противник атакует перегибанием вашего, например, правого локтя при помощи левой ноги сверху, сбейте левой рукой кнаружи правую стопу противника со своего левого паха и одновременно с этим, сгибая атакуемую руку, подтяните противника к себе.

Если противник атакует вашу правую руку узлом ногой снизу, то для защиты захватите левой кистью свою правую кисть и не давайте противнику подсунуть ее под голень или левой рукой оттолкните вверх правую руку противника и высвободите свою голову из захвата.

## **2. ЗАЩИТЫ ПРИ БОРЬБЕ ЛЕЖА**

Существуют разнообразные способы нападений в борьбе лежа: заваливания, сбрасывания, переворачивания, удержания и болевые приемы.

Эти способы нападений вызвали к жизни соответствующие защиты, разнообразные не только по форме, но и по методам использования.

Применяя защиты при борьбе лежа, необходимо учитывать, что некоторые из них таят в самих себе опасности. Защищаясь от нападения одним приемом, самбист иногда содействует противнику в проведении другого приема.

Так, например, защита от удержания упором голенью в грудь противника содействует последнему в осуществлении ущемления ахиллесова сухожилия.

Эти особенности некоторых защит позволяют при борьбе лежа широко использовать метод вызовов и метод отвлечения сил противника.

Метод изматывания противника применением защит при борьбе лежа имеет ряд характерных особенностей. Применяя некоторые защиты, самбист может измотать себя больше, чем своего противника. Так, например, находясь под противником и применяя защиту, самбист тратит свою энергию не только на защиту, но и на выдерживание на себе значительной части веса противника. Этот расход энергии усугубляется еще тем, что противник давлением на грудь и живот самбиста может стеснить его дыхание и тем самым замедлить восстановление его сил.

В борьбе лежа при применении защит метод внезапности играет очень большую роль. Неожиданные переходы от одной защиты к другой, а также использование моментов, когда противник еще не вполне понял создавшуюся ситуацию, для перехода к внезапному нападению на него позволяет самбисту наивыгоднейшим образом использовать свою технику.

Для удобства запоминания защиты при борьбе изложены по способам нападения: против заваливаний, против сбрасываний, против переворачиваний, против

удержаний и против болевых приемов. Однако следует учитывать, что одна и та же защита может быть использована против разных способов нападения. Например, защита вставанием может служить и против заваливания и против переворачивания, а в некоторых случаях и против болевых приемов.

### Защита против заваливаний

Положение, в котором противник касается ковра чем-либо, кроме своих ступней, дает самбисту значительное преимущество, позволяя использовать запас своей потенциальной энергии и вместе с тем лишая противника возможности проводить броски из стойки. Поэтому, если противник не опасается быть заваленным на спину и в то же время боится подниматься в стойку, зная преимущество самбиста в бросках, он должен защищаться, стоя на одном или на обоих коленях. При иных обстоятельствах, когда самбист не имеет причин уклоняться от борьбы стоя, его защиты против заваливаний сводятся к переходу к борьбе стоя, то есть к вставанию на ноги.

Ниже приведены примеры защит против заваливаний как для желающих сохранить занимаемое положение, так и для тех, кто стремится изменить его.

**Защиты против заваливаний, сохраняя занимаемое положение.** Если самбист стоит на коленях, то для избегания мощных нападений ему необходимо рывками и толчками в нужных направлениях непрерывно нарушать равновесие противника и стараться все время «висеть» на нем, держа его за рукава.

Если противник все же сделает сильный рывок в направлении одного из колен самбиста, последнему нужно выставить стопу в направлении рывка.

**Защита против заваливаний вставанием.** Если противник стоит неустойчиво и, следовательно, не может нападать, следует, не теряя времени, вскочить на ноги. Если же противник стоит устойчиво, то сначала его нужно вывести из равновесия рывком или толчком и, удерживая в этом положении, встать.

### Защита против сбрасываний

Находясь при борьбе лежа сверху, нужно быть внимательным и не давать противнику сбросить себя.

Если вы захватите противника на удержание, не давайте ему плотно обхватить низ вашего туловища, иначе он перекатит вас через себя. Если вы находитесь над противником, стоящим на четвереньках, не давайте ему захватить вашу руку за плечо, иначе он перебросит вас через себя. Если противник лежит на спине, а вы стоите над ним, не давайте противнику упереться стопой в ваш живот и захватить ваши пятки, иначе он сбросит вас в сторону, назад или через себя.

### Защиты против переворачиваний

В спортивной борьбе положение на четвереньках имеет двойной тактический смысл. Во-первых, это неудобное положение для самбиста, которое его противник может использовать для проведения специальных бросков, болевых приемов, переворачиваний и дальнейших атак удержаниями или болевыми приемами. Противник может удержать самбиста в положении на четвереньках с целью сохранения уже имеющегося над ним преимущества. Во-вторых, это положение, в котором можно продержаться до конца схватки, сохраняя имеющееся перед противником преимущество.

В первом случае, самбисту необходимо, не теряя времени, переходить к борьбе стоя.



Во втором случае, прикидываясь перед противником испуганным и неумелым, самбисту надо одновременно применять нужные защиты против болевых приемов и переворачиваний. Однако самбисту нужно не просто находиться в данном положении, надо приковывать к себе противника, не позволяя ему отойти, и тем самым заставить самбиста перейти к борьбе стоя.

**Защиты против переворачиваний вставанием.** Чтобы из положения на четвереньках перейти в стойку, самбист должен повернуться головой к противнику, рывком или толчком вывести его из равновесия и встать на ноги. Кроме того, можно сделать быстрый кувырок в направлении усилий противника и, оторвавшись от него, вскочить на ноги.

**Защиты против переворачиваний, оставаясь на четвереньках.** При попытках противника провести переворачивание самбист должен отставлять ногу в сторону переворота и сопротивляться упором в ковер этой ногой.

Если противник упорствует в попытках перевернуть вас на спину и сопротивление ему вас утомляет, неожиданно перекувырнитесь в направлении давления противника и вновь станьте перед ним на четвереньки. Чтобы противник не перешел к борьбе стоя, перекувырнувшись и становясь на колени к противнику, первым атакуйте его захватами за рукава и прижатием его рук к коврику.

### Защиты против удержаний

Защиты против удержаний могут иметь разные тактические задачи. С целью сохранения своих сил следует применять предупредительные меры и не попадаться на удержания. Перед попавшим на удержание самбистом стоит задача в кратчайшее время и с наименьшей затратой сил освободиться от удержания. Если, наконец, противнику удалось провести удержание, то перед самбистом открываются две возможности использовать свое положение: перейти к борьбе стоя, придержать своего противника в теперь уже безопасном для самбиста положении удержания. Ниже приведены примеры предупредительных защит против удержаний, освобождений от удержаний и, наконец, поведения самбиста после удержания.

**Предупредительные защиты против удержаний.** Самой лучшей предупредительной защитой является борьба лежа, при которой вы находитесь в устойчивом положении сверху противника. Если же вы оказались под противником, нужно с самого начала предпринимать меры против попыток захватить вас на удержание. Например, если противник пытается захватить вас на удержание сбоку, поперек или со стороны ног, то, поджав ноги к груди, упритесь голенью или обеими голеньями в грудь противника и, не давая ему прижаться своим туловищем к вашему, притяните за одежду его туловище к своим голням. Если противник захватил вас на удержание со стороны левого бока и пытается левой рукой обхватить вашу шею, отстраните своей правой рукой его левую руку толчком в локоть, направляя ее за свою голову, и, воспользовавшись потерей противником равновесия, освободитесь от его захвата уходом с поворотом туловища влево.

**Освобождение от удержаний.** Освободиться от удержаний можно отжиманием той или другой части тела или одежды противника или перекатами его через себя. Если, например, противник захватил вас на удержание со стороны правого бока, упритесь левой ладонью в подбородок, отожмите его голову вверх и, закинув свою левую ногу на шею противника, отстраните его ногой от себя. Освободиться от

удержания сбоку можно также посредством отжимания противника упором стопой в пояс на его спине.

Несколько иначе осуществляется освобождение от удержания сбоку перекатом. Обхватите туловище противника возле его пояса и, сильно прогибаясь (становясь на полумост), столкните противника в сторону плечевой части его руки, обхватывающей вашу голову. Быстро переместив свои руки как можно ближе к тазобедренным суставам противника и подвинув свое туловище поближе к его туловищу, вторично становясь на полумост, перекиньте противника через себя. Если противник захватил вас на удержание со стороны ног, то упором правой ладонью в левое колено противника отожмите его от себя. Затем, поставив на это колено свою правую стопу, продолжите ею начатое ладонью отжимание. Когда левая нога противника образует с его туловищем тупой угол, резким вращением в сторону этой ноги освободитесь от удержания.

Если противник захватил вас на удержание верхом, вытяните и положите свою левую ногу на правую голень противника, придавливая ее к коврику.левой кистью захватите правее запястье противника, а правой рукой нажмите на его левый локоть влево от себя. Затем, вращая свое туловище влево, столкните противника с себя. Если противник захватил вас на удержание со стороны головы, то крепко обхватите его туловище и, круто прогнувшись, станьте на мест. Затем, сделав обманное движение в одну сторону, резко перевернитесь кругом в другую и подомните противника под себя.

Если противник захватил вас на удержание со стороны головы без захвата рук, то захватите своими руками голени его ног вблизи коленей и, подняв их вверх, перекиньте противника через себя.

**Поведение самбиста после удержания.** Если противник провел удержание и вам, чтобы отвоевать преимущество, целесообразно перейти к борьбе стоя, нужно вызвать такие движения противника, которые бы содействовали вашему уходу из удержания. Например, после закончившегося удержания со стороны правого бока начните левой рукой отжимать подбородок противника. Противник в поисках возможности провести на вас болевой прием попытается перейти к узлу поперек. Как только противник начнет перемещать свое туловище, резким поворотом налево кругом перекатитесь на живот и встаньте на ноги.

Если по окончании удержания счет очков все же остается в вашу пользу и вам есть расчет сохранить его, следует остаться в бесполезном теперь для противника положении удержания, остерегаясь лишь болевых приемов. В этих случаях целесообразно держать противника прижатым к себе, сцепляя для этого руки за его спиной или под его ягодицами.

### **Защиты против болевых приемов**

Защиты от болевых приемов в основном зависят: от расположения тела самбиста и его противника, от тактических задач, стоящих перед самбистом, и методов борьбы, применяемых им.

В зависимости от того, как расположились туловище и конечности самбиста и его противника, определяется направление защиты. Например, поворот руки внутрь или наружу, забегание в сторону головы или ног противника и т. д.

В зависимости от методов ведения борьбы определяется характер защиты. Это может быть временная защита, состоящая из различных выдвигаемых перед

противником препятствий, а может быть уход от приема и полное изменение положения самбистов.

Если самбист не имеет намерения атаковать противника и довольствуется тем преимуществом, которое он ранее приобрел, он может ограничиться временными защитами против болевых приемов. Если самбист намерен изменить ход схватки в свою пользу или увеличить имеющееся у него преимущество, ему необходимо применять полные уходы от болевых приемов.

Применяя защиты против болевых приемов, можно изматывать противника, отвлекать его внимание от уязвимых участков, применять метод вызовов нужных движений противника и, наконец, применяя какие-либо защиты, обрушиваться на него внезапным нападением. Ниже приведены примеры временных и полных (уходов) защит против болевых приемов.

**Временные защиты против болевых приемов.** Временными защитами против болевых приемов следует назвать такие, которые делают безопасным нападение противника конкретным болевым приемом в данное мгновение. Но временные защиты в принципе не изменяют хода схватки, так как противник, взамен нейтрализованного болевого приема, может тут же напасть новым болевым приемом, против которого придется применить новые защиты.

Если противник захватывает вашу руку на узел поперек, отодвигайте локоть захваченной руки как можно дальше от своего бока, прогибайтесь и прижимайте голову к плечевой части атакующей руки.

Если противник захватывает вашу руку на обратный узел поперек, супинируйте как можно больше предплечье атакующей руки и старайтесь опустить и приблизить к боку ее локоть.

Если противник атакует прямую руку или старается выпрямить согнутую, то при супинации (повороте руки наружу) защищаться нужно сгибанием руки, поворотом ее внутрь и смещением локтя с точки опоры по направлению к себе, а при пронации (повороте руки внутрь) — сгибанием руки, поворотом ее наружу и смещением своего локтя из-под надавливающей на него части тела противника к себе.

Если противник при борьбе лежа находится сверху вас и пытается провести болевые приемы на руки, то их следует сцепить, соединив кисти «в замок» или захватив свое запястье (атакуемой руки). При удержании сбоку руки нужно сцепить за спиной противника, а при удержании верхом руки — под его ягодицами. Сцепленные руки нужно держать возможно прямее и плотно прижатыми к туловищу или бедрам противника.

Если противник сумел накинуть свою ногу на одну из ваших рук, немедленно захватите другой рукой атакуемую руку за запястье. Если руки сцепить невозможно, атакуемой рукой следует захватить свою одежду, свою ногу или ногу противника.

Когда противник захватывает вас на болевой прием, в некоторых случаях потянув или толкнув противника в нужном направлении, вы можете вывести его из равновесия и тем самым заставить отпустить хват. Так, например, если противник сидит на вас верхом и пытается провести болевой прием на одну из ваших рук, а вы сцепили свои руки под его ягодицами, в наиболее опасный для вас момент подкиньте животом противника вверх и через свою голову. Он мгновенно отпустит все захваты и обопрется руками о ковер за вашей головой.



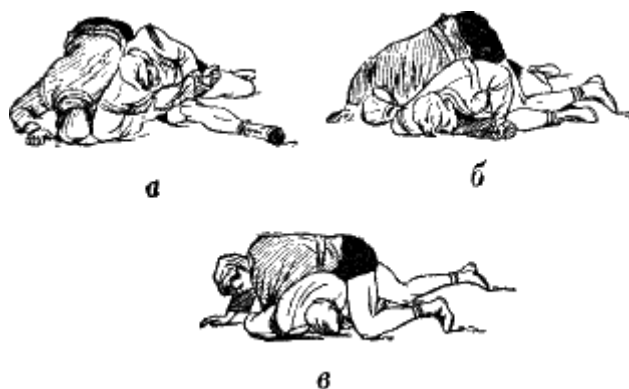
Если противник захватывает вашу прямую ногу на ущемление ахиллесова сухожилия, натяните носок захватываемой ноги как можно больше на себя (тыльное сгибание стопы) и зацепитесь им за спину противника.

Если противник захватывает вашу согнутую в колене ногу на ущемление ахиллесова сухожилия, сидя или лежа на вас, то одновременно с выпрямлением ноги продвиньте насколько возможно, свое туловище по ковру головой вперед.

Защиты против болевых приемов уходами. Защиты уходами обеспечивают не только полную защиту от болевых приемов, которыми нападает противник в данное мгновение, но и полностью изменяет ход схватки, создавая самбисту условия для перехода к борьбе стоя или к нападению на противника болевыми приемами.

Основные уходы от болевых приемов осуществляются забеганием и вставанием на ноги.

Так, например, если противник проводит перегибание локтя при помощи плеча, туловища или ноги сверху, нужно, став на колени, сделать забегание в сторону его ног (рис. 12).



*Рис. 12. Уход от перегибания локтя при помощи плеча сверху забеганием*

Если противник проводит перегибание локтя захватом руки между ног, пододвиньте свои согнутые ноги к противнику, неожиданно став на мост, толкните его так, чтобы он лег на спину, и в темпе сделайте забегание в сторону его головы.

После забегания можно встать на ноги и перейти к проведению болевых приемов. При проведении противником перегибания локтя при помощи ноги сверху нужно встать на ноги. Вставание на ноги можно облегчить, столкнув свободной рукой со своего паха ногу противника, нажимая плечом захваченной руки на противника и подтягивая к себе предплечье.

Если противник проводит ущемление ахиллесова сухожилия, нужно, сбросив со своего туловища его ногу или сняв его стопу со своего подколенного сгиба, подтянуть противника к себе, сгибая в колене атакованную ногу, и, захватив одежду на груди противника, встать на ноги.

## **Глава V ВСТРЕЧНАЯ БОРЬБА**

Цель встречной борьбы, добиваясь победы, перехватить у противника инициативу. В сложных условиях схватки встречная борьба необходима для преодоления сопротивления противника, а также для целесообразного использования его неустойчивых и конструктивно невыгодных положений.

Во встречной борьбе используются различные методы ведения борьбы. Наиболее распространенными из них являются: вызовы выгодных для вас действий противника и метод внезапных нападений. Кроме того, широко применяется метод использования силы противника, вкладываемой в проводимые им приемы. Применяется также и метод отвлечения сил и внимания противника.

Во встречной борьбе расчеты на изматывание противника могут строиться в основном только на личной тренированности самбиста. Если у противника выносливость большая, чем у самбиста, метод изматывания к встречной борьбе не применим. Встречная борьба требует значительного напряжения всех способностей самбиста.

Для успешного ведения встречной борьбы особенно важно развивать быстроту ориентировки, храбрость, решительность, веру в себя и волю к победе. Необходимо также развивать быстроту, ловкость, гибкость, чувство равновесия и ориентировки в пространстве, выносливость. Большая сила в некоторых случаях встречной борьбы может сыграть важную роль. Но вообще наличие такой силы для встречной борьбы необязательно, так как самбист может использовать силу противника, прибавляя к ней свои, точно рассчитанные усилия.

Техника у самбиста, идущего на встречную борьбу, должна быть хорошей. При встречной борьбе используются приемы после ответных захватов, приемы после защит, ответные приемы.

Приемы после ответных захватов являются наиболее легкими для выполнения, так как большая их часть не требует особо быстрой реакции или высокой техники. Затем в порядке возрастающей трудности идут приемы после защит. Ответные приемы, являясь наиболее трудными, требуют быстрой реакции и высокой техники.

## 1. ПРИЕМЫ ПОСЛЕ ОТВЕТНЫХ ЗАХВАТОВ

В ответ на каждый захват, произведенный противником, а также в ответ на его действия ногами, можно самому сделать ответный захват, который позволит провести ряд приемов.

Реализация ответных захватов основана главным образом на внезапности и должна быть мгновенной. Даже небольшая задержка может позволить противнику произвести нападение прежде, чем самбист успеет использовать ответный захват. Самое правильное — это вытренировать ответные захваты так, чтобы они получались рефлекторно и чтобы после них немедленно следовал прием. Следует учесть, что выбор «самого лучшего приема» при данном захвате требует времени, которое позволит противнику учесть все особенности захвата и сорвать этот «лучший прием» успешнее, чем любой другой, проведенный внезапно.

**Приемы против обхвата шеи.** Если противник обхватывает вашу шею, он непременно поворачивается к вам боком или даже спиной. В этом случае, сделав шаг по ходу поворота противника, обхватите двумя руками его туловище и, оторвав противника от ковра, проведите боковой бросок через грудь. Или, сделав шаг навстречу повороту противника, обхватите двумя руками его туловище сзади и, оторвав противника от ковра, проведите задний бросок через грудь. Или, сбив руку противника толчком в его локоть и поднырнув под нее, обхватите туловище противника сзади и проведите задний бросок через грудь.

**Приемы против захватов одежды на груди.** Если противник захватывает одежду на вашей груди скрестом, захватите его одежду на груди сверху его рук внутренним захватом, то есть правой рукой левый отворот, а левой рукой — правый. Оба отворота захватываются изнутри с ладонями, повернутыми наружу и так, чтобы оба мизинца были выше других пальцев. Сделав внутренний захват, проведите: если противник напирает, — бросок через бедро или переднюю подножку; если он тянет вас на себя, — зацеп изнутри.

Если противник захватывает одежду на вашей груди внутренним захватом, захватите тем же захватом одежду на груди противника, но выше его рук, и проведите бросок через бедро, переднюю подножку или зацеп изнутри (в зависимости от направления движения и усилия противника).

**Приемы против захватов рукавов.** Если противник захватывает ваши рукава под локтями, то захватите его рукава сверху плечевых частей его рук. С этим захватом проведите броски, соответствующие направлению движения и усилия противника. Если он напирает, проведите переднюю подсечку или бросок через голову. Если тянет на себя, проведите зацеп изнутри. Если заходит в сторону, сделайте боковую подсечку. Если противник захватывает ваши рукава сверху, захватите его рукава под локтями и проводите броски, соответствующие направлению его усилия и движения. Если противник напирает, проводите переднюю подсечку, если тянет на себя, осуществите бросок захватом двух ног, если заходит в сторону, сделайте боковую подсечку.

При этом же захвате противника и при его движении вперед можно одной рукой захватить его рукав под локтем просто, а другой рукав под локтем так, чтобы ладонь и большой палец захватывающей руки были направлены вверх. Сделав такой ответный захват, проводите бросок через бедро, подхват, подсад голенью или переднюю подножку.

**Приемы против обхватов спины из-под руки.** Противник обхватывает вашу спину из-под руки (с захватом пояса или одежды на спине, а иногда и без него). Обхватите шею противника той рукой, из-под которой противник производит захват, и проведите бросок через спину с захватом головы. Или, отжимая разноименным локтем изнутри руку противника, захватившую вашу спину, сделайте под нее нырок туловищем и головой и обхватите рукой его живот. С этим обхватом проведите заднюю подножку или отхват.

Против того же захвата можно обхватить двумя руками руку противника, захватившую ваш пояс на спине, и провести бросок через голову с упором голенью в живот.

**Приемы против захватов одежды на спине через руку.** Противник захватывает одежду или пояс на спине через вашу, например правую, руку для броска через грудь или для броска через спину с дальнейшим захватом головы.

Захватите правой рукой левую ногу противника снаружи, проведите переднюю подсечку или переворот с подсадом бедром снаружи. При том же захвате противника удобно проводить бросок захватом двух ног.

**Прием против обхвата туловища сзади.** Если противник обхватил ваше туловище сзади (для проведения броска через грудь или заднего переворота), быстро наклонив туловище вперед, захватите двумя руками из-под своих ног нижнюю часть голени впереди стоящей ноги противника. Вслед за этим, поднимая стопу захваченной ноги



перед собой и вверх и надавливая на бедро этой ноги своими ягодицами, бросьте противника на спину.

**Приемы против захвата одной ноги.** Если противник захватывает вашу правую ногу снаружи за подколенный сгиб, упритесь подъемом этой ноги во внутреннюю часть левого бедра противника и захватите правой рукой пояс на его спине через плечо. Прижимаясь грудью к верхней части спины противника, проводите бросок через голову с подсадом голенью.

Если противник захватывает вашу ногу изнутри за подколенный сгиб, захватите пояс на его спине через плечо рукой, одноименной с захватываемой ногой, и проводите переднюю подножку или подхват захватываемой ногой под одноименную с ней ногу.

**Приемы после ответных захватов атакующей ноги противника.** При проведении противником бросков, в которых он ногами атакует ваши ноги, имеется возможность захватить атакующую ногу. Подняв захваченную ногу, нужно прижать ее к своему боку и напасть на противника, атакуя другую его ногу.

Так, например, если противник атакует вас передней подсечкой левой ногой, захватите правой рукой его левую ногу снаружи за подколенный сгиб. Если противник теряет равновесие назад, сделайте ему левой ногой заднюю подножку или отхват под правую ногу. Если противник успел восстановить равновесие, отставив опорную ногу назад, атакуйте его левой ногой передней подсечкой. Наконец, если противнику удалось отставить свою правую ногу так далеко, что вы не можете ее достать передней подсечкой, проводите правой ногой переднюю подножку.

Если противник атакует вас правой ногой передней подножкой или подхватом, захватите правой рукой снаружи и снизу его правое бедро. Подняв захваченную ногу как можно выше, атакуйте своей левой ногой левую ногу противника задней коленной подсечкой.

Если противник атакует вас правой ногой задней подножкой или отхватом, захватите своей правой рукой занесенную для атаки правую ногу противника изнутри за подколенный сгиб. Подняв захваченную ногу как можно выше и прижав ее к своему боку, атакуйте левую ногу противника отхватом своей правой ногой.

## **2. ПРИЕМЫ ПОСЛЕ ЗАЩИТ**

Наталкиваясь неоднократно на одну защиту, противник, каждый раз попадает в одно и то же положение. Заметив это, самбист должен заранее подготовить прием, рассчитанный на положение, которое противник принимает натолкнувшись на защиту.

Так можно перехватить у противника инициативу.

Приемы после защит основаны главным образом на неустойчивом равновесии противника, рассчитавшего свое усилие и движение на прием, но неожиданно натолкнувшегося на защиту.

Методы борьбы, которые могут быть использованы при проведении приемов после защит, разнообразны.

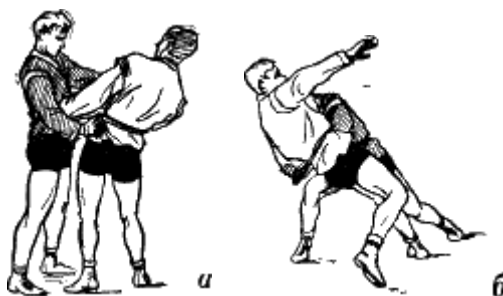
Во-первых, метод заманивания противника в ловушку, так как защиты, применяемые для того, чтобы поймать противника на определенный прием, являются своеобразными ловушками.

Во-вторых, метод изматывания противника, так как на защиту тратится меньше энергии, чем на нападение, противник будет гораздо быстрее расходовать свои силы.

В-третьих, метод внезапности. После сорвавшейся попытки провести прием противник, стараясь принять привычное для него устойчивое положение, ослабляет бдительность.

Ниже приведены примеры приемов после защит.

**Приемы после остановки движения туловища противника.** Если противник нападает на вас передней подножкой, броском через бедро, подхватом, подсадом голенью или броском через спину, то после остановки движения туловища противника упором ладонью в область его, например левого, тазобедренного сустава сделайте обеими руками сильный рывок в сторону его левой ноги, соединив этот рывок с большим выпадом правой ногой влево (рис. 13).



*Рис. 13. Бросок рывком после остановки движения туловища противника, пытавшегося провести бросок через бедро*

Если противник проводит бросок захватом двух ног или бросок с захватом одной ноги, а вы стоите в левой стойке, то после остановки движения туловища противника упором левой ладонью в область его правого плечевого сустава сильно надавите той же рукой на правую лопатку противника сверху вниз. Продолжая надавливать на лопатку, рывком отставьте левую ногу назад (даже если она уже захвачена) и правой рукой, захватив снизу одежду на левой подмышке противника, движением вверх и внутрь опрокиньте на его спину.

**Приемы после остановки или отстранения атакующей конечности противника.**

Если противник для проведения какого-либо приема пытается захватить вашу, например левую, ногу снаружи, то, отстранив левой рукой внутрь правую руку противника, правой рукой сделайте сильный рывок противника на себя-вниз и влево. Одновременно с этим отставьте назад захватываемую левую ногу, и противник упадет на четвереньки.

Если противник делает отхват или заднюю подножку правой ногой, то, остановив атакующую ногу противника своей правой рукой, захватите этой же рукой ее изнутри за подколенный сгиб и проводите заднюю подножку или отхват с захватом ноги изнутри (рис. 14).

Если противник пытается сделать бросок через голову с упором левой ногой в ваш живот, то, отстранив атакующую ногу противника своей левой рукой вправо, захватите левую стопу противника под свое правое плечо и проведите ущемление ахиллесова сухожилия с упором левой стопой в правый подколенный сгиб.



*Рис. 14. Задняя подножка с захватом ноги изнутри после остановки атакующей ноги противника, пытавшегося провести захват*

**Приемы после переставления атакуемой ноги.** Если противник пытается сделать заднюю подножку или отхват, то, перешагнув правой ногой через атакующую ногу противника, поверните носок этой ноги внутрь и, поставив ее на ковер, сделайте левой ногой переднюю подсечку под правую ногу противника.

Если противник пытается сделать боковую подсечку левой ногой, перешагните атакуемой (правой) ногой через атакующую ногу противника в сторону-кнаружи и, не ставя ее на ковер, сделайте ею боковую подсечку или боковую подножку под эту же ногу противника.

Если противник пытается сделать обвив правой ногой, перешагните атакуемой (левой) ногой через атакующую ногу противника вперед и вправо и сразу поставьте ее на переднюю подножку под левую ногу противника.

Если противник пытается сделать переднюю подножку или подхват правой ногой, перешагните атакуемой (правой) ногой через атакующую ногу противника вперед и, поставив ее на ковер между ног противника и носком к нему сядьте левой ягодицей возле ее пятки. Крепко сковывая правую руку противника под своей левой подмышкой, проведите бросок через грудь.

**Приемы после нырков.** Если противник при проведении броска через бедро, подхвата или передней подножки захватит левой рукой пояс на вашей спине из-под правой руки, то, сделав уход нырком под левую руку противника, проведите левой ногой заднюю подножку или отхват, а также боковой бросок через бедро, боковой переворот и боковой бросок через грудь. Для проведения задней подножки или отхвата нужно после нырка потянуть противника на себя. Для проведения бокового броска через бедро нужно после нырка одной рукой обхватить его туловище на уровне живота, другой рукой через свое плечо захватить одежду на плече противника и, глубоко подсев, провести бросок. Для проведения бокового броска через грудь нужно после нырка обхватить обеими руками туловище противника и провести бросок.

**Приемы после защит при борьбе лежа.** Если противник пытается захватить вас на удержание со стороны правого бока и вам удалось провести защиту упором правой голенью в его грудь, то, с быстрым поворотом всего туловища направо, накиньте



левую ногу на правую руку противника и, захватив ее двумя руками, проводите перегибание локтя при помощи ноги сверху.

Если противник захватил вас на удержание со стороны правого бока, то, перекатив его через себя, станьте на колени и, отжимая левой рукой голову противника упором в его подбородок, закиньте к нему на шею свою левую ногу. Затем сядьте на левую ягодицу, закиньте на грудь противника правую ногу и проводите перегибание правого локтя захватом руки между ног (рис. 15).

Если противник захватил вас на удержание со стороны ног, то, перекатив его влево от себя, откиньтесь назад и лягте на левый бок. Одновременно с этим захватите под правую подмышку левую стопу противника и проведите ущемление ахиллесова сухожилия.

Если противник проводит ущемление вашего правого ахиллесова сухожилия левой рукой, то, подтянувшись за его одежду и встав на ноги, захватите двумя руками его правую руку. Затем, с поворотом направо, закиньте левую ногу на шею противника и, ложась на ковер, проведите перегибание локтя захватом руки между ног (рис. 16).

Если противник проводит удержание сбоку, перекатите его через себя и проведите удержание сбоку без захвата головы.

Если противник проводит удержание со стороны ног, перекатите противника в сторону и проведите удержание верхом.

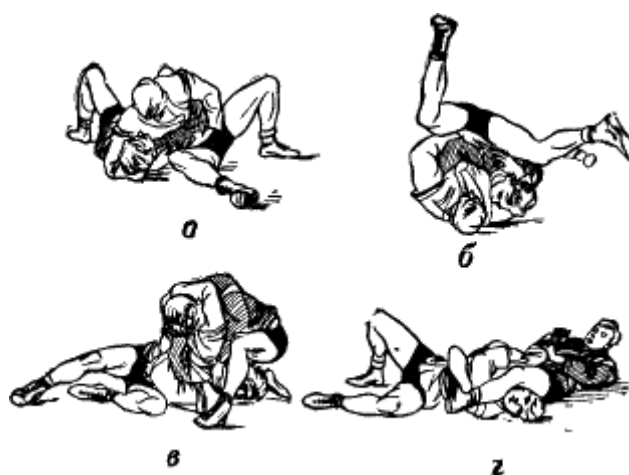
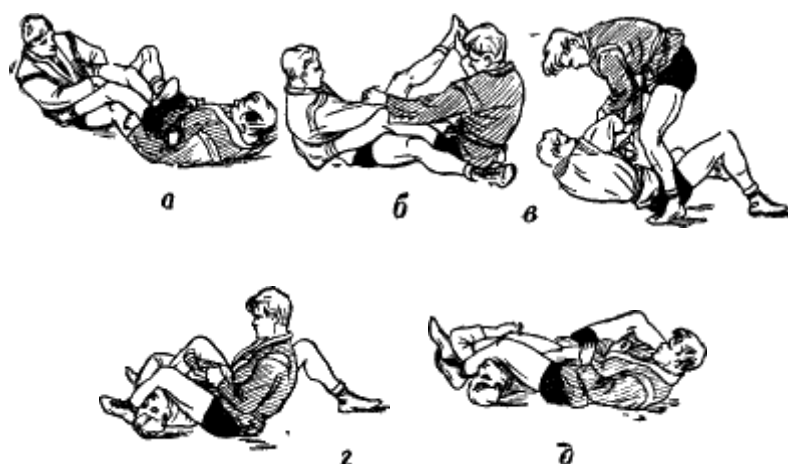


Рис. 15. Перегибание локтя захватом руки между ног после ухода из удержания сбоку перекатом



Если противник проводит удержание верхом, то, осуществив перекат противника, проведите удержание со стороны ног.

Если противник проводит удержание со стороны головы, то, осуществив перекат противника, проведите удержание со стороны головы без захвата рук.

### **3. ОТВЕТНЫЕ ПРИЕМЫ**

Ответные приемы являются самыми сложными во встречной борьбе и проводятся в виде внезапного и непосредственного ответа приемом на прием, проводимый противником. Поэтому ответные приемы требуют быстроты реакции и значительной технической подготовленности.

При подборе ответных приемов каждый самбист должен учитывать не только приемы нападения своих противников, но и свой характер. Одним самбистам легче проводить ответные приемы, основанные на преодолении усилия противника, другим лучше удаются ответные приемы, основанные на использовании силы противника и его инерции.

Ответные приемы могут применяться посредством различных методов борьбы. Метод внезапности приходится использовать при всех ответных приемах, так как, если противник будет ожидать вашего ответного действия, он может не дать вам его осуществить.

Чтобы поймать противника на ответный прием, нужно чтобы противник сделал соответствующее нападение. Если противник мало активен, его следует определенными действиями вызвать на проведение приема. Следовательно, в этих случаях нужно использовать метод вызовов.

Ответными приемами можно измотать противника. На самом деле, в каждый свой прием противник вкладывает значительное усилие. Затрачивая значительно меньше силы, самбист не только срывает замысел противника, но и заставляет его дополнительно расходовать энергию на восстановление устойчивого равновесия. Некоторые приемы борьбы самбо, даже довольно сильно отличающиеся по конструкции один от другого, характеризуются тем, что, выполняя их, самбист всегда направляет усилия в одну сторону и примерно одинаково располагает тяжесть тела над площадью опоры.

Значит, против целой группы некоторых приемов можно использовать один и тот же ответный прием.

Преимущество таких стандартизированных ответных приемов очевидно. Во-первых, во время схватки несравненно легче подобрать прием против направления броска противника, чем против каждого его броска в отдельности. Это подтверждается тем, что в некоторых случаях самбисты, успешно проведя ответный прием, не могут четко определить, против какого именно приема они его делали. Во-вторых, у каждого самбиста хорошо вытренированный комплекс состоит примерно из 10–15 приемов, а нападать на него разные противники могут сотнями самых разнообразных приемов. Чтобы не увеличивать сильно комплекс хорошо вытренированных приемов, каждому самбисту удобно подготовить такие ответные приемы, каждый из которых можно было бы противопоставить возможно большему числу приемов нападения.

В приведенных ниже примерах ответных приемов против самых основных нападений на первый план выдвинуты стандартизированные ответные приемы, как самые важные для самбистов.

### Ответные приемы выведением из равновесия против бросков с поворотом противника

Если противник проводит переднюю подножку, подхват или подсад голенью правой ногой, а также бросок через правое бедро, сделайте рывок влево-на себя и вниз, за площадь его опорной (левой) ноги. Одновременно левой ногой сделайте большой выпад влево-назад и, наклоняя туловище вперед, проведите «выстилание» противника всей спиной на ковер.

### Ответные приемы против бросков вперед

*Задняя подножка на пятке.* Задняя подножка на пятке проводится против передней подножки, подхвата, броска через бедро и броска через спину с захватом головы. Если противник делает перечисленные приемы в правую сторону, например переднюю подножку правой ногой, упритесь левой ладонью в крестец противника и, присев на правой ноге, поставьте прямую левую ногу на пятку вплотную к ногам противника. Садясь левой ягодицей к своей правой пятке, с сильным поворотом туловища влево и рывком в ту же сторону правой рукой, бросьте противника на спину.

*Бросок через грудь нырком.* Бросок через грудь нырком проводится против броска через бедро и передней подножки.

Например, если противник проводит бросок через правое бедро, то, зажимая его правую руку под своей левой подмышкой, перепрыгните правой ногой через правую ногу противника и с поворотом туловища влево поставьте правую стопу спереди и между ног противника. В темп прыжку садитесь левой ягодицей к своей правой пятке и, продолжая поворот туловища налево, бросьте противника через грудь на всю спину.

### Ответные приемы против бросков назад

**Отхват.** Отхват проводится против отхвата и задней подножки. Например, если противник проводит заднюю подножку правой ногой, сделайте своей правой ногой отхват атакующей вас ноги противника и, пересиливая его движение, подбросьте эту ногу вверх и назад. Рывком руками влево-вниз бросьте противника на спину к своему левому носку.

**Подсад голенью с падением.** Подсад голенью с падением проводится против задней подножки. Если противник проводит заднюю подножку правой ногой, перенесите свою левую ногу влево-назад и, пропуская ее между ног противника (скользя по ковру наружным краем стопы), упадите на левый бок. С сильным рывком руками и поворотом туловища налево, одновременно подсаживая правой голенью правую ногу противника вверх, бросьте противника на спину кувырком через его левое плечо.

**Задняя подсечка с подсадом.** Задняя подсечка с подсадом проводится против зацепа изнутри. Если противник проводит зацеп изнутри правой ногой, то, отжимая левым бедром его правое бедро внутрь и вверх, подсеките левой стопой его левую ногу сзади в удобное для вас место, исходя из роста противника и длины ваших ног, и бросьте его влево на всю спину.

**Задняя подножка.** Задняя подножка проводится против передней подсечки. Если противник делает переднюю подсечку правой ногой под вашу левую ногу, перешагнув правой ногой через атакующую ногу противника, поставьте ее сзади ног противника и бросьте его на спину рывком вправо-вниз (рис. 17).

Ответные приемы против бросков в сторону. Передняя подножка с колена.

Передняя подножка с колена проводится против боковой подсечки. Если противник делает вам боковую подсечку под правую ногу, то с поворотом налево-кругом прыгните на свое левое колено, а правую ногу поставьте перед правой ногой противника. Сильным рывком влево-вниз бросьте противника на спину к своему левому колену.



*Рис. 17. Задняя подножка против передней подсечки*

Удержания против болевых приемов. Удержания против болевых приемов проводятся в тех случаях, когда противник находится под вами. Если противник, которого вы захватили на удержание со стороны его левого бока, закинул правую ногу вам на шею и начал ею отжимать вашу голову, то, чтобы противнику не удалось провести задуманное им перегибание вашего локтя, захватите правую стопу противника под свое правое плечо и, пригнув захваченную ногу к его голове, проведите удержание сбоку с этим своеобразным захватом.

Болевые приемы против болевых приемов. Во время атаки противника болевыми приемами имеются большие возможности провести ему самому ряд болевых приемов. Если противник захватил вашу правую руку между своих ног и пытается провести перегибание локтя, захватите под свое левое плечо стопу противника той ноги, которая лежит у него сверху, и, надавливая на нее вниз, произведите ущемление ее ахиллесова сухожилия, придавливая его к нижней трети большеберцовой кости, лежащей под ним другой ноги противника. При том же нападении противника пододвиньте левой рукой обе стопы противника к своим ногам и переместите свои ягодицы немного влево. Неожиданно закиньте свою левую голень на стопу противника той ноги, которая лежит у него сверху.

Надавливая голенью и левой рукой на стопу противника вниз, произведите, как и в предыдущем примере, ущемление ее ахиллесова сухожилия.

Если противник захватил вашу ногу на ущемление ахиллесова сухожилия, то, в свою очередь, захватите его стопу, лежащую у вас на груди, под мышку и проведите ущемление ахиллесова сухожилия.



## **Глава VI РАЗВЕДКА**

Цель разведки: установить, каковы качества противника, определить, насколько хорошо владеет он техникой самбо, выяснить степень его тренированности, узнать его намерения.

Различают разведку предварительную и разведку во время схватки.

В предварительной разведке самбист изучает качества противника, выясняет степень его тренированности и в некоторых случаях объем его знания техники самбо.

В разведке во время схватки самбист уточняет данные, добытые в предварительной разведке, изучает, как противник реагирует на его основные движения, стремится раскрыть замыслы противника. Разведка во время схватки будет изложена отдельно для борьбы стоя и борьбы лежа.

Для проведения разведки самбисту необходимо хорошо ориентироваться, быть бдительным, полностью отобилизовывать свое внимание и память.

Из морально-волевых качеств для разведки важны храбрость и решительность. Эти качества должны сочетаться с осторожностью и сдержанностью.

Из физических качеств необходимы быстрота, равновесие и ловкость. Требования к выносливости и силе самбиста незначительны.

Данные, полученные от предварительной разведки и разведки во время схватки, должны быть скрыты от противника. Если этого сделать не удастся, то труд, затраченный на разведку, пропадет даром. Более того, зная, что известно самбисту, противник может организовать западню. Поэтому при проведении разведки необходимо постоянно маскировать свои действия и скрывать добытые сведения.

### **I. ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАЗВЕДКА**

Предварительная разведка начинается задолго до схватки с противником.

Заблаговременно следует узнать как можно больше о противнике и его особенностях. Этому может помочь знание возраста противника, его образования, служебного положения и общественной деятельности.

Чем больше возраст противника и выше его образование, тем больше противник понимает общую ситуацию и, следовательно, имеет большую возможность находить правильные решения.

Служебное положение и общественная деятельность, связанные с военной, организаторской, педагогической или творческой работой, способствуют тренировке боевого мышления.

О морально-волевых качествах противника многое можно узнать из его биографических данных. Неуклонное следование к поставленной цели, преодоление всех возникающих на пути трудностей показывают наличие воли к победе и упорства. Наоборот, частая перемена деятельности, изучение многих видов спорта или специальностей без достижения в них сколько-нибудь значительных результатов — признак слабой воли и отсутствия трудолюбия.

Многое о физических качествах противника можно узнать из его внешнего вида, по его фотографии в обнаженном виде или по его антропометрическим данным. У противника худощавого и высокого (в своей весовой категории) большой процент

веса падает на пассивный аппарат — кости. Кроме того, его мышцы, идущие от туловища, принуждены двигать длинные конечности. Такие противники в подавляющем большинстве случаев сравнительно медленно двигаются и физически довольно слабы. Противники, имеющие в данном весе маленький рост, обычно очень сильны и часто бывают быстрыми. Но движения низкорослых противников иногда бывают скованными (из-за большой мышечной массы). Они успешно бросают своих противников, но и сами легко попадают на броски.

Противники, имеющие жировые отложения, иногда бывают очень сильными, но всегда недостаточно быстрыми и выносливыми, особенно во второй половине схватки.

Противники с коротким туловищем и длинными ногами иногда отличаются плохой выносливостью. Это объясняется тем, что при прочих равных условиях у таких противников сравнительно маленькие легкие. Однако следует помнить, что выносливость противника в основном зависит от его тренированности.

При прочих равных условиях наиболее опасен противник, обладающий средним ростом, хорошо оформленной мускулатурой, без наслоения на ней жировой клетчатки, имеющий длинное туловище с большой грудной клеткой, ноги с хорошо развитыми бедрами и среднего объема икрами. Такой противник обычно обладает большой быстротой, выносливостью и может быть сильным как в обороне, так и в нападении.

Чтобы узнать, насколько хорошо владеет противник техникой самбо и как он тренирован, нужно прочитать все имеющиеся описания его схваток и посмотреть, как он борется на тренировках и на соревнованиях. В первую очередь следует выяснить, какими бросками владеет противник вперед, назад и в стороны. Если противник упорно стремится проводить броски в одном направлении, тогда как самбист движется и сосредотачивает свои усилия в другом, значит, противник не владеет вытренированными бросками соответствующего направления. Если противник, борясь с низким самбистом, проводит броски, которые удобно применять в борьбе с высоким (и наоборот), значит, он не владеет приемами, соответствующими телосложению самбиста.

Запомнив броски, которыми владеет противник, нужно заметить, в какую сторону (влево или вправо) он их делает. Обычно бросок удастся провести или только в одну сторону, или в одну сторону сильно, а другую слабо. Самбист, хорошо выполняющий броски в обе стороны, — отлично владеет техникой.

Затем надо выяснить, какими захватами и подходами к броску пользуется противник. Если противник один и тот же бросок проводит с разными захватами и подходами, значит, он владеет значительным объемом техники, и, наоборот, стандартный захват и подход к вытренированному броску выявляют примитивную технику.

Нужно выяснить, использует ли противник выгодные положения для проведения своих вытренированных бросков и насколько он быстро реагирует на появление этих положений. Если такие положения отсутствуют, надо выявить, выжидает противник их появления или применяет подготовки к броскам. Следует отметить, какие подготовки к каким броскам применяются, нет ли к одному броску разных подготовок. Противник, только лишь выжидательный благоприятных положений, обладает примитивной техникой. Противник, употребляющий подготовки к броскам

и быстро реагирующий на складывающиеся в схватке благоприятные положения, — опытен и владеет высокой техникой.

Если противник при каждом даже неудачном броске устремляется к борьбе лежа, во всех случаях стремится «накрыть» самбиста, проводящего бросок с падением, значит, он стремится к борьбе лежа. Наоборот, если противник при возможности «накрыть» отпускает самбиста, после проведенного удержания не переходит к болевому приему, а возвращается в стойку, значит, противник избегает борьбы лежа.

В день проведения соревнования можно получить о противнике дополнительные сведения. Надо понаблюдать за противником во время взвешивания. Точный вес противника говорит (кроме случайных совпадений) о его опытности.

Если противник долго подгоняет вес во время самого взвешивания, он значительно теряет свою выносливость, силу и быстроту движений. Если противник во время соревнования много времени следит за происходящими схватками и особенно если он «болеет» за своих товарищей, он сильно утомляет свою нервную систему, внимание его слабеет и движения становятся вялыми.

Непосредственно перед схваткой надо посмотреть, как противник делает разминку. Если она большая, то противник может начать схватку очень энергично. Наоборот, если противник делает маленькую разминку, либо вовсе не разминается, значит, он не уверен в своей выносливости и, наверное, будет первые две-три минуты схватки выжидать, экономить энергию. Следует посмотреть, какие движения выполняет во время разминки противник: он может в одиночных упражнениях проделать приемы, которые потом станет проводить в схватке.

Если при выходе на ковер противник смотрит по сторонам или что-нибудь разглядывает, он рассеивается и внимание его ослабляется. Наоборот, если противник собран и ни на что, кроме предстоящей схватки, не обращает внимания, значит, в борьбе он будет очень внимательным.

Для маскировки сведений, добытых во время предварительной разведки, самбисту следует сделать вид, что он совершенно не интересуется противником.

## **2. РАЗВЕДКА ВО ВРЕМЯ БОРЬБЫ СТОЯ**

Разведку, как правило, надо проводить в начале схватки, чтобы успеть реализовать полученные в ней сведения. Однако в ходе схватки для получения недостающих сведений о противнике или уточнения имеющихся иногда бывает целесообразно проводить дополнительную разведку.

Как известно, схватка начинается со свистка судьи на ковре. Борцы сближаются,жимают друг другу руку, проходят два шага вперед, делают поворот через левое плечо и начинают борьбу.

От начала схватки до начала борьбы разведку нужно вести наблюдением.

Медленное сближение для рукопожатия означает сомнение противника, неуверенность его в своих замыслах или просто отсутствие их. Однако так сближаться может и опытный противник, маскирующий свое намерение сделать внезапное нападение. Порывистое сближение для рукопожатия означает желание скорее начать схватку. Чаще всего это делается для того, чтобы избавиться от волнения. Но иногда такое сближение показывает то, что противник считает

самбиста очень слабым и хочет как можно быстрее с ним разделаться. Чересчур вежливое рукопожатие говорит о том, что противник желает усыпить бдительность и неожиданно напасть или поймать в ловушку.

Старание противника в рукопожатие вложить максимум силы говорит о том, что он боится показаться слабым и хочет, чтобы его считали сильным.

Если в самом начале схватки противник пытается как можно скорее захватить ваши рукава, значит, он боится неожиданных атак.

Если противник в начале схватки стремится остаться на дистанции вне захвата, он опасается ваших захватов и собирается навязать свои. Вероятнее всего, он собирается атаковать ваши ноги.

Проведя наблюдение, нужно начать разведку действием. Прежде всего нужно выяснить общие положения: какое направление усилия и движения желательно противнику, какие дистанции желательны противнику и каких он избегает, какие ваши стойки желательны противнику и какие стойки у него самого более тренированы.

Затем следует получить частные сведения, например, как противник реагирует на те или другие подготовки к броскам, как он реагирует на захваты ног или на проводимые вами броски и болевые приемы, подготавливаемые непосредственно из стойки.

Какое направление усилия и движения самбиста желательно противнику? Чтобы определить желательное противнику направление вашего движения и усилия, можно действовать двумя способами.

Во-первых, стать совершенно ровно и предоставить противнику инициативу. Он тут же покажет, к чему стремиться, начав тянуть вас, или напирать на вас, или заходить вокруг вас.

Во-вторых, можно попробовать слегка напирать на противника. Если он будет отступать и становиться спиной к краю ковра, значит, направление вашего усилия его не устраивает, так как при такой ситуации он не сможет провести ни одного полноценного броска вперед. Если же противник начнет оказывать вам сопротивление в напоре и будет поворачиваться спиной к центру ковра, значит, направление вашего усилия ему подходит и он собирается сделать бросок вперед.

Можно попробовать тянуть противника. Если в этом случае он будет идти за вами и позволит вам подойти спиной к краю ковра, значит, ваше движение ему не нравится и он не собирается проводить бросок назад. Если же противник начнет сдерживать вашу тягу и поворачивать вас спиной к центру ковра, значит, ему подходит направление вашего усилия и он намеревается сделать бросок назад.

Можно также попробовать сделать движение вправо или влево вокруг противника. Если противнику будет желательно направление вашего движения, он ему подчинится, если же не желательно, он окажет ему сопротивление и станет навязывать какое-то другой движение.

Какие дистанции для противника желательны? Чтобы узнать, какие дистанции желательны противнику и какие он считает для себя опасными, нужно стать в стойку, самую тренированную и удобную для быстрых передвижений.

Лучше всего разведку начинать с дистанции вне захвата и внимательно наблюдать за тем, к каким захватам стремится противник. Освобождаясь от захватов и переходя к дистанции вне захвата, следите: будет противник возобновлять прежний



захват или начнет добиваться нового. По упорству противника добиться определенного захвата можно определить, насколько он для него ценен, а следовательно, насколько ему желательна та дистанция, к которой принадлежит данный захват.

Если противник из дистанции вне захвата сразу устремляется к ближней дистанции или стремится захватить ваши ноги, значит, ему желательна именно ближняя дистанция. Разведку дистанций нужно считать законченной.

Если противник упорно старается захватить одежду на ваших руках и, следовательно, добиться дальней дистанции, нужно принять ее и продолжить изучение противника. Возможно, что и противнику дальняя дистанция нужна из осторожности и он желает изучить вас постепенно. Но, может быть, противнику именно эта дистанция и является наиболее желательной. Для проверки, стоя на дальней дистанции, освободите от захвата противника одну из своих рук и захватите ею одежду на туловище. Если противник этот захват допустит и примет осторожную и выжидательную позицию, значит, он и на средней дистанции чувствует себя уверенно и хочет изучить вас дальше. Тогда необходимо выяснить, как будет вести себя противник при захвате одежды на его туловище сзади. Для этого нужно одной рукой потянуть противника за пояс поближе к себе, другой рукой захватить из-под его руки пояс на спине и руку, подтягивавшую противника, перенести на захват разноименного рукава. Если противник допустит и этот захват, будьте осторожны и ждите встречного нападения или ответного приема на ваше нападение. Общее правило: если противник боится ближней дистанции, он приложит все силы, чтобы не допустить вас до нее, и если вы все же прорветесь, он тут же постарается вырваться из захвата. Наоборот, если противник сам добивается коротких дистанций, он при ваших попытках сблизиться с ним будет переходить в нападение.

**Какие стойки самбиста желательны противнику?** Для выяснения, какие ваши стойки желательны противнику, нужно по очереди становиться во все стойки, в которых вы можете оказаться во время борьбы, и внимательно следить за реакцией противника на каждую из них. Когда вы станете в стойку, желательную противнику, он начнет торопиться исполнить свои замыслы и постарается скорее сделать прочный захват.

**Какие стойки у противника более тренированы?** Как только противник будет становиться в новую стойку, делайте те несколько сильных и неожиданных рывков в разные стороны, стараясь вывести противника из равновесия. Если стойка, в которой находится противник, прочная и он уверен в ней, то менять ее он не станет. Наоборот, если в данной стойке противник не уверен, он сейчас же сменит ее на привычную.

Проводя разведку дистанций и стоек, необходимо для собственной безопасности возможно меньше мгновений оставаться в одном и том же положении по отношению к противнику, чтобы он не успел сообразить, как на вас напасть. Для маскировки полученных сведений о стойках и дистанциях достаточно не показывать противнику, что вы что-то поняли. Сделайте вид, что вы все время пробуете найти подходящий подход для ваших приемов, но что найти его вам еще не удалось и что поиски ваши будут продолжаться. Это успокоит противника, и он будет думать, что вы о нем еще ничего определенного не знаете.

**Проверочные подготовки к броскам.** Посредством проверочных подготовок к броскам можно довольно точно установить, как следует проводить данную подготовку для выполнения намеченного броска, каким производным нужно заменить намечавшийся бросок.

Чтобы в дальнейшем использовать сведения, полученные от проверочной подготовки, нужно запомнить: какие и с каким напряжением проделываете вы свои движения, как располагаются после проведения проверочной подготовки ноги и туловище противника, как держит он руки и каково его мышечное напряжение. Для облегчения запоминания рекомендуется во время проведения проверочной подготовки ярко представить себе тот бросок, который вы думаете применить в дальнейшем. При этом бывает нетрудно определить, можно ли провести данный бросок в положении, которое занял противник в результате осуществленной вами проверочной подготовки.

Если применение задуманного броска невозможно, запомните защитную позу, принятую противником, и подыщите соответствующий производный бросок. Чтобы проверочная подготовка не показала противнику, какое нападение вы готовите, и чтобы противник сознательно не изменил своей реакции на последующую, уже не проверочную, а настоящую подготовку для нападения основным или производным броском, нужно заставить противника принять проверочную подготовку за одно из обычных обманных движений. Достигается это проведением перед проверочной подготовкой и после нее ряда быстрых, но безопасных, перемещений по ковру и нескольких пугающих противника обманных движений, а также сменами захватов.

Если проведенная вами разведка показывает, что условия для нападения на противника имеются, то проводить разведку далее не следует, так как ваша память и без того загружена большим количеством деталей. В этом случае нужно переходить к нападению, используя полученные от разведки сведения.

Если же разведка показала, что условий для нападения еще нет, следует перейти к следующей проверочной подготовке.

Такие разведки, при хорошей их маскировке, можно проводить на протяжении всей схватки, чередуя их с нападениями и защитами от нападений противника.

Ниже приведены примеры проверочных подготовок, по примеру которых каждый самбист может выработать свои подготовки.

Если при проведении проверочного сбивания на один или оба носка противник перенесет тяжесть тела на один или оба носка и отделит хотя бы немного пятки от ковра, проводить основной бросок можно. Но если противник сделает отталкивающее движение руками, резко подогнет колени и отнесет свой таз в направлении, прямо противоположном вашему рывку, проводить основной бросок нельзя. В этом случае нужно либо проводить броски, производные от данной подготовки, либо переходить к дальнейшей разведке.

Если при проведении проверочного сбивания на одну или обе пятки носки противника приподнимутся, проводить основной бросок можно. Если же противник отведет таз назад, а плечи наклонит вперед и руками станет отжимать вас от себя, проводить основной бросок нельзя.

Если при проведении проверочного освобождения от веса впереди стоящей ноги вес противника переместится на стоящую сзади ногу и его впереди стоящая нога

освободится от веса, следует проводить основной бросок. Если же противник отведет таз в сторону стоящей сзади ноги, а плечи наклонит вперед и будет отжимать вас руками от себя, проводить основной бросок нельзя.

Если при проверочном заведении противник вместе со своим туловищем перемещает вперед и ногу, можно уверенно проводить задуманный бросок. Если же противник за вашим рывком тянется одним туловищем и не спешит переставлять ногу вперед, он имеет возможность при проведении вами подножек, зацепов и подсечек перешагивать через атаковую ногу. При таком поведении противника проводить задуманный бросок нельзя.

Если при проведении проверочного заведения до скрещения ног ноги противника скрестятся или даже станут на одну линию, можно уверенно проводить задуманный бросок. Если же противник будет сопротивляться расширением своей стойки до таких пределов, что его ноги будут стоять шире, чем ваши захваты руками, проводить задуманные броски нельзя.

Если при проведении проверочного осаживания на одну или обе ноги противник хотя бы немного согнет одну или обе ноги, можно проводить задуманный бросок.

Если при проверочном вызове нажима противник ответит на него напором на вас или при проведении вызова тяги на себя противник ответит также тягой, проводить задуманные броски можно.

**Примечание.** Если разведка показывает, что проводить задуманный бросок нельзя, нужно либо проводить броски, производные от данной подготовки, либо переходить к дальнейшей разведке.

**Проверочные захваты ноги.** Если при осуществлении проверочных захватов ноги удалось удачно захватить ногу, нужно немедленно это использовать, проводя один из бросков с захватом ноги. Если же противник успевает защититься от захвата ноги, следует запомнить его позу, характер защиты и использовать это для проведения производных приемов.

**Разведка бросками.** Каждый бросок, проводимый самбистом, может быть использован не только для приобретения того или иного преимущества над противником, но также с целью разведки. Для этого все броски, проведенные самбистом, должны быть тщательно проанализированы.

Если бросок проведен удачно, то через некоторое время нужно создать такое же, как при проведении первого броска, исходное положение и повторить его.

Если бросок был не полностью удачным, нужно найти причины этого и, тщательно обдумав, как улучшить проведение броска, выполнить его вновь, внося соответствующие поправки в свои движения.

Если какой-либо бросок совсем не вышел, нужно найти причину его провала. Почти всегда прием срывается из-за четкого применения противником защиты.

Разобравшись, что это за защита, нужно составить специальную комбинацию из двух бросков. В этой комбинации первым должен быть бросок, который сорвался в прошлый раз, а вторым — бросок, основанный на использовании защитной позы и усилий противника, применяемых им в уже известной защите от первого броска. Составив комбинацию, надо выбрать для ее проведения такой же момент, как для атаки в прошлый раз неудавшимся броском.

Проведя удачно тот или иной бросок, следует немедленно отвлечь внимание противника несколькими одинаковыми нападениями в противоположном

направлении. Эти нападения не дадут противнику возможности проанализировать допущенные им ошибки и опасный для него бросок.

Если после неудачного броска решено провести комбинацию, следует некоторое время не нападать на противника, давая ему возможность проанализировать случившееся и уверовать в свою защиту. Лучше всего не делать никаких промежуточных нападений между неудавшимся броском и комбинацией, начинающейся с данного броска.

**Примечание.** Если разведка показывает, что проводить задуманный бросок нельзя, нужно либо проводить броски, производные от данного, либо переходить к дальнейшей разведке.

**Разведка болевыми приемами, подготавливаемыми непосредственно из стойки.**

Принцип проведения разведки болевыми приемами, подготавливаемыми непосредственно из стойки, тот же, что при разведке бросками. Так, например, при неудачной атаке, спасая от болевого приема атакованную руку, противник будет пытаться встать на ноги и оторвать самбиста от ковра, чтобы вызвать свисток судьи на ковре и перейти к борьбе стоя. Запомнив при первой неудавшейся атаке положение ног противника, во второй раз можно уверенно их захватывать для сбрасывания противника на ковер и проведения болевых приемов на его ногах.

### 3. РАЗВЕДКА ВО ВРЕМЯ БОРЬБЫ ЛЕЖА

Как правило, схватка начинается с борьбы стоя, следовательно, изучение качеств противника в основном бывает закончено до начала борьбы лежа. Выше было изложено, как определить качества противника, как узнать, стремится ли он к борьбе лежа. К сказанному нужно добавить, что противник высокого роста особенно опасен, борясь лежа сверху. Противник, обладающий большой гибкостью, сможет легко освободиться от болевых приемов, а его атаки болевыми приемами будут отличаться неожиданностью.

При борьбе непосредственно лежа самбист должен в первую очередь выяснить, как владеет противник техникой борьбы лежа, какие приемы им хорошо вытренированы и где его слабые места. Все это можно узнать посредством наблюдения и специальных разведочных мероприятий.

**Разведка наблюдением во время борьбы лежа.** Противник, хорошо владеющий приемами борьбы лежа, оказавшись над вами, немедленно переходит к атакам болевыми приемами и только в тех случаях, когда они не получаются, переходит к проведению удержаний; находясь под вами, все-таки атакует вас болевыми приемами; при захвате его ног старается тут же захватить и ваши ноги; переходит от одного болевого приема к другому (делает комбинации из болевых приемов).

Противник, слабо владеющий приемами борьбы лежа, находясь под вами, пытается только вырваться и не атакует вас болевыми приемами; находясь над вами, с самого начала старается захватить вас на удержание; при захвате его ног начинает хватать вас за рукава, одежду на груди или же старается подняться совсем в стойку.

Упорные попытки противника выпрямить вашу руку в локтевом суставе означают, что он плохо владеет приемами выкручивания плечевого сустава.

Упорные попытки противника согнуть вашу руку в локтевом суставе означают, что он плохо владеет перегибаниями локтевого сустава.



Следует учитывать, что овладение приемами борьбы лежа продолжается дольше, чем овладение приемами борьбы стоя. Поэтому, чем меньше стаж самбиста, тем больше отстает у него техника борьбы лежа от техники борьбы стоя.

**Разведка действием во время борьбы лежа.** Если вам желательно узнать, хорошо ли противник владеет тем или иным болевым приемом, то, подставляя для его атаки свою конечность, приготовьте на случай опасности отступление. Например, находясь сверху и между ног противника, с целью разведки вытяните свою правую руку к его груди и приготовьте отступление: в то мгновение, как противник будет накидывать свою левую ногу на вашу правую руку для проведения перегибания локтя при помощи ноги сверху, подтяните захватываемую руку к себе, и прием у противника не выйдет.

Для того, чтобы узнать слабые места противника, сделайте любой, ни к чему не ведущий, но удобный для вас, захват его ноги или руки. Если на захватываемой конечности противника можно легко провести болевой прием, то противник приложит все усилия, чтобы при помощи других конечностей ее освободить или усилить. Если же на эту конечность противник надеется, то, не обращая внимания на ваш, непосредственно ему не угрожающий, захват, противник будет стремиться к осуществлению своих планов.

Необходимо помнить, что противник не должен знать, какие сведения вам известны.

## **Глава VII      МАСКИРОВКА**

Если в разведке самбист стремится узнать противника и раскрыть его замыслы, то в маскировке он старается скрыть свои возможности и намерения или исказить их определенным образом в глазах противника.

Маскируясь, самбист ставит перед собой следующие задачи: во-первых, усыпить бдительность противника, скрыв свои истинные силы, или вызвать у него преувеличенное представление о своих силах; во-вторых, скрыть свои замыслы и отвлечь внимание противника от подготавливаемого нападения.

Маскировка осуществляется методом психологического воздействия на противника и методом отвлечения его внимания.

Противник посредством разведки старается получить о самбисте возможно более точные сведения. Учтя слабые стороны самбиста, противник нападает на них. Узнав сильные стороны самбиста, противник избегает или обходит их. Замыслы самбиста, раскрытые противником, не только неосуществимы, но даже опасны, так как противник может устроить ловушку. Поэтому маскировка в той или другой степени необходима при проведении всех тактических замыслов.

Самбист может маскировать степень развития и состояние своих качеств, свои чувства и настроения, технику и тренированность, свои замыслы, тактику их выполнения.

Способы маскировки разнообразны. Зависят они от способностей и опытности самбиста.

## 1. МАСКИРОВКА СТЕПЕНИ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВ, ИХ СОСТОЯНИЯ (ЗНАНИЯ ТАКТИКИ)

Маскировать знание тактики, свои морально-волевые и физические качества самбист может двумя путями: во-первых, скрывая или преуменьшая в глазах противника степень развития и состояния своих качеств, во-вторых, приумножая в глазах противника некоторые из своих качеств.

Скрытие (или приуменьшение) своих качеств вызывает у противника опрометчивые решения и ослабление бдительности. Кроме того, считая самбиста слабым, противник ослабляет волю к полной мобилизации своих сил.

Приумножение некоторых своих качеств вызывает у противника перестраховку и вместе с ней излишний расход сил, а также чрезмерную осторожность, ведущую к нерешительности, а иногда и к добровольной уступке (им) инициативы.

Знание тактики, морально-волевые и физические качества самбиста в борьбе проявляются в тесном единстве. Однако маскировку каждого из этих качеств и знания лучше разобрать отдельно.

**Маскировка знания тактики.** Самбист, хорошо понимающий обстановку, быстро реагирующий и изобретательный, считается опасным. Борясь с таким самбистом, противник держится настороженно, ожидая для себя от каждого его движения каких-то подвохов. Такое напряженное состояние противника выматывает его силы и сковывает инициативу.

Самбист, медленно реагирующий, неизобретательный и плохо разбирающийся в обстановке, считается неопасным. Борясь с такими самбистами, противники часто держатся спокойно, не затрачивая лишних сил на обострение внимания. Такое состояние противника снижает мобилизованность его сил, уменьшает его бдительность и позволяет завлечь его в ловушку.

Маскировка позволяет самбисту прикинуться простоватым, плохо ориентирующимся в схватке и не имеющим четких замыслов или, наоборот, принять вид все понимающего самбиста, имеющего интересные замыслы, но... скрывающего их.

Если вы хотите казаться простоватым и не имеющим замыслов самбистом, нужно ясный и сосредоточенный взгляд заменить тусклым взглядом, действовать столь однообразно, чтобы у противника создалось о вас впечатление как о самбисте, совершенно лишенном изобретательности, крепко держать захват, делая вид, что вы пытаетесь только одной силой остановить атаки противника.

Замаскировать свои слабые знания тактики и неумение ориентироваться в схватке сложнее. Для этого нужно придавать своему лицу многозначительное выражение и изредка, в ответ на предпринимаемые противником действия, хитро улыбаться, отводить взгляд в сторону, делая вид, что вам что-то очень важное нужно скрыть от противника, при удачных атаках противника делать вид, что все идет по плану, что действия противника вас устраивают и что вскоре случится то, что полностью оправдает ваши временные потери.

**Маскировка морально-волевых качеств.** Самбист, обладающий сильной волей, настойчивостью и решительностью, считается очень опасным. Против него обычно действуют осторожно и часто боятся его. Осторожные и трусливые действия

противника связывают его инициативу, воля его слабеет, и это облегчает победу над ним.

Самбист слабовольный и трусливый производит жалкое впечатление, и против него противник часто действует хотя и решительно, но неосмотрительно. У противников, борющихся против таких самбистов, вскоре после начала схватки появляется чрезмерная уверенность в своем успехе, из-за чего у них снижается бдительность, уменьшается мобилизованность сил.

Для маскировки твердой воли и храбрости нужно придерживаться оборонительной тактики и при нападениях противника отступать, втягивать голову в плечи и прищуривать глаза.

Значительно труднее замаскировать слабую волю и отсутствие храбрости.

Храбрость в некоторой степени подменяют отчаянными действиями. Твердую волю и настойчивость изображают настойчивым повторением одного и того же стереотипного действия.

**Маскировка физических качеств.** Физические качества самбиста: сила, быстрота, ловкость и выносливость по-разному воздействуют на его противников. Поэтому, согласно общему плану схватки, самбист может выпячивать или скрывать то или иное свое качество.

Самбист, обладающий большой физической силой, вызывает у некоторых противников страх и чувство неуверенности в своих силах. Это состояние заставляет таких противников быть мало инициативными и нерешительными. С другой стороны, слабый самбист зачастую вызывает к себе пренебрежительное отношение, его противник не полностью отмобилизовывает свои силы, снижает бдительность.

Чтобы замаскировать свою силу и выглядеть слабым, нужно придерживаться дальней и средней дистанции и не пускать противника на сближение, держать тело возможно более расслабленным и уступать любым движениям противника.

Значительно труднее, будучи слабым, представиться своему противнику сильным. Для этого, будучи убежденным, что противник не хочет идти на сближение, нужно сделать вид, что вы добиваетесь ближней дистанции, делать резкие рывки, вкладывая в них всю свою силу и вес. Рывки нужно делать за шею или ворот противника, за руку противника в сторону действия его приводящих мышц, в момент потери противником равновесия в сторону потери равновесия.

Самбист, обладающий большой быстротой, вызывает у своих противников чувство настороженности, близкое к страху, а также боязнь передвижений из-за опасения быть пойманным при очередной потере равновесия. С другой стороны, самбист, медленно двигающийся, вызывает у своих противников чувство превосходства над ним, противники не полностью отмобилизовывают свои силы и снижают бдительность.

Для маскировки своей быстроты нужно делать медленные и плавные движения.

Маскировать отсутствие нужной быстроты несравненно труднее. Для этого следует делать несколько хорошо вытренированных четких перехватов, учитывая, что движения, основанные на сочетании приведения плеча и сгибания предплечья, будут наиболее быстрыми. Кроме того, следует помнить, что чем ближе самбист пронесет свою руку перед глазами противника, тем быстрее покажется это движение. Самбист, обладающий большой ловкостью, вызывает у своего менее

ловкого противника настороженность, боязнь идти с ним на сближение и попадать в сложные ситуации. С другой стороны, неловкий самбист вызывает у своего противника чувство превосходства, которое ведет к тому, что противник полностью не отобилизовывает свои силы и уменьшает бдительность.

Для маскировки своей ловкости достаточно в начале схватки не делать сложно-координированных движений и держаться несколько напряженно.

Маскировать отсутствие ловкости очень трудно. Самбисту желающему замаскировать свою неловкость, можно посоветовать привлечь все внимание противника к своей силе и скорости.

Самбист, обладающий большой выносливостью, вызывает у противника, обладающего меньшей выносливостью, желание идти в самом начале схватки на обострение. С другой стороны, маловыносливый самбист вызывает у выносливого противника желание затянуть схватку и приступить к решающим атакам только во второй ее половине.

Для маскировки своей выносливости нужно после свистка судьи медленно подниматься и так же медленно возвращаться на середину ковра, делая при этом глубокие вдохи и выдохи, как при одышке.

Маскировать малую выносливость самбиста можно медленным темпом схватки, на фоне которого малая выносливость менее заметна.

Маскируя свои физические качества, самбисту нужно учитывать, что противник у него не один и во время борьбы его изучает несколько противников. Поэтому скрывать свои качества самбисту надо не только от непосредственно борющегося с ним, но и от зрителей.

## **2. МАСКИРОВКА ЧУВСТВ И НАСТРОЕНИЙ**

Маскировка чувств и настроений может идти в двух направлениях. Во-первых, можно скрыть от противника бодрое, жизнерадостное и устойчивое настроение, чувство уверенности в своих силах и в своем моральном превосходстве. Во-вторых, можно замаскировать чувство страха и растерянности, подавленное или неустойчивое настроение.

Положительные чувства и хорошее настроение маскируются тогда, когда вы хотите убедить противника в мнимой своей слабости и создать у него впечатление, что вы готовы отказаться от сопротивления. Чтобы замаскировать положительные чувства и хорошее настроение, нужно слегка опустить веки, опустить уголки рта, движения сделать вялыми, нерешительными. Следует учитывать, что пессимистической мимикой и вялыми движениями можно снизить свое хорошее настроение, которое вы маскировали. Если вы не хотите усиливать в противнике уверенность в его силах и создавать у него приподнятое настроение, то следует замаскировать свое плохое настроение, а также возникающее чувство страха и растерянности.

Для маскировки плохого настроения и порождающих его чувств нужно улыбаться и весело смотреть, делать обманные движения туловищем, держать руки подобранными.

Иногда, разыгрывая из себя человека с хорошим настроением, самбист содействует изменению своего плохого настроения к лучшему.



### **3. МАСКИРОВКА ТЕХНИКИ И СТЕПЕНИ ВЛАДЕНИЯ ПРИЕМАМИ**

Тренированность в выполнении приемов, а также количество тренированных приемов определяют технику самбиста. Маскировка этой техники бывает необходима в двух случаях: когда самбисту нужно скрыть свою технику, когда самбисту, технически слабо подготовленному, необходимо замаскировать эту слабость и создать хорошее впечатление о своей технике.

Маскировка хорошего владения техникой бывает необходима тогда, когда нужно усыпить бдительность противника, содействовать изменению его оборонительной тактики и вызвать его на решительные действия. Это достигается нерешительными движениями и многократными попытками проводить один и тот же прием, не взирая на постоянные неудачи.

Для маскировки слабой отработки своих основных приемов и их недостаточного количества необходимо: нападать изредка и только хорошо продуманными и подготовленными движениями, защищаться короткими и четкими движениями, бороться в стойке преимущественно на дальней и средней дистанциях, при борьбе лежа находиться сверху противника.

### **4. МАСКИРОВКА ЗАМЫСЛОВ И ТАКТИКИ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**

Замыслы нужно маскировать действиями, понятными противнику и отвлекающими его внимание от того, что вы собираетесь делать.

Маскировать тактику выполнения замыслов можно посредством внесения изменения в захваты и подходы, а также использованием, разнообразных подготовок.

Маскировка замыслов может быть одинарная и двойная. Одинарная маскировка замысла состоит из ложных атак, предпринимаемых для привлечения внимания противника к любой части тела противника, достаточно удаленной от предполагаемого объекта нападения. Например, задумав напасть на противника захватом его ног, можно замаскировать этот замысел несколькими ложными попытками захватить шею противника. Двойная маскировка несколько сложнее. Например, если вы решили атаковать противника захватом его ног, нападайте на него захватами за пояс на его спине через руку, чередуя их с неожиданными захватами его шеи. Противник будет думать, что вы хотите атаковать его захватом за шею, а захваты пояса проводите, чтобы отвлечь его внимание. При таком образе мыслей противника захват вами его ног будет для него совершенно неожиданным. Или второй пример, если вы решили атаковать противника захватом его шеи, то следует нападать на него непрерывными атаками на одну из его ног. Когда противник изменит стойку, надо неожиданно сделать попытку захватить его вторую ногу. Обратив внимание на это действие, противник может подумать, что это и есть ваша настоящая атака и что вы делали длительную подготовку атаками на одну его ногу с целью отвлечь его внимание от защиты второй ноги. Сосредоточив свое внимание на защите обеих ног, противник забудет защищать свою шею.

Если противник знает ваш замысел, а вам отказываться от него нецелесообразно, то необходимо изменением захватов, подходов и подготовок к задуманному приему

настолько изменить нападение, чтобы он решил, что вы изменили свой замысел или даже совсем отказались от него.

Замысел, выданный каким-либо невольным движением, следует заменить другим. Противнику не следует показывать вашей работы над тактикой. Иначе, заметив, что вы собираете о нем сведения, противник будет держаться по отношению к вам более настороженно. Особенно будьте осторожны в разговорах. О себе и своих противниках ничего никому не следует говорить. При попытке проверить ваше моральное состояние запугиванием под любым предлогом прекратите разговоры и отойдите.

Следует учесть, что еще задолго до соревнования вас могут спросить, в каком весе вы будете выступать, как себя чувствуете, как тренированы. На эти вопросы нужно отвечать, что вы относительно весовой категории «обдумываете» и еще не решили, чувствуете себя «ничего», а тренированы «так себе».

Взвешивайтесь до соревнования только наедине со своим тренером.

Тренировки проводите без «наблюдающих».

Эти предосторожности необходимы для того, чтобы ваши противники не готовились к схваткам с вами, как к схваткам с основным противником. Лучше всего до самого соревнования совершенно исчезнуть из поля зрения своих противников.

Пройдя официальное взвешивание, нужно как можно быстрее уйти из помещения, где происходит соревнование, и стараться появиться там только за то время до схватки, которое необходимо для переодевания и разминки.

При борьбе стоя, собираясь бросить противника вперед, то есть в сторону вашей спины, нужно определить, вместится ли ваш бросок на ковре. Если вы повернете голову и посмотрите назад, то противник сразу разгадает, куда вы хотите его бросать.

Чтобы замаскировать ваше намерение, смотрите через плечо противника и по площади ковра перед вами определите остаток этой площади за вашей спиной.

## **Глава VIII            МАНЕВРИРОВАНИЕ**

Цель маневрирования в борьбе самбо — способствовать завоеванию победы.

Посредством маневрирования самбист мешает противнику сконцентрировать или использовать свои силы и подготавливает хорошее исходное положение для нападения на противника.

Маневрируя во время борьбы, самбист использует: всевозможные передвижения по ковру, изменения стоек, захватов и дистанций, а также действия, устрашающие противника или вызывающие его на определенные, выгодные самбисту поступки.

Для успешного маневрирования требуется хорошее творческое воображение, сочетаемое со способностью быстро ориентироваться в обстановке, а также твердая воля и храбрость. Из физических качеств для маневрирования особую ценность представляют быстрота, ловкость и выносливость. Техническая подготовленность самбиста, готовящегося использовать в схватке маневрирование, должна быть высокая.

Все способы маневрирования можно разделить на две группы: способы маневрирования, мешающие противнику осуществить его замыслы; способы маневрирования, помогающие обеспечить успех атакам самбиста.

## **1. МАНЕВРИРОВАНИЕ, МЕШАЮЩЕЕ ПРОТИВНИКУ ОСУЩЕСТВИТЬ СВОИ ЗАМЫСЛЫ**

Мешая противнику концентрировать его силы или использовать их, самбист тем самым уменьшает для себя угрозу мощного нападения. Помешать концентрации и использованию силы противника можно изменениями направления своих усилий и передвижений, изменениями характера передвижений, изменениями стоек, изменением захватов и дистанций, а также соответствующим использованием площади ковра и ложными атаками.

**Маневрирование изменением направления передвижения и усилия.** При подготовке нападения противник может концентрировать свои силы в одном направлении. Это он делает в зависимости от направления ваших передвижений и усилий.

Следовательно, неожиданно изменив направление своего передвижения и усилия, вы значительно обессилите противника или сорвете почти совсем подготовленное им нападение. В схватке, пока еще намерения противника неизвестны, нужно почаще менять направление своего движения и тем самым не давать противнику сконцентрировать свои силы. Например, если вы почувствуете, что при вашем движении вперед противник начинает концентрировать силы во встречном направлении, немедленно начинайте отступать или заходить в сторону.

**Маневрирование изменением характера передвижений.** Противник для нападения может использовать естественное нарушение вашего равновесия при тех или других его передвижениях. Для этого противнику необходимо уловить характер вашего движения, проанализировать движение и определить моменты потери вами равновесия, выбрать прием, выбрать момент для нападения.

Ясно, что для подготовки такого нападения необходимо известное время. Для мастера оно будет более коротким, для молодого самбиста более длинным. Обычно такое нападение проводится при повторении одинаковых шагов 3–5 раз подряд. Следовательно, для предотвращения нападения, в котором используются ваши передвижения, необходимо возможно чаще менять характер этих передвижений и разнообразить свои шаги. Этого можно достигнуть путем удлинения или укорочения шагов, замедления или ускорения их, а также изменения рисунка шагов. Каждый самбист должен в индивидуальном порядке работать над различными способами передвижения по ковра и последовательностью их перемен.

**Маневрирование изменением стойки.** Если противник намеревается захватить вашу правую ногу, чтобы провести бросок через плечи или какой-нибудь другой бросок, неожиданно смените правую стойку на левую. Замысел противника будет сорван.

**Маневрирование изменением захватов и дистанций.** Для наилучшего проведения каждого броска существует наиболее благоприятная дистанция и ряд определенных захватов.

Дистанция между самбистом и его противником определяется ими обоими. Свои же захваты противник может осуществить только в том случае, если ваши захваты позволяют ему это сделать.

Следовательно, соответствующе изменив дистанцию и захват, вы можете помешать противнику выполнить подготавливаемые им броски. Например, если противник хочет провести бросок через бедро, а вы сменили короткую дистанцию на дальнюю и захватили одежду на его руках, то бросок через бедро у противника не получится.

### **Маневрирование с целью целесообразного использования площади ковра.**

Посредством заранее рассчитанного маневрирования можно на протяжении всей схватки ставить противника в такие положения, в которых задуманные и подготавливаемые им броски, удержания, переворачивания и болевые приемы будут срываться из-за недостатка площади ковра. Кроме того, посредством соответствующего маневрирования можно лишить противника возможности отступить назад или в какую-либо сторону. Вот несколько примеров.

Если противник подготавливает бросок вперед (на себя) или если вы нажимаете на него, то посредством маневрирования поставьте противника спиной возможно ближе к краю ковра.

Если противник подготавливает бросок назад (от себя) или вы, отступая, тянете его к себе, то посредством маневрирования станьте спиной поближе к краю ковра.

Если вы ожидаете от противника нападения подсечкой изнутри, боковой или передней подсечками, то держитесь поближе к краю ковра той ногой, на которую ожидаете атаку.

При борьбе лежа занимайте такие позиции на краю ковра, из которых вы сможете, в случае надобности, выкатиться с противником за ковер, а противник, если он этого пожелает, не сумеет. Для этого вы должны находиться к краю ковра ближе, чем противник.

**Срыв атак противника ложными атаками.** Подготавливаемую противником атаку вы можете сорвать своими ложными атаками. Для этого нужно нападать на противника начальными движениями приемов, ранее с успехом выполнявшихся вами на том же противнике, и которых он остерегается.

## **2. МАНЕВРИРОВАНИЕ, ПОМОГАЮЩЕЕ ОБЕСПЕЧИТЬ УСПЕХ АТАКИ**

Посредством маневрирования можно добиться следующего: поставить противника в такое положение, в котором ему будет трудно защититься от данной атаки, занять хорошее исходное положение для атаки, выгодное не только для начала приема, но и для его завершения на рабочей площади ковра.

**Маневрирование, подготавливающее противника к атаке на него.** Прежде чем атаковать противника каким-либо броском, нужно определенными действиями заставить противника придать своим движениям и усилиям такое направление, которое облегчит проведение атаки.

Если вы решили напасть броском вперед, вызовите посредством маневрирования напор противника, и ваша атака будет хорошо подготовлена.

Если противник стоит прямо, а вам нужно его согнуть, чтобы приблизить к себе его голову и плечи, сделайте несколько ложных нападений на его ноги. Противник,



желая себя обезопасить от этих опасных, по его мнению, нападений, отодвинет от вас свои ноги и согнет туловище. Из этого положения проводите броски через спину с захватом головы или броски с захватом руки под плечо.

Если противник стоит, сильно согнувшись и далеко отставив от вас свои ноги, а вам нужно их атаковать, сделайте несколько ложных нападений, изображая намерение провести бросок через спину с захватом головы. Противник, убирая свою голову подальше от вас, выпрямится и приблизит к вам ноги. Из этого положения проводите броски с захватом ног противника, а также броские действиями ногами против его ног.

Посредством различных маневров самбист может создать впечатление, что он случайно сделал промах, которым его противнику выгодно воспользоваться. К такому маневру, называемому вызовом, должен быть заранее подготовлен определенный прием — ловушка.

Если, например, вы захватите одной рукой шею противника, вы тем самым вызовете его на захват вашей спины из-под руки и последующее проведение передней подножки, подхвата или броска через бедро. Если противник попадется на такой вызов, сделайте заранее подготовленные ответные приемы: заднюю подножку на пятке, задний бросок через грудь или нырок. Если вы подставите свою ногу для проведения противником боковой подсечки и он нападет на вас этим приемом, уберете неожиданно атакуемую ногу и проведете сами боковую подсечку. Если вы проводите узел ногой или перегибание локтя через бедро, сделайте вид, что вы теряете равновесие и что прием у вас сорвался. Дав противнику перекинуть себя через туловище, проведите узел ногой вниз, ложась под противника.

**Маневрирование, подготавливающее исходное положение для атаки на противника.** Любой предварительный захват, с которым удобно переходить к проведению броска, является выгодным исходным положением для атаки, и посредством маневрирования его следует добиваться.

Если вы хотите напасть на противника броском с захватом его головы или руки под плечо, то предварительно захватите рукой, подготавливающейся для атаки, одежду над плечевой частью разноименной руки противника.

Если вы хотите атаковать ногу противника, то предварительно захватите атакующей рукой одежду под разноименным локтем противника или пояс на его спине.

Подготавливая свои нападения, самбист должен непременно учитывать площадь ковра. При борьбе стоя, подготавливая бросок, обязательно прикиньте, хватит ли для его проведения площади ковра или нет. Если не хватит, то перед проведением броска соответствующим маневром обеспечьте нужную для него площадь ковра. Если при борьбе лежа сверху самбист и противник находятся на краю ковра, то, прежде чем переходить к болевым приемам, самбисту нужно по возможности отодвинуть или даже оттащить противника к центру ковра. Например, если вы сбили противника на четвереньки на краю ковра, то, прежде чем что-либо предпринять, станьте между краем ковра и противником, оттесните его к центру ковра и после этого начинайте проведение болевого приема. Если вы провели удержание верхом и видите, что близко край ковра, прежде чем перейти к болевому приему, оттащите противника к центру ковра.

## Глава IX ПЛАНИРОВАНИЕ

Соревнование по борьбе самбо состоит из взвешивания, жеребьевки и ряда схваток, разделенных различными перерывами.

Успеха в соревновании самбист добивается непосредственно в схватках. Но поведение самбиста до соревнования, во время взвешивания и в перерывах между схватками помогает или мешает ему выиграть каждую схватку и соревнование в целом.

Как только станет известно положение о соревновании, необходимо спланировать всю подготовку к нему, которая, кроме тренировки, состоит из организации четкого режима, и подгонки веса, лечебных и профилактических мероприятий, проведения предварительной разведки и маскировки. Кроме того, нужно позаботиться об установлении до соревнования и сохранении во время его: сосредоточенного внимания, наблюдательности, бдительности и непреклонной воли к победе.

После взвешивания и жеребьевки, определяющих противников и порядок встреч с ними, нужно составить перспективный план соревнования с учетом: своих данных, количества противников и формы проведения соревнования, разведочных данных о противниках, порядка встреч с ними.

Каждую схватку нужно заранее, но незадолго до выхода на ковер спланировать, учитывая свое физическое и моральное состояние, возможности использования своей техники, данные предварительной разведки о противнике и что нужно о нем разведать в борьбе, задачу-минимум, стоящую перед данной схваткой.

Как в ходе соревнования, так и в ходе каждой схватки бывает много неожиданных изменений, требующих соответствующих корректив. Поэтому планы соревнования и схваток должны быть достаточно гибкими и к каждому из них нужно заранее составить варианты, учитывающие самые возможные изменения.

### 1. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЮ

**Организация спортивного режима, определение весовой категории и регулировка веса.** Спортивный режим самбиста, готовящегося к участию в соревновании, организуется с учетом расписания, или так называемой программы соревнования, и условий, в которых живет, работает, учится и тренируется самбист. Необходимо как можно раньше и точнее узнать о времени взвешивания и часах, отводимых для самого соревнования, а также определить, в какой весовой категории самбист будет выступать на данном соревновании.

Изменение в последние дни перед соревнованием запланированной весовой категории обычно приводит к снижению результатов самбиста. При переходе из одной весовой категории в другую количество изучаемых противников увеличивается в два-три раза и точность сведений о них соответственно уменьшается. Кроме того, каждая весовая категория имеет свой специфический темп борьбы, а самбисты каждого веса — присущую им быстроту движений и силу. При определении весовой категории самбист должен учитывать свое состояние при снижении или повышении своего веса. Лучше всего это определить опытным путем задолго до соревнования. Но, во всяком случае, сгонка веса более чем на 1/25 часть

своего обычного веса уменьшает выносливость, быстроту и силу. Значительная прибавка в весе уменьшает подвижность и выносливость, однако увеличивает силу. Если предстоит командное соревнование, то при определении вопроса о том, в какой весовой категории надо выступать самбисту, руководствуются не только его физиологическими данными, но и интересами команды. При подготовке к личному соревнованию следует, кроме данных о собственном весе, учитывать особенности своих основных противников и их общее количество в каждом соседнем весе, принимая во внимание, что большее количество противников потребует от самбиста для завершения соревнования большей выносливости.

Своих основных противников самбисту следует учитывать не по их спортивным званиям и не только по их силе и тренированности, а в основном по тому, как они смогут бороться лично с ним.

При подготовке к лично-командному первенству приходится принимать во внимание все перечисленное выше, но все же в первую очередь — интересы коллектива.

Подгонка веса в небольших количествах производится посредством уменьшения потребления воды и соли в последние два дня перед взвешиванием, в последний день — отказа за обедом от супа и, если взвешивание назначено на утро, отказа от ужина. Завтракать нужно после взвешивания.

Небольшое превышение веса — понятие относительное и в каждой весовой категории разное. Обычно «небольшим» считают следующее превышение веса:

|                                  |            |                      |
|----------------------------------|------------|----------------------|
| в наилегчайшей весовой категории | (до 56 кг) | — 1,5 кг             |
| в легчайшей                      | »          | » (до 60 кг) — 1,7 » |
| в полулегкой                     | »          | » (до 64 кг) — 1,9 » |
| в легкой                         | »          | » (до 68 кг) — 2,0 » |
| в полусредней                    | »          | » (до 72 кг) — 2,1 » |
| в средней                        | »          | » (до 77 кг) — 2,2 » |
| в полутяжелой                    | »          | » (до 85 кг) — 2,3 » |

Если у самбиста имеется значительная жировая прослойка, то никакие мероприятия в последние дни перед соревнованием, даже парная баня, не помогут согнать вес за счет жировой клетчатки. В этих случаях вес нужно сгонять заблаговременно и постепенно путем регулярной тренировки в теплой одежде и установления определенной диеты.

Избавиться от лишнего веса следует примерно за месяц до соревнования, а подгонять вес в пределах, указанных выше, нужно в последние 2–3 дня.

Тренироваться следует по возможности в часы, на которые назначено предстоящее соревнование. Отдыхать нужно стараться также в часы, отводимые на предстоящем соревновании для отдыха.

Планировка профилактических и лечебных мероприятий. Как только станут известны сроки соревнования, нужно более внимательно отнестись к профилактике заболеваний и травм. Надо также подготовить инвентарь и медикаменты, необходимые для оказания первой помощи при возможных мелких ушибах, растяжениях и т. п.

В предсоревновательный период наиболее часто встречающимися болезнями у спортсменов, из-за которых они не могут выступать на соревнованиях или

выступают ослабленными, являются: желудочные заболевания (понос, запор, отравления), головная боль, фурункулез, грипп и ангина.

Желудочные заболевания у спортсменов перед соревнованием происходят чаще всего от резкой перемены питания. Стараясь питаться «наиболее калорийными» продуктами, спортсмены иногда намного увеличивают в своем рационе количество жиров (сливочного масла, сметаны, свинины и т. п.), а это приводит к поносам. Иногда употребление припрятанных к соревнованию «очень хороших» консервов или колбасы приводит к отравлению, вызывающему рвоту и ослабление всего организма.

Встречаются также случаи, особенно при сгонке веса, питания шоколадом, яйцами, сахаром и печеньем. Конечно, такой рацион из-за недостатка клетчатки приведет к запору и отравлению организма продуктами распада кала, задержавшегося в толстых кишках.

Все эти заболевания можно предотвратить, отказавшись от «увеличения калорийности питания».

Перед соревнованием в свой обычный рацион, не меняя его, нужно добавить немного фруктов (особенно желательны яблоки, лимоны, мандарины, апельсины). Если свежих фруктов нет, их можно заменять сушеными. Перед соревнованием особенно хорошо есть черносливы.

Головная боль появляется у спортсменов перед соревнованием чаще всего по двум причинам: 1) если спортсмен приступает к тренировке ранее чем через 2–2,5 часа после принятия пищи. В этом случае болезненное состояние возникает вследствие того, что кровь, необходимая, с одной стороны, для пищеварения, а с другой стороны, для работы мышц, поступает к головному мозгу в недостаточном количестве; 2) если спортсмен излишне волнуется и беспрерывно думает о предстоящем соревновании.

Следовательно, предупредить головные боли можно четким соблюдением целесообразного режима и отгоном от себя лишних мыслей о соревновании.

Фурункулез, прежде всего, является следствием болезней крови. Заражение им чаще всего происходит попаданием гноя на поврежденную кожу. Способствуют заболеванию фурункулезом простуда, быстрое охлаждение вспотевшего тела, нарушение обмена веществ и авитаминоз. Для предупреждения фурункулеза нужно следить за чистотой борцовской крыши, категорически запрещать тренироваться борцам, имеющим фурункулы (до полного их излечения), принимать ежедневно 2–4 таблетки сухих пивных дрожжей и 2–3 таблетки поливитаминов, есть сырой лук или чеснок.

Большое значение имеет и уход за кожей. Здоровая, крепкая кожа меньше подвергается повреждениям, и, следовательно, в ней реже образуются «ворота» для инфекции. Для оздоровления и укрепления кожи хорошо делать хвойные ванны и во время принятия теплой душа протираться солью. Делается это так: намылившись и обмыв тело, нужно взять горсть крупной соли («бузы») и протереть ею еще сырую кожу всего тела. Затем, дав образовавшемуся солевому раствору побыть на коже 2–3 минуты, надо обмыться теплой водой и насухо вытереться полотенцем. Если на теле имеются ссадины и царапины, то их необходимо заблаговременно заклеить лейкопластом. Солевая процедура делает кожу ровной, эластичной и очень крепкой.



Ангина и грипп передаются посредством так называемой капельной инфекции, а предрасположение к этим болезням вызывают резкие охлаждения, особенно питье холодной воды в разгоряченном состоянии.

Как же предупредить заболевания ангиной и гриппом. Нужно следить за тем, чтобы не есть из посуды больного и не разговаривать с ним на близком расстоянии.

Ежедневно утром и вечером полоскать горло слабым раствором марганцовки. По утрам есть сырой лук или чеснок.

В период непосредственно перед соревнованием даже маленькая травма чрезвычайно опасна, так как она не успеет зажить и на соревновании придется выступать ослабленным.

Поэтому перед соревнованием тренироваться надо без риска. Нужно бороться так, чтобы все движения были продуманы до конца и внимание не ослабевало ни на одно мгновение. Особенно осторожно нужно делать увертки от бросков. В случаях вынужденных падений необходимо соблюдать все правила самостраховки.

На случай растяжений и ушибов нужно приготовить эмульсию для втирания, составленную из нашатырного спирта, камфорного масла и скипидара (в одинаковых весовых пропорциях). Кроме того, надо запастись эластичным бинтом, ватой и небольшими картонными щитками для голени. Желательно иметь в запасе специальные наколенники и голеностопники.

На случай появления поноса следует приготовить сульгин, дисульфан или фтолозол (что лучше действует). Как средство от головной боли надо иметь фенацетин или пирамидон.

Как предупреждение от многих заболеваний рекомендуется постоянно употреблять лимоны и чеснок.

Для наложения холода на свежие ушибы и растяжения следует запастись несколькими ампулами хлорэтила.

**Планирование предварительной разведки, маскировки и своего морального состояния.** В период, предшествующий соревнованиям, необходимо запланировать проведение предварительной разведки и маскировки. Как проводить то и другое, описано в соответствующих главах.

Моральное состояние самбиста зависит не столько от окружающей обстановки, сколько от него самого.

За создание и сохранение ровного, хорошего и устойчивого настроения необходимо активно бороться. Самбист не должен допускать ненужных и беспокоящих его мыслей, волнующих разговоров.

Нужно подготовить себя к тому, чтобы свои хорошие результаты встречать сдержанно, спокойно, сознавая, что впереди осталось еще много трудностей и на них надо сосредоточить свое внимание.

В случае неудач нужно, сохраняя хорошее настроение упорно разыскивать их причины, помня, что раскрыть ошибку — значит, наполовину ее исправить.

## **2. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН СОРЕВНОВАНИЯ**

При составлении перспективного плана соревнования нужно учесть следующее: свои данные, состояние своего организма, количество противников, форму проведения соревнования, результаты жеребьевки, данные о противнике.

Лишь зная все это, можно приступить к составлению перспективного плана, сделать его целесообразным, хорошо запоминаемым, легко перестраиваемым при изменяющихся обстоятельствах.

**Учет своих данных и состояния своего организма.** Для составления перспективного плана соревнования нужно учесть свои качества, степень владения техникой, степень тренированности, состояние организма.

Наблюдательность и хорошая память позволяют самбисту раскрыть и запомнить сильные и слабые стороны противника. Знание их помогает борцу избегать опасностей и расчетливо нападать.

Чем сильнее творческое воображение у самбиста, тем крупнее и реальнее могут быть его замыслы.

Чем лучше у самбиста развито предвидение, предусмотрительность и бдительность, тем лучше он сможет разоблачить планы противника и предупредить их выполнение, тем успешнее он сумеет скорректировать свои планы в соответствии с данными противника.

Самбист, обладающий боевой хитростью, может скрывать свои ресурсы, усыплять бдительность противника, завлекать его в различные ловушки.

Самбист, обладающий изобретательностью и умением ориентироваться в сложной обстановке, может находить целесообразные выходы из сложных положений.

Самбист, обладающий энергией, настойчивостью и умением переносить трудности, имеет все возможности для овладения и удержания инициативы в схватке.

Оптимистичный самбист обладает достаточной верой в себя и не падает духом в затруднительных положениях.

При большой силе и малой выносливости самбисту нужно ориентироваться на короткую, энергичную схватку, завершаемую чистой победой (победой с явным преимуществом), или на схватку в медленном темпе с редкими и короткими, но очень мощными напряжениями.

При большой выносливости и незначительной силе самбисту следует проводить схватку в очень быстром темпе, избегая борьбы лежа и рискованных положений в первой половине схватки.

При хорошо развитой гибкости самбисту целесообразно использовать свое преимущество: при борьбе лежа, — нападая ногами и уходя из опасных положений, а при борьбе стоя, — нападая бросками через бедро, через спину и через грудь и защищаясь посредством выноса атакуемой ноги из угрожаемой зоны.

Преимущество в быстроте, ловкости и устойчивости самбисту следует использовать главным образом в борьбе стоя.

Если самбист выше противника, ему следует придерживаться дальней и средней дистанций и остерегаться захватов ног. Из оборонительных захватов в данном случае целесообразно использовать захват рукавов противника под локтями.

Если самбист ниже противника, ему следует прорываться на ближние дистанции и захватывать ноги. Из оборонительных захватов невысокому борцу наибольшую пользу принесет захват рукавов противника сверху. Обладающему длинными и сильными ногами самбисту следует проводить зацепы, подбивы и броски через голову.

При длинном и сильном туловище самбисту надо использовать броски через бедро, спину, грудь и плечи, а также все перевороты и броски, предназначенные для борьбы со стоящим на четвереньках противником.

Имеющему сильные руки самбисту следует проводить броски рывками. Самбисту с сильными руками и быстрыми ногами нужно использовать подсечки.

Свои качества и особенности телосложения самбист должен оценивать обязательно с учетом данных противника.

Если самбист технически подготовлен лучше противника, ему следует идти на осложнение схватки, если менее — на упрощение ее.

Состояние организма самбиста зависит от того, насколько он здоров и тренирован, есть ли у него ушибы, растяжения и прочие мелкие повреждения.

При ослаблении здоровья и недостаточной тренированности рекомендуется вести схватку в медленном темпе и отказываться от ее усложнения.

При составлении плана самбисту необходимо учесть, что все имеющиеся, даже мелкие, повреждения ограничат его технику. В таких случаях бывает целесообразным заменить в плане некоторые приемы.

**Учет количества противников и формы проведения соревнования.** Учет

количества противников и формы проведения соревнования делается непосредственно после окончания взвешивания и уточняется после жеребьевки.

Узнав количество противников, самбисту нужно, исходя из положения о данном соревновании и объявлений судейской коллегии, высчитать, сколько у него будет встреч.

Если соревнование проводится по круговой системе, то количество схваток для каждого самбиста будет определяться по формуле:  $x-1$ , где  $x$  означает число участников соревнования в данной весовой категории.

Если соревнование проводится по круговой системе с делением на две группы, каждому самбисту, вошедшему в финал, придется провести следующее количество схваток:

|                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| при 10 участниках — 6 схваток |                              |
| » 11 » — 6—7 »                | (в зависимости от подгруппы) |
| » 12 » — 7 »                  |                              |
| » 13 » — 7—8 »                | то же                        |
| » 14 » — 8 »                  |                              |
| » 15 » — 8—9 »                | » »                          |

При делении участников на три подгруппы каждый самбист, вошедший в финал, проведет следующее количество схваток:

|                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| при 12 участниках — 7 схваток |                              |
| » 13—14 » — 7—8 »             | (в зависимости от подгруппы) |
| » 15 » — 8 »                  |                              |
| » 16—17 » — 8—9 »             | то же                        |
| » 18 » — 9 »                  |                              |
| при 19—20 » — 9—10 »          | » »                          |

Способ проведения соревнования с делением участников на 4 подгруппы представляет собой следующее. Самбисты разбиваются на подгруппы. В них проходят соревнования на выявление участников полуфинальных групп, а затем в полуфинальных схватках выделяются финалисты. Так, например, 20 участников можно разделить на 4 группы по 5 самбистов. В подгруппах каждый участник будет

иметь 4 схватки. Затем из каждой подгруппы выделится по два полуфиналиста. Они будут иметь (в двух группах) по две схватки. Из каждой полуфинальной группы в финал выйдут по 2 самбиста, которые проведут по 2 схватки. Таким образом, при 20 участниках при данном способе проведения соревнования финалисты будут иметь по 8 схваток каждый.

Иногда соревнование проводится по круговой системе с выбыванием после определенного числа проигранных схваток. Заранее учесть, сколько будет схваток при данной системе розыгрыша, трудно. Но можно предположить, что на таком соревновании схваток будет на 1/3 меньше, чем при круговой системе.

Если соревнование проводится по олимпийской системе, при которой участник выбывает после первого проигрыша, каждый самбист, дошедший до финала, проведет следующее количество схваток:

|                  |               |                               |
|------------------|---------------|-------------------------------|
| при 8 участниках | — 3 схватки   |                               |
| » 9 — 15 »       | — 3—4 »       | (в зависимости от жеребьевки) |
| 16 »             | — 4 »         |                               |
| » 17 — 31 »      | — 4—5 схваток | то же                         |
| » 32 »           | — 5 схваток   |                               |

При составлении плана следует учесть, что чем больше в предстоящем соревновании будет схваток, тем выгоднее ориентировать себя на возможное укорочение первых из них (с целью экономии сил для дальнейшей борьбы).

Необходимо также принять во внимание, что чем меньший вес был сброшен при первом взвешивании, тем больше можно рассчитывать при большом количестве схваток на свою выносливость. Нужно учитывать, что даже при 5–6 схватках самбисту нужно обладать очень большой выносливостью. При проведении крупных соревнований опытные судьи обычно довольно равномерно распределяют количество схваток на каждый день. Нормальной будет нагрузка при 1–2 схватках. Три схватки в день дают уже большую нагрузку, а 4 — предельную.

Использование разведочных данных и результатов жеребьевки. Узнав о своих противниках, необходимо в своем перспективном плане отметить в общих чертах, чем особенно опасен каждый противник и каковы его слабые стороны. В соответствии с этим нужно подобрать приемы для нападения и защиты, а также запланировать темп схваток и их продолжительность.

С опытным противником необходимо держаться очень осторожно и не осложнять схватку.

В борьбе с противником, обладающим большой волей к победе, следует применять всевозможные ловушки и западни, — прикидываясь пораженным его натиском. Наоборот, противника со слабой волей надо ошеломить своим натиском и посеять в нем неуверенность.

Противник, у которого отсутствует трудолюбие, почти всегда мало тренирован, обладает однообразной техникой и недоработанными приемами.

С противником более высокого роста нужно придерживаться возможно короткой дистанции, чаще захватывать его ноги, подсечки проводить в колено или верхнюю часть голени, применять броски с захватом руки на плечо, броски через плечи и через бедро.

С противником меньшего роста надо держаться средней и дальней дистанций, чаще употреблять зацепы, подсечки, подножки и броски с захватом руки под плечо.



В борьбе с противником сильным, но мало выносливым следует много перемещаться по ковру, постоянно беспокоить его ложными нападениями без риска и в первой половине схватки уклоняться от короткой дистанции и борьбы лежа. Переходить в наступление на такого противника следует во второй половине схватки.

Борясь с противником не очень сильным, но обладающим большой выносливостью (хорошо тренированным), следует с самого начала схватки вести решительное наступление. Если чистой победы добиться не удастся, но преимущество в первой половине схватки будет достигнуто, то во второй половине схватки надо перевести противника к борьбе лежа и постараться не выпустить его из-под себя. Противнику с очень быстрыми движениями следует сковать руки сильными захватами за рукава и слегка виснуть на нем, осаживая его на ту ногу, от которой следует ждать более опасного нападения.

Если противник не владеет хорошо вытренированными бросками вперед, следует принимать стойку с легким напором вперед и стремиться накрывать противника при его попытках проводить броски.

Если противник плохо проводит броски назад, следует тянуть противника на себя, отступать и при его попытках проводить броски, применять ответные приемы, используя броски через голову, через грудь и передние подсечки. Если противник проводит подсечки, например правой ногой, надо стать в правую стойку, а при его попытке провести переднюю коленную подсечку — захватить левой рукой его правую ногу снаружи и провести любой бросок с этим захватом.

Если противник проводит правый бросок через бедро (подхват, переднюю подножку), надо стать в правую стойку, левой рукой крепко захватить за правый рукав противника (лучше под локтем) и правой рукой за одежду над его правой ключицей. При попытках противника нападать следует сделать выпад левой ногой назад-влево и сильный рывок руками влево-вниз.

Если противник владеет разными захватами к одному и тому же броску, нужно подбирать такой оборонительный захват, который лишал бы противника возможности пользоваться этим броском.

Если противник владеет разными подходами к одному и тому же броску, следует подобрать один рывок или толчок, который будет разбивать нападение противника. Это следует делать из расчета, что все подходы противника устремляются, в конечном счете, к одному и тому же положению его тела.

Надо тщательно избегать положений, которые облегчают противнику проводить его основные броски.

Нужно подобрать защитные движения против подготовок противника к броскам и найти переходы к ответным нападениям, используя потерю противником равновесия при проведении данных подготовок.

Следует приготовить против основных бросков противника ответные броски. Если противник избегает борьбы лежа, надо стремиться к ней и не давать противнику переходить к борьбе стоя как можно дольше. Если же противник сильнее в борьбе лежа, нужно избегать ее.

Противника, сильного в атаке, следует (посредством перехватывания инициативы) заставлять действовать в обороне.

Противников, часто употребляющих ответные приемы, надо почаще беспокоить ложными атаками.

После проведения жеребьевки, когда станет ясным порядок встреч, необходимо внести коррективы в свой перспективный план, учитывая, что противник больше всего будет ожидать от самбиста тех действий, которые он наблюдал в его предыдущей схватке. Поэтому, если предстоит провести подряд две соседние схватки с самбистами, одинаковыми по телосложению и характеру, нужно использовать всю свою изобретательность для того, чтобы вторую схватку построить иначе, чем первую.

**Составление перспективного плана.** В первую очередь нужно спланировать на время соревнований свою жизнь в целом. При этом необходимо предусмотреть не только расписание, но и поведение.

Вначале планируется регулировка веса в зависимости от питания, водно-солевого режима и количества схваток на день. Затем составляется перспективная схема распределения своих сил и техники на все соревнование. Соревнование может проводиться или только в вечерние часы, или в течение всего дня.

В первом случае предусматриваются завтрак, работа или учеба, взвешивание, питание, соревнование. При таком режиме дня до завтрака следует прикинуть вес и рассчитать, чтобы во время работы или учебы к моменту начала официального взвешивания ваш вес пришел к норме.

После официального взвешивания следует немного поесть, выпить стакан кофе (лучше без молока), чая с лимоном или крепкого говяжьего бульона с куском белого хлеба и затем спокойно полежать.

Перед первой схваткой нужно сделать хорошую разминку, а в промежутках между последующими схватками сохранять тепло (закутавшись в халат) и как можно меньше двигаться, принимая для отдыха по возможности самые удобные положения (лежа, полулежа, сидя). Если промежутки между схватками очень длинные, следует совершать прогулки на свежем воздухе.

Ко второй и последующим схваткам того же дня соревнования разминаться нужно, считаясь со своим состоянием. Если самбист сидел или лежал, укутавшись в теплый халат, и промежуток между схватками был небольшой, а предыдущая схватка была напряженной, нужно сделать короткую разминку. Если же предыдущая схватка была закончена в 1–2 минуты, то разогреться нужно несколько больше.

Если самбист остыл или промежуток между схватками был значительный, следует сделать хорошую разминку до появления слабой испарины.

По окончании всех схваток данного дня соревнования нужно принять теплый душ, хорошо вытереться, взвеситься и, подсчитав точно, сколько можно есть и пить, поужинать.

После ужина, если еще рано, следует почитать газеты, а затем сделать небольшую прогулку. Если же уже поздно, можно сразу после ужина прогуливаться и после этого лечь спать.

Перед засыпанием не нужно думать о соревновании. Лучше всего отвлечься чтением газеты, книги, слушанием музыки. Однако нельзя отнимать времени от сна, который должен продолжаться 8–9 часов.

Если соревнование продолжается полные дни, предусматривают следующее: взвешивание, завтрак, отдых после завтрака, утреннее соревнование, обед, послеобеденный отдых, вечернее соревнование, ужин, прогулка и сон.

По окончании последней схватки утреннего соревнования нужно немного обмыться теплой (но не горячей) водой, взвеситься и, подсчитав, сколько можно псесть, пообедать.

После обеда нужно полежать (лучше поспать) 1–1,5 часа. Затем надо совершить небольшую прогулку и приступить к вечерней части соревнования. В остальном нужно руководствоваться рекомендациями, сделанными для случая проведения соревнования только в вечернее время.

На соревновании настроение больше всего портится из-за боязни предстоящих схваток с «сильными» противниками.

Самбист никогда не должен бояться своих противников. Нужно хорошо усвоить, что непобедимых борцов не бывает и даже самый «сильный» самбист имеет слабые стороны. Нужно не паниковать, а упорно изучать слабые стороны противника и находить средства поразить его, используя его слабые стороны.

Занятый все время конструктивными мыслями самбист на любом соревновании и при любых условиях будет сохранять свое хорошее настроение. Часто на соревнованиях возникают трудности общего порядка (например, испортился теплый душ). В этих случаях некоторые борцы начинают громко выражать свое недовольство и всячески обругивать администрацию и судейскую коллегию. Это сильно портит настроение борцам и утомляет их. Сообщив о непорядке своему представителю или капитану команды, следует постараться найти выход из создавшегося положения. Если спокойно подумать, его всегда можно найти. Если самбист сам ничего исправить не может, ему нужно перестать об этом думать вплоть до заседания секции самбо, посвященного итогам данного соревнования. Во всех случаях следует отходить подальше от бесполезно кричащих и возбуждающих себя людей и спокойно заняться своим делом.

Если судейская коллегия объявила самбисту поражение, а, по его мнению, это неправильно, ему не следует волноваться и горячиться, надо написать хорошо обоснованный протест и постараться сделать так, чтобы на его обсуждение пошел тренер, представитель или капитан команды, хорошо знающий правила, видевший схватку, хорошо ее помнящий и согласный с мнением самбиста. Борцу заранее надо настроить себя на то, чтобы любое решение по поводу поданного протеста принять спокойно и с достоинством.

Значение внимания в схватке трудно переоценить, от него во многом зависит победа.

Перед каждой схваткой необходимо сосредоточиться. Для этого нужно по возможности уединиться. Перед схваткой не следует с кем-либо, кроме своего тренера, разговаривать, отвлекаться от подготовки к схватке.

Однако и в ходе всего соревнования внимание играет доминирующую роль. Стоит только самбисту пропустить нужное объявление судейской коллегии или не обратить внимания на создавшуюся ситуацию, как это сейчас же скажется на его результатах. Сосредоточенное внимание помогает многое видеть и замечать, а затем использовать для улучшения результатов.

Во время соревнования самбист теряет вес во время схватки, теряет вес во время рабочего дня или в перерывах между схватками, теряет вес во время сна, теряет вес при освобождении кишечника и мочевого пузыря, прибавляет вес за счет пищи и питья.

Потеря веса во время схватки происходит главным образом за счет пота. Чем больше времени длится схватка и чем она интенсивнее, тем больше уменьшается вес. В схватках, окончившихся за несколько секунд, потеря веса равна почти нулю, а за интенсивную 10–минутную схватку она может достигнуть 1000 г.

Во время рабочего (учебного) дня или пребывания на соревновании потери веса самбиста достигают 70–100 г за час.

За ночь во время спокойного 8–часового сна (без потоотделения) самбист теряет 350–450 г, в зависимости от своего веса. Этот вес теряется главным образом за счет легочного и кожного дыхания, которые выделяют из организма значительное количество влаги.

Потери веса за счет мочи и кала на соревновании часто бывает меньше, чем обычно. Это объясняется значительным потоотделением, облегчающим работу почек, и уменьшением потребления, в пищу продуктов, имеющих большое количество клетчатки (капуста, черный хлеб и т. п.). Однако иногда перед самой схваткой, особенно если самбист волнуется, мочеотделение усиливается. Принимая во внимание будущее выделение мочи и кала, нужно учитывать, что чем больше времени прошло после приема пищи, тем больше пища будет переварена. Следует также учесть, что пища переваривается во время работы и при возбужденном состоянии организма медленнее, а в покое и во время прогулок быстрее.

Увеличение веса идет за счет потребления пищи и воды. Поэтому нужно не только уметь подсчитывать вес употребляемой пищи и воды, но и принимать во внимание, сколько времени переваривается пища и сколько времени в организме будет находиться выпитая вода. Вода задерживается в организме и медленнее из него выделяется после стонки самбистом части своего веса, а также при увеличении употребления поваренной соли. Уменьшение потребления соли ведет к облегчению выделения влаги из организма потом, выдыхаемым воздухом и мочой. Иногда влагу из организма выводят увеличением отделения выплевываемой слюны или с помощью искусственных мочегонных средств. Кишечник же иногда освобождают посредством слабительного и клизм. Но эти способы нельзя рекомендовать.

Каждому самбисту следует тщательно изучать потерю своего веса в покое и движении, чтобы во время соревнования оперировать точными, а не приблизительными цифрами. Только после тщательного расчета можно определить количество пищи и воды для завтрака, обеда и ужина.

На взвешивание рекомендуется приходить раньше назначенного срока, чтобы «прикинуться» на весах, на которых оно будет проходить. Если в прикидке вес окажется на 200–250 г больше положенного, следует тепло одеться, накрыть голову шапкой и пробежаться в среднем темпе до появления пота. Затем нужно сесть и укрыться вместе с головой одеялом, халатом или пальто. Через 10–15 минут надо раздеться, насухо вытереться полотенцем и взвеситься.

В заключение нужно подумать о порядке использования своей техники на протяжении всего соревнования. При этом следует исходить из следующих соображений.



К концу каждого соревнования обычно всем достаются самые трудные схватки. Это происходит по многим причинам. В соревнованиях с выбыванием участников после определенного количества проигрышей слабые противники постепенно выбывают и до финала доходят только самые сильные. В соревнованиях, проводимых по круговой системе с делением на подгруппы, получаются своеобразные предварительные отборочные соревнования и в финал попадают также только сильные самбисты. Даже в соревнованиях по круговой системе проходит отбор сильнейших, потому что слабые самбисты после 2–3 проигрышей обычно выбывают из соревнования.

Исходя из того, что финальные схватки соревнования должны быть самыми сложными, желательно для них оставить самые мощные свои приемы и не планировать их применение до финала.

Первых противников лучше всего побеждать однообразными действиями и одинаковыми приемами. Этим можно ослабить бдительность будущих противников. К середине соревнования, когда успехи самбиста уже станут бросаться в глаза, ему следует слабых противников побеждать (если представится возможность) приемами, тренированными недостаточно для того, чтобы рисковать применять их в ответственных финальных схватках.

Этим противники-финалисты будут сбиты с толку и в числе прочих приемов станут ждать и этих «недоработанных» приемов, которых никто и не собирается применять.

Однако если самбист уверен, что его самые сильные приемы к основным противникам не применимы, он должен пускать эти приемы в ход в предварительных соревнованиях.

Приняв к сведению все вышеизложенное, следует составить перспективный план соревнования по следующей схеме:

| Противники (и данные о них) в порядке встреч с ними | Слабые стороны противников и чем нападать на них | Чего остерегаться от противников и чем защищаться от них | Что нужно разведать | Темп схватки | Что нужно маскировать перед последующими противниками |
|---|--|--|---------------------|--------------|---|
|   |  |  |                     |              |   |

### 3. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН СХВАТКИ

В перспективном плане каждой схватки надо наметить самый целесообразный, короткий и легкий путь к победе. В плане самбисту нужно предусмотреть максимальное использование всех своих ресурсов, а также слабых сторон противника. Надо умело использовать знание намерений противника.

Перед составлением перспективного плана схватки необходимо учесть свое состояние и состояние противника, а также значение результатов этой схватки для результатов всего соревнования. В некоторых случаях недостаточно качественная победа лишает самбиста первого места. В иных случаях стремление к чистой победе может привести к излишнему риску, могущему привести к поражению.

Поэтому иногда благоразумно отказаться от рискованных атак и довольствоваться меньшими, но более надежными результатами, а иногда нужно идти на риск, добиваясь победы определенного качества.

*Пример.* В решающей схватке между первым и вторым номером, чтобы обеспечить себе первое место, борцам закончить схватку необходимо со следующим результатом: в первом случае, приведенном в таблице 1, первый может победить как угодно, во втором случае, приведенном в таблице 2, первому надо победить, по крайней мере, по очкам, в третьем случае, приведенном в таблице 3, первому необходимо добиться только чистой победы.

|   |   |    |     |     |   |  |   |   |    |   |  |   |     |   |   |  |
|---|---|----|-----|-----|---|--|---|---|----|---|--|---|-----|---|---|--|
| ①   |   |    |     |     |   |  |   |   |    |   |  |   |     |   |   |  |
| <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td></td><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td>I</td><td style="background-color: #cccccc;"></td><td style="background-color: #cccccc;">2</td><td>2</td></tr> <tr><td>II</td><td style="background-color: #cccccc;">3</td><td style="background-color: #cccccc;"></td><td>I</td></tr> <tr><td>III</td><td>3</td><td>3</td><td style="background-color: #cccccc;"></td></tr> </table> |   | I  | II  | III | I |  | 2 | 2 | II | 3 |  | I | III | 3 | 3 |  |
|   | I | II | III |     |   |  |   |   |    |   |  |   |     |   |   |  |
| I   |   | 2  | 2   |     |   |  |   |   |    |   |  |   |     |   |   |  |
| II  | 3 |    | I   |     |   |  |   |   |    |   |  |   |     |   |   |  |
| III   | 3 | 3  |     |     |   |  |   |   |    |   |  |   |     |   |   |  |

|   |   |    |     |     |   |  |   |   |    |   |  |   |     |   |   |  |
|---|---|----|-----|-----|---|--|---|---|----|---|--|---|-----|---|---|--|
| ②   |   |    |     |     |   |  |   |   |    |   |  |   |     |   |   |  |
| <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td></td><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td>I</td><td style="background-color: #cccccc;"></td><td style="background-color: #cccccc;">1</td><td>2</td></tr> <tr><td>II</td><td style="background-color: #cccccc;">3</td><td style="background-color: #cccccc;"></td><td>0</td></tr> <tr><td>III</td><td>3</td><td>3</td><td style="background-color: #cccccc;"></td></tr> </table> |   | I  | II  | III | I |  | 1 | 2 | II | 3 |  | 0 | III | 3 | 3 |  |
|   | I | II | III |     |   |  |   |   |    |   |  |   |     |   |   |  |
| I   |   | 1  | 2   |     |   |  |   |   |    |   |  |   |     |   |   |  |
| II  | 3 |    | 0   |     |   |  |   |   |    |   |  |   |     |   |   |  |
| III   | 3 | 3  |     |     |   |  |   |   |    |   |  |   |     |   |   |  |

|   |   |    |     |     |    |   |  |   |   |   |    |   |  |   |   |     |   |   |  |   |    |   |   |   |  |
|---|---|----|-----|-----|----|---|--|---|---|---|----|---|--|---|---|-----|---|---|--|---|----|---|---|---|--|
| ③   |   |    |     |     |    |   |  |   |   |   |    |   |  |   |   |     |   |   |  |   |    |   |   |   |  |
| <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td></td><td>I</td><td>II</td><td>III</td><td>IV</td></tr> <tr><td>I</td><td style="background-color: #cccccc;"></td><td style="background-color: #cccccc;">0</td><td>2</td><td>I</td></tr> <tr><td>II</td><td style="background-color: #cccccc;">3</td><td style="background-color: #cccccc;"></td><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td>III</td><td>3</td><td>3</td><td style="background-color: #cccccc;"></td><td>I</td></tr> <tr><td>IV</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td style="background-color: #cccccc;"></td></tr> </table> |   | I  | II  | III | IV | I |  | 0 | 2 | I | II | 3 |  | 0 | 0 | III | 3 | 3 |  | I | IV | 3 | 3 | 3 |  |
|   | I | II | III | IV  |    |   |  |   |   |   |    |   |  |   |   |     |   |   |  |   |    |   |   |   |  |
| I   |   | 0  | 2   | I   |    |   |  |   |   |   |    |   |  |   |   |     |   |   |  |   |    |   |   |   |  |
| II  | 3 |    | 0   | 0   |    |   |  |   |   |   |    |   |  |   |   |     |   |   |  |   |    |   |   |   |  |
| III   | 3 | 3  |     | I   |    |   |  |   |   |   |    |   |  |   |   |     |   |   |  |   |    |   |   |   |  |
| IV  | 3 | 3  | 3   |     |    |   |  |   |   |   |    |   |  |   |   |     |   |   |  |   |    |   |   |   |  |

*Чтобы занять первое место в первой подгруппе, самбист (I) может победить как угодно, хотя бы и с небольшим преимуществом, во второй подгруппе ему необходима победа по очкам, а в третьей — чистая*

Выяснив минимальный результат, с которым необходимо закончить схватку, нужно при планировке этот результат учесть.

Если необходимо добиться чистой победы, целесообразным бывает рисковать.

Если же необходимо добиться лишь преимущества над противником, чтобы обеспечить себе первое место, рискованные атаки с целью сделать победу более убедительной — неблагоприятны. В этих случаях нужно закреплять достигнутые успехи маневрированием и борьбой лежа, находясь в положениях, благоприятных для защиты (например, удерживая противника, лежащего ничком или стоящего на четвереньках).

Схема схватки составляется из расчета, с одной стороны, создать благоприятную обстановку (положение) для своего нападения, а с другой стороны, обезопасить себя от наиболее мощных атак противника или ослабить их.

Если в какой-то период схватки намечается активная оборона, то в этот период основными должны быть оборонительные положения или движения, если намечается нападение — основными должны быть движения и положения, подготавливающие или обеспечивающие это нападение.

Приведем две примерные схемы схватки: для нападения и для обороны.

Руководствуясь этими примерами, каждый самбист сможет составить свою схему схватки.

Решив придерживаться активной обороны и узнав, чем противник для вас особенно опасен, выберите соответствующее направление движения, стойку и оборонительные захваты. Например, если вам в основном угрожает нападение противника броском через голову, то основой вашего плана должно быть отступающее движение, при котором вы тянете противника на себя, сгибаете ноги в коленях и держите туловище прямо. Из оборонительных захватов наиболее подходящим будет захват пояса противника спереди, мешающий ему поставить стопу к вашему животу.

Необходимо также предусмотреть средства, которыми в создавшейся обстановке вы сможете нападать. В данном примере ваши усилия по тяге противника на себя вызовут с его стороны подобные же ответные движения. Следовательно, вам будет

удобно нападать зацепом изнутри, зацепом стопой, задней подножкой и другими бросками назад.

В плане надо предусмотреть отношение к борьбе лежа: стремиться ли к ней или избегать ее, вести борьбу лежа сверху противника или находясь под ним. Иногда полезно наметить, в каких положениях следует придерживать противника (например, в положении на спине или на четвереньках).

В схеме плана необходимо предусмотреть вопросы разведки и маскировки: что и чем нужно маскировать и разведывать. Примерная схема схватки при активной обороне против противника, проводящего в основном броски вперед, будет выглядеть следующим образом: отступить и тянуть на себя, отступление делать вдоль края ковра, держа впереди ногу, ближнюю к краю ковра; при обнаружении тяги противника немедленно проводить заднюю подножку или зацеп изнутри;

разведать, в какой стойке противник стоит хуже, и воспользоваться случаем, когда он в ней стоит, для нападения на него;

маскировать свой замысел следующим маневром: оказываясь на краю ковра спиной к краю, поворачиваться вместе с противником так, чтобы оказаться к краю ковра лицом, и в этом положении смело на него напирать, так как броски противника будут идти за ковер;

во всех случаях переводить противника к борьбе лежа и бороться сверху него.

Схема плана схватки, имеющего своей целью в основном нападение, строится несколько иначе.

Во-первых, учитывается, как стоит и движется противник и какие его положения и движения целесообразно использовать для нападения. Затем указывается, чем и как лучше подготовить нападение решающим приемом. Кроме того, учитывается, чего нужно опасаться от противника и чем его нападения предотвращать. В борьбе лежа следует предусмотреть преследование противника удержаниями и болевыми приемами после бросков. Маскировка, разведка и маневрирование планируются так же, как в оборонительном плане.

Примерная схема схватки, в которой самбист имеет целью нападение, будет выглядеть так:

использовать скрещивание противником ног и проводить заднюю подножку или боковую подсечку;

несколько раз атаковать противника: делая попытки захватить его голову, заставить противника выпрямиться и приблизить свои ноги и после этого провести бросок с захватом двух ног;

если бросок не даст чистой победы, преследовать упавшего противника ущемлением ахиллесова сухожилия, сидя на противнике;

остерегаться боковых бросков через грудь при попытках захватывать голову противника; в целях маскировки сделать в самом начале схватки неуклюжую попытку захватить ноги противника и, становясь сразу на оба колена, переходить в положение четверенек;

во всех случаях переходить к борьбе лежа.

Составляя схему плана схватки, не следует загромождать ее излишним количеством деталей. Они трудно запоминаются и, кроме того, рассеивая внимание, заставляют в ходе схватки многое упускать из виду...



**Ветераны самбо Томска: Моллагасан Рамазан Халаев, Анатолий Иванович Черкасский, Николай Иванович Долдин, Николай Николаевич Калинин. 2014 г.**

### **Вспоминаю спортивное увлечение борьбой САМБО.**

#### **Черкасский А.И., 1943 г.р. Томск**

В 1960 году я приехал в Томск и стал студентом Томского государственного университета. Как и принято общежитие стало моим домом и местом новых увлечений. На нашем курсе несколько студентов стали заниматься борьбой самбо в обществе «Динамо», спортивный зал которого находился вблизи нашего общежития на Никитина 4, которое знали и знают до сих пор как «Пятихатка». Я приходил в спортивный зал и, наблюдая соревнования по борьбе самбо, я постепенно увлекся этим красивым видом борьбы. На следующий год почти в свой день рождения в октябре я пришел в спортивный зал «Динамо» на втором этаже на пр. Ленина 42/2.

В то время занятия вел тренер Ильин Илья Васильевич, который мою просьбу заниматься борьбой самбо принял. Поинтересовался, занимался - ли я борьбой ранее, на что я сказал, что не занимался, а только приходил смотреть соревнования.





***Илья Васильевич Ильин справа и Николай Николаевич Калинин. 1970 г.***

В дальнейшем он не верил, что я не получил навыки борьбы без специальной подготовки, так как мне удалось за несколько занятий в спаррингах довольно удачно противостоять спортсменам, которые занимались более года и даже имели спортивный разряд.

Так началась моя спортивная судьба, давшая мне и здоровье и характер. Уверен, что мои соперники и друзья на спортивном ковре получили те же эмоции и пользу, что и я. Студенчество стало благодатным ресурсом для борьбы самбо в Томске.

В обществе «Динамо» постепенно сложился очень приличный состав борцов, Михаил Марков в весе до 56 кг., Ильин Илья Васильевич в весе до 64 кг., Анатолий Черкасский в весе до 68 кг., Вадим Троицкий в весе до 72 кг., Тапыл Ооржак в весе до 77 кг., Геннадий Быков в весе до 85кг.

Этим составом мы начали противостоять спортсменам «Янтаря» из Северска и довольно успешно, в моей весовой категории поражений от друзей из Северска не было, Миша Марков превосходил всех своих соперников, впоследствии он стал победителем первенства Сибири, на

котором он одержал победу над Александром Хошем из Омска, будущим чемпионом Европы.

Успешным было противостояние Тапыла Ооржака с Жабиным, а Геннадия Быкова со Степаном Шпагиным из Северска.

Леонид Букреев, который пришел в «Динамо» позднее, также смог противостоять Степану Шпагину. Мне удалось побеждать несколько раз на первенстве области, города и других соревнованиях, что говорит о престиже динамовцев в Томске. Северская школа борьбы самбо, конечно, имела ощутимое преимущество перед динамовцами из Томска, да и спортсменов из других обществ, своим широким календарем соревнований, финансовыми ресурсами, что позволяло готовить мастеров спорта. Конечно, большая заслуга в том и тренера Кумпана Григория Ивановича, память о котором сохраняется у всех ветеранов борьбы самбо.

Вспоминая прошедшие годы, которые были связаны с повышением мастерства борьбы, нужно отметить, что современной борцовской экипировки не было, каждый выкручивался как мог, на ногах гимнастические тапочки, куртки шили самостоятельно, трусы и плавки разного калибра, что не мешало учиться борьбе. Я учился с помощью пособия Анатолия Харлампиева издания 1949 года, «Борьба самбо», смею уверить, что это помогло освоить технику, тактику и комбинационный подход к ведению борьбы самбо. В дальнейшем мы многое переняли из общения и участия в соревнованиях разного уровня. Каждый спортсмен, исходя из своих предпочтений, имел несколько особенных приемов и комбинаций, которые помогали одерживать победы, на поражениях тоже учились.

Мои предпочтения были в основном на проведении приемов с помощью ног: это – зацеп стопой, обвив, обвив с падением, подхват.



Зацеп стопой с падением.



Любил бороться и в партере с проведением болевых приемов, перевод в партер совершал с помощью прыжка с захватом руки и переворотом в воздухе для проведения болевого приема на руку.

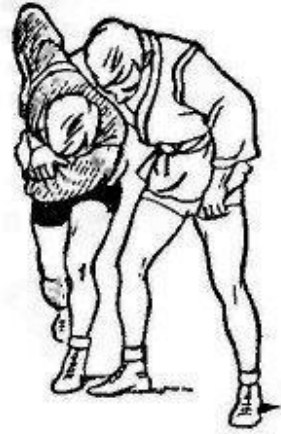
Практически весь арсенал приемов борьбы был известен и применялся, если позволяла ситуация. Успех или неуспех определялся собственным настроением на борьбу и качеством противодействия соперника. В Томске мне однажды удалось одержать победу за семь секунд чистым броском подхватом изнутри, а на первенстве Байконура была одержана победа за пять секунд болевым приемом с переводом в партер со стойки. Это не говорит о слабости соперника, а скорее его невнимательностью в начале схватки. Требуется всегда иметь максимальную концентрацию.



а



б



в



г



д

### Подхват изнутри



а



б

1



2



Нам, самбистам из сибирского города, помимо сложностей с финансами для организации участия в соревнованиях вне города, приходилось мириться с некоторой предвзятостью в судействе, когда противостоял томскому самбисту известный спортсмен из города с известной школой. Когда мы, томской командой динамовцев, принимали участие в спартакиаде «Динамо» России в городе Краснодар, то в поединке между Ильей Васильевичем Ильиным и мастером спорта их Свердловска Валентином Афониним, двукратным чемпионом России, произошел случай прямой судейской ошибки, которая, на мой взгляд, была предвзятой. При атаке Валентина Афонина с проведением отхвата своей правой ногой левой ноги Ильина, он получил ответный контрприем – проведение задней подсечки под свою левую ногу, которую Илья Васильевич всегда проводил с блеском и неотвратимо. Результатом явилось чистое падение на спину, а Ильин стоит на ногах. Шоковое молчание зала и судей. Чистой победы нет, а есть очко.

Знания борьбы самбо, полученные в Томске, пригодились мне при прохождении срочной службы в армии, которую я проходил на Байконуре. В расположении воинской части имелся великолепный спортивный комплекс с борцовским залом и занятия проходили у военнослужащих нескольких воинских частей. Мне довелось тренировать в свободное от службы время борцов своей и соседней части, результатом этих тренировок стали первые места в соревнованиях соединения по трем видам борьбы - самбо, вольная и классическая борьба, а в соревнованиях принимали участие более двадцати команд от подразделений соединения. Ранее у моей части было одно из последних мест. Миша Акбаев после увольнения в родном Дагестане стал чемпионом Кавказа России, хотя ранее был только чистым специалистом в вольной борьбе. Сегодня, уже в пожилом возрасте, наблюдая поединки томской молодежи искренне рад за их возможности тренироваться и изучать секреты мастерства этого красивого вида борьбы САМБО. Жизнь продолжается!



**Соратники по борьбе самбо в год 80-летия Г.И. Кумпана, г.Томск - 2016 г.**



**Черкасский А.И., Долдин Н.И., Гитлиц Г.А., Минин М.Н. - 2014 г. – Томск.**

## **Евгений Ткаченко. Соловцов С.**

В ДСО «Динамо», что на площади Революции, начал работать тренером мастер спорта СССР Евгений Ткаченко начале 1970-х годов, сам только что закончивший активные выступления на ковре. Набрал несколько групп детей, а также вел у сотрудников МВД занятия по боевому разделу самбо. Молодому тренеру было что показать своим ученикам, ведь сам он был борцом ярким, сильным.

Еще будучи юношей, он выигрывал областные соревнования как среди своих сверстников, так и среди борцов более старших возрастов. В Томской области он не имел себе равных. О его нестандартном мышлении на ковре вспоминает Александр Козловский, друг Евгения Рудольфовича: «Во время поединка противник провел бросок – «подсечка в темп шагов», Евгений падая, находясь в воздухе, сумел за доли секунды доработать корпусом и ногами и провел болевой прием из стойки. Какая скорость мышления и какое владение собственным телом!» На юношеском ковре Евгений Ткаченко сумел стать чемпионом России, выиграл целый ряд региональных и российских турниров.

Настал черед идти в армию. Куда попал молодой перспективный спортсмен? Ну конечно же в спортивный клуб армии Сибирского военного округа (СКА СибВО) г. Новосибирск. Кстати, Евгений был первым самбистом из нашего города служившим в СКА. Какие замечательные борцы служили вместе с ним: Валерий Балакин, Соколов, Владимир Гиль, Александр Матвеев и другие. Многие впоследствии побеждали на турнирах самого высокого уровня, стали призерами мировых и всесоюзных первенств. А тогда, в армии, все были молоды, амбициозны, что называется «рвали удила».

Евгений Ткаченко не раз был призером чемпионатов Вооруженных сил СССР, входил в сборную команду Вооруженных сил. Для справки, кто не знает, сборная Вооруженных Сил была второй по значимости командой страны после сборной СССР и чтобы борцу попасть в нее, надо было иметь высокий показатель мастерства.

После службы в армии молодой мастер вернулся в родной город. Работа тренером целиком захватила его. Сколько народу набивалось в небольшой тесный спортивный зал, что называется яблоку негде упасть! Первые тренировки проходили «на выносливость» для новичков. Это значит, что тренировка все 1,5 часа проводилась в высоком темпе, на пределе сил. Благодаря такой методе, может быть спорной, шел большой отсев кандидатов. Зато в секции оставались наиболее упертые, работоспособные и выносливые.

Евгений Рудольфович проводил тренировки живо, интересно. Сам любил побороться с учениками, показывая отменную технику проведения бросков. Евгений Рудольфович обладает отменным чувством юмора. Хорошая шутка сказанная вовремя многого стоит. Когда идет интенсивная работа и спортсменов качает от усталости – это здорово помогает. Когда все мысли об одном: «Скорее бы все кончилось!» А тут разрядились, посмеялись и снова за работу!

Евгений Ткаченко подготовил много способной молодежи, которые связали свою жизнь с борьбой самбо. Тренерами стали Александр Камолкин, Сергей Сычугов, Владимир Рахов.

Не прерывая тренерской деятельности Евгений Ткаченко поступил на факультет физического воспитания в Томский государственный педагогический институт и успешно его закончил. Позже Евгений Рудольфович продолжил трудовую деятельность в системе профтехобразования г. Томска.

В настоящее время Евгений Рудольфович на пенсии: охота, рыбалка, внуки. Иногда посещает соревнования, жаль, что только в качестве болельщика... 5 февраля 2019г.



## Анкета борца

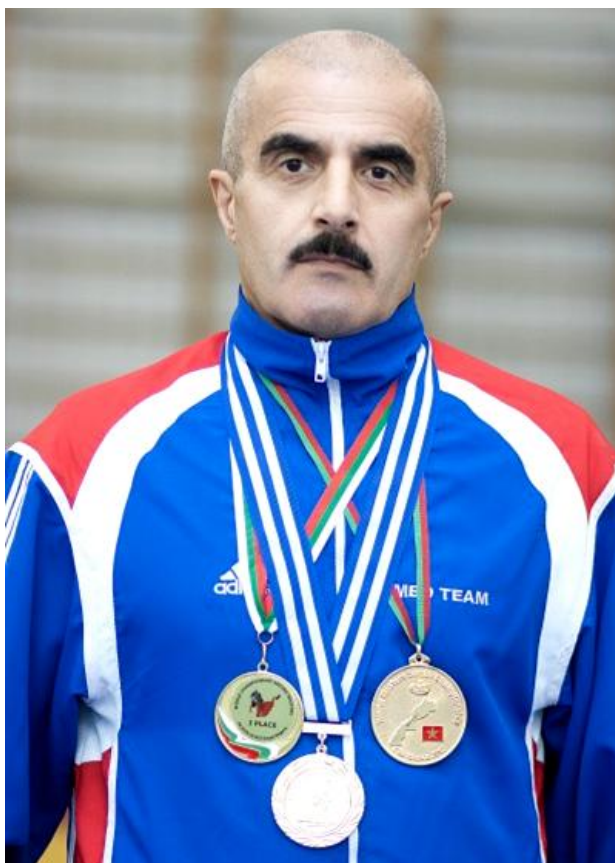
1. Ф.И.О: **Калинин Николай Николаевич**
2. Год и дата и место рождения: 1958 г. 9 февраля. Томская область, Шегарский район. С. Баткат.
3. Место занятий: В 1973 начал заниматься боксом в «Динамо» г. Томск. Потом сменил вид спорта на самбо и с 1975 года стал тренироваться там же в «Динамо». В 1976 году перешёл в спортклуб «ТИАСУР». С ноября 1978 по 1980 годы занимался в спортклубе «Спарта» в Барнауле. Теперь тренируюсь в спортклубе ТПУ.
4. В Томске по самбо тренировался у Ткаченко Е.Р. Долдина Н.И. Власова В.М. Ли В.В. Мачкиниса В.И., Евстигнеева, Бериташвили, Норманского, Шпагина (на первенство Сибири готовились). В Барнауле у Новикова, Метелицы. Виктора Чистякова. В настоящее время тренируюсь у Гузикова А.П.
5. Разряд, звание: кандидат в мастера спорта СССР по самбо.
6. Лучшие достижения в спорте: Чемпион Томской области по самбо, Призёр первенства области по дзю-до. Чемпион Алтайского края среди военнослужащих МВД СССР, Призер Первенства РСФСР по МВД СССР, боролся на Всесоюзном турнире «Тошкентокшоми» (Вечерний Ташкент») в мае 1978 года. Из 103 соперников занял 4 место. Участвовал до 1985 года на первенстве РСФСР по МВД по самбо, боевому разделу самбо и дзю-до. Выше 4 места не занимал.
7. Место работы, должность: Россия. Адвокат
8. Образование, квалификация: высшее, юрист.
9. Семейное положение (жена, дети, внуки): сын, две дочери, внучка.
10. Интересные случаи из вашей спортивной жизни. см. п. 13
11. Спорт развил во мне самые лучшие качества мужчины: воля, упорство, смелость, решительность, трудолюбие, собранность, целеустремлённость, способность защищать себя и других.
12. Роль тренера в вашей судьбе: Начал я тренироваться по самбо в «Динамо» у Ткаченко Е.Р., но затем перешёл в ТИАСУР к Власову В.М., который не получив жилья уехал из Томска. В связи с этим я начал ходить в разные места, где были нормальные тренировки. Вот и занимался у большого количества тренеров. Поздно начал заниматься самбо и мне надо было догонять своих ровесников, которые рано

начали бороться. Тренировался почти каждый день и по два раза в день. Для меня тренер – святой человек, которого я буду уважать и помнить всю жизнь, потому что он является основателем моего движения вперёд. Все тренеры, с которыми меня сталкивала жизнь дали мне информацию, которая работает на меня до сих пор. Они были моими режиссёрами, сценаристами, учителями, наставниками. Роль тренера в моей жизни очень велика. Самбист без тренера, как земля без воды. Никакого результата не будет. Роль спорта в моей жизни и в борьбе самбо так велика, что осветить эту тему кратко не представляется возможным. За годы тренировки по самбо, благодаря тренерам, я получил в свои руки невидимое глазу оружие, знания по методике проведения тренировок, физической подготовке, знания по проблемам регулирования веса, формированию морально-психологической устойчивости, ведения здорового образа жизни...

13. Ближе к девяностым годам наметился развал СССР. Борьба самбо в Томске стала затухать, а каратэ процветать. В благодарность своим тренерам и стране, которая меня вырастила я начал тренировать юношей и взрослых по спортивной борьбе самбо и боевому разделу с целью сохранения и развития борьбы самбо в Томске. Покупал ковёр, покрывало, куртки на свои деньги. Проводил соревнования своими силами и за свой счёт, покупал призы, благодарил судей, арендовал зал, ковёр. Сначала тренировал в «Динамо» вместе с Николаем Фирсиным, а потом до 2008 года - в арендуемых помещениях в разных местах. Помещения у меня регулярно отбирали и я прекратил тренерскую деятельность. С 2009 года начал тренироваться в ТПУ и если просят, то провожу тренировку. В 2018 году поехал в Новосибирск бороться по ветеранам. Планировалось, что туда приедет практически вся Сибирь. Народу приехало немного, но достаточно для того, чтобы была возможность вспомнить молодость и окунуться в соревновательную жизнь. Занял первое место. Пока у меня в планах тренироваться ближайшие пять лет, а там как Бог даст.

11 февраля 2019 г.

## **Преподаватель СибГМУ - трехкратный чемпион мира по самбо**



**Старший преподаватель СибГМУ, тренер сборных команд университета по самбо и дзюдо Моллагасан Халаев выиграл чемпионат мира 2014 года по самбо среди мастеров.**

Моллагасан Халаев занимается спортом с детства и первый серьезный бой провел, еще будучи юношей, до службы в армии. Сначала Моллагасан увлекался вольной борьбой, затем стал заниматься самбо. Ни огромные нагрузки, ни многочисленные травмы никогда не останавливали его в стремлении к новым победам.

«В спорте многое происходит автоматически, на уровне мышечной памяти, поэтому тренировки должны быть постоянными, — говорит чемпион мира. — Если я месяц не буду заниматься, сразу начинает все болеть, травмы дают о себе знать, так что спорт — это на всю жизнь», — отмечает Моллагасан Рамазанович.

С 2000-х годов мастер спорта Моллагасан Халаев преподает в СибГМУ. Под его руководством самбо и дзюдо занимаются около 40 человек, тренировки идут не меньше четырех раз в неделю. В этом году самбисты из СибГМУ стали лучшими в Томской области, а сборная команда вуза заняла второе место на универсиаде Сибири. Сам мастер только

приумножает свои победы: нынешний титул добавился к званию чемпиона мира по самбо среди мастеров 2012 и 2013 годов.

«Физически сильный человек — он и духовно сильный. Если ты сильный, ты должен не искать драки, а защищать слабых. Нужно быть не только хорошим спортсменом, но и хорошим человеком», — это главное, чему учит молодых спортсменов чемпион мира Моллагасан Халаев.

Источник: <http://www.ssmu.ru/news/news.d.5.6770.shtml>

13.11.2014 [Лента Новостей](#) Статей на сайте: 17528

### **Томские ветераны на чемпионате страны! 31.05.2018г.**

В городе Выкса Нижегородской области прошел чемпионат России по самбо среди мастеров-ветеранов, который был посвящен памяти основателей Выксунского металлургического завода – братьев Ивана и Андрея Баташевых. Успешно на турнире выступили борцы из Томской области.

**Об этом рассказал секретарь федерации самбо Томской области Денис Вышегородцев.**

Участниками чемпионата стали около 200 борцов в возрасте от 35 до 83 лет из 35 регионов страны. Томскую область на этом турнире представляли три ветерана, двое из которых поднялись на пьедестал почета.

Чемпионом России в весовой категории 74 кг и возрастной группе 60-65 лет стал преподаватель Сибирского государственного медицинского университета Моллагасан Халаев. Бронзовая награда в весовой категории 74 кг и возрастной группе 55-59 лет досталась Сергею Соловцову.

Томское областное региональное отделение «Всероссийская федерация самбо» поздравляет наших мастеров и желает им успешно подготовиться к чемпионату мира среди мастеров, которое состоится в Марокко в октябре.



## Чемпион мира по самбо из Томска.



## Мировой успех томского ветерана Моллагасана Халаева.



**Чемпионат мира по самбо среди мастеров (ветеранов) выиграл преподаватель кафедры физической культуры и здоровья Сибирского государственного медицинского университета (СибГМУ) Моллагасан Халаев благодаря помощи СибГМУ.**

**Валерий Попадейкин. 30 окт 2012 г. – РИА Новости,**

Преподаватель СибГМУ завоевал золотую медаль на чемпионате мира по самбо среди ветеранов. Томич стал лучшим в своей весовой категории среди спортсменов 50-59 лет. Как сообщил журналистам во вторник Халаев, средства на поездку выделил СибГМУ, в котором работает спортсмен-ветеран. "Конечно, выделяют денег на спорт вообще очень мало. Максим Соколов (президент федерации самбо Томской области) сказал, что денег взять негде... В областном департаменте спорта сказали, что ветеранам денег не выделяют. Потом Новицкий (и.о. ректора СибГМУ) 70 тысяч выделил", - рассказал Халаев. Соревнования проходили в конце октября в Марокко. В них приняли участие более 700 человек из 25 стран мира.

**Томич стал чемпионом мира по самбо среди ветеранов.**

25 октября 2012      Редакция новостей «[В Томске](#), [Спорт](#)»

Сборная команда СибГМУ по борьбе самбо, дзюдо, гиревому спорту сайт СибГМУ. Об этом нам в ходе телефонной беседы рассказал президент областной федерации самбо Максим Соколов. «Преподаватель физической культуры СибГМУ Моллагасан Халаев стал лучшим в мире среди ветеранов на чемпионате по самбо, прошедшем в Марокко, — рассказал Максим Соколов. — Предварительно победив на всероссийском этапе, он получил путевку на мировые соревнования в Касабланке и стал лучшим в своей весовой категории среди спортсменов 50-59 лет».

По словам самого Моллагасана Халаева, на чемпионат, который прошел в Марокко с 18 по 22 октября, собрались около 700 спортсменов из 25 стран. Среди участников были американцы, немцы, литовцы, грузины, голландцы, англичане, литовцы, чехи, сами марокканцы и многие другие. «Боролись по пять-шесть раз в день, однако даже в дни соревнований у меня были тренировки. Я очень долго готовился к турниру и поэтому почти не волновался. После

победы на всероссийском этапе, прошедшем в Муроме, все лето занимался со своими воспитанниками из секции по шесть раз в неделю, — рассказал Моллагасан Халаев. — Ощущения незабываемые, конечно. Когда в твою честь играет гимн и поднимается российский флаг, испытываешь очень большую гордость». Помимо преподавания физической культуры студентам СибГМУ, Халаев тренирует парней в секции по самбо. Сейчас у него более 40 воспитанников, среди которых семь кандидатов в мастера спорта прошлого года, еще пятеро намерены получить это звание в нынешнем. Сам чемпион останавливаться на достигнутом не собирается. «Мои ребята уже передали мне, что пришел вызов на всероссийский чемпионат по самбо, который пройдет в марте в Санкт-Петербурге. Я уже почувствовал вкус победы, так что буду готовиться к очередным достижениям», — сказал М. Халаев.

**Дарья Каплюк 5 ноября 2012 г.** Источник: [www.8day.tv](http://www.8day.tv)

Сборная России стала лучшей на чемпионате мира по самбо среди мастеров. Соревнования прошли в г. Касабланка в Марокко. В копилку наград российские спортсмены положили 28 золотых медалей. Одну из которых для команды заработал 58-летний томич **Моллагасан Халаев**. «И пошел я на подхват. Правда, бросок не получился. И вот сюда я упал. Правда, один балл».

Этим приемом 58-летний Моллагасан Халаев и обеспечил себе победу на чемпионате мира в Марокко. К финальной схватке томич и его соперник, тоже из сборной России, Геннадий Иванов подошли с одинаковым результатом. Так что даже одного балла хватило, чтобы завоевать золото. За исход финала как рассказывает чемпион, он не беспокоился. А вот в полуфинальном бое с марроканским спортсменом пришлось изрядно попотеть. По словам Моллагасана, чувствовалось предвзятое отношение со стороны судейства, полностью состоявшего из марроканцев.

Моллагасан Халаев, чемпион мира по самбо среди мастеров (ветеранов): «Полшага я вышел за ковер — это не считается нарушением, они мне замечание. Бросок сделал, после броска руку начал обрабатывать, схватил вот так вот. Второе замечание — это предупреждение. Уже выигрышный балл отдали сопернику. Надо было надеяться на себя. Шесть очков я выиграл у него».

Победе Моллагасана его воспитанники радуются, словно своей собственной. Младший тренер и помощник чемпиона, Алексей Шапкин так вообще — своего наставника готов на руках носить. В прямом смысле слова. Алексей Шапкин, младший тренер по самбо: «Гордимся Гасаном Рамазановичем. Я как увидел его — подкидывать начал. Там

все вахтерши в шоке сидели. Гордимся, радуемся. Думаю, схватка прошла на высшем уровне, как и должно быть. Как планировали – так и получилось. Как тренировались».

Конечно, технике тренера-чемпиона еще учиться и учиться, говорят спортсмены. Но уже сейчас среди полусотни воспитанников Моллагасана – почти половина – победители и призеры городских, областных и даже всероссийских соревнований по самбо. Есть среди них и девушки. Дина Челтыгмашева, студентка второго курса СИБГМУ, за 2 года тренировок у Моллагасана Рамазановича научилась многому. Результат, как говорится, на лицо: в этом году девушка заняла первое место на универсиаде и взяла серебро на чемпионате области. Дина Челтыгмашева, студентка СибГМУ: «Я не знала вот эти тонкости – подхваты, зацепы – это все мне подсказывал Моллагасан Рамазанович. Настраивает, что ты можешь, что ты умеешь. Это помогает – когда есть такой хороший тренер и хорошая поддержка».

Тренер строгий, но справедливый, говорят о Моллогасане спортсмены. Главное, чему он учит – даже не приемы захвата, а честное, требовательное и объективное отношение: к себе, окружающим и жизни в целом. Человека делает характер. И он у борца, по мнению чемпиона, должен быть железным – не иначе.

### **Самбист Моллагасан Халаев**

Моллагасан Рамазанович - борец стиля самбо, родился 1954 г. в селе Даначи (Динчи) Закатальского района Азербайджанской Республики. В настоящее время работает старшим преподавателем кафедры Физкультуры и здоровья (самбо и тяжелая атлетика) Сибирского государственного медицинского университета. Он является победителем множества турниров и чемпионатов России, двукратным чемпионом мира по самбо среди мастеров возрастной категории: в 2012 г. в Марокко и в 2013 г. в Болгарии. Халаев тренирует молодежь в секции по самбо и дзюдо. Воспитал 22 кандидата и мастера спорта, которые занимают призовые места в турнирах и чемпионатах различных уровней. Сам чемпион является активным общественным деятелем – председателем Молодежи ТРОО Союза народов Дагестана «ВатІан» в г. Томск.

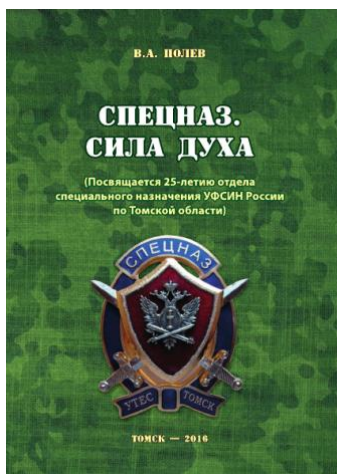


Халаев Моллагасан Рамазанович, старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья, мастер спорта, тренер по самбо и дзюдо, трехкратный чемпион мира по самбо. Моллагасан Халаев занимается спортом с детства и первый серьезный бой провел, еще будучи юношей – тогда увлекался вольной борьбой и стал мастером спорта. После армии – начал заниматься самбо. Он отмечает, что уже не помнит, когда не занимался спортом, шутит: «Наверное, только тогда, когда не умел ходить». Ни огромные нагрузки, ни многочисленные травмы никогда не останавливали его в стремлении к новым победам. Так и в этом году, несмотря на трудности – задержки рейсов самолета, несколько бессонных дней в дороге, минимальное количество времени перед началом боя – Моллагасан Рамазанович стал бронзовым призером на чемпионате России по самбо среди мастеров-ветеранов в весовой категории 74 кг.

«Если сравнить все препятствия, которые я преодолел - да, это победа. С другой стороны, я не привык к третьему месту. У меня всегда были только первые и вторые места. Ну, а сейчас хоть коллекция получилась», - говорит Моллагасан Рамазанович. С 2000-х годов мастер спорта Моллагасан Халаев преподает в СибГМУ - «Команда нашего университета по самбо – одна из лучших в Томской области. Ребята всегда становятся призерами, при этом, третье место занимали только однажды. В остальные годы спортсмены приносили лишь золотые и серебряные медали».

«Главное мое наставление для спортсменов: упорно заниматься спортом. Чтобы достичь результатов, тренировки должны быть регулярными, даже в условиях комнаты в общежитии можно поддерживать форму. А сейчас у нас еще при каждом общежитии есть тренажерный зал, в общем, главное желание. Конечно, в медицинском университете очень сложно систематически заниматься: анатомия, фармакология и другие сложные предметы – ребята просто не успевают. Я, как тренер, настаиваю – они же выбрали медицинскую специальность, в первую очередь они должны окончить университет, стать хорошими врачами, а потом достигать высот в спорте. Не стоит забывать, что **жизнь – это движение, спортом заниматься нужно!**»

## СПЕЦНАЗ - СИЛА ДУХА. В.А.Полев Томск, 2016г.



Полев Владимир Александрович. Минин Михаил Николаевич - Подполковник внутренней службы Спецназа УФСИН Томской области.

... Одним из первых Минин М.Н. был назначен в отряд спецназа. При нём начал формироваться отряд, стали закладываться традиции отряда, создаваться материально-техническая база, обучение личного состава системе и приёмам самозащиты без оружия. Суровая и сложная обстановка 1990-х годов не давала времени на раскачку, медленную подготовку личного состава — действовать пришлось, что называется, с колёс. Тренировки и обучение приёмам самозащиты перемежались с практической деятельностью, для чего, собственно говоря, отряд и был создан.

Основным назначением отряда было пресечение любых незаконных действий осуждённых в местах лишения свободы, а также оказание помощи сотрудникам милиции по охране общественного порядка, силовому прикрытию сотрудников уголовного розыска. В 1992-м—1993-м годах отряд много раз выезжал в колонии, оперативная обстановка там была сложной. Постепенно осуждённые поняли, что значит, когда в колонию вводится отряд специального назначения, успокоились. Краеугольным камнем в деятельности отряда является физическая и психологическая подготовка сотрудников. Этому в отряде всегда уделялось должное внимание.

Разные задачи ставились перед отделом в командировках в разные годы — это участие в обеспечении охраны и обороны комплекса зданий Администрации и Правительства Чеченской Республики; обеспечение физической безопасности специального представителя Президента

Российской Федерации. Также обеспечение охраны и обороны следственного изолятора No 1 в городе Грозном, ОШ 1 (оперативный штаб No1 в Чеченской Республике), СИЗО No 2 в населённом пункте Чернокозово, оказание помощи администрации изоляторов в содержании лиц, заключённых под стражу. Сопровождение караула; проведение оперативно-розыскных мероприятий; обеспечение охраны и обороны административных объектов и пунктов временной дислокации; обеспечение охраны и обороны автомобильных колонн; участие в досмотре лиц и грузов...

**... Родился Минин М.Н. в 1960 году в г. Томске. Образование высшее, окончил Томский государственный педагогический институт. Имеет спортивную квалификацию — мастер спорта по самбо и дзюдо. Службу в отделе специального назначения проходил с июля 1991 года по май 2004 года. В 1991 служил в отряде на должности старшего инспектора-дежурного, с 1995 года — заместителем командира отряда, а в 2002 году был назначен начальником отдела специального назначения и руководил подразделением до 2004г.**



**Минин М. и Фирсин Н. со снайпером ...**

**Служебно-боевые задачи в Чеченской республике в составе ОГ МЮ РФ на Северном Кавказе выполнял в периоды:**

•с 26.12.1995 г. по 29.01.1996 года — охрана и сопровождение представителей Правительства России в Чеченской республике, город Грозный.

•с 18.02.2000 г. по 23.04.2000 г. — охрана Представительства Президента России в Чеченской Республике и Администрации Чеченской Республики в городе Гудермесе.

•с 18.02.2001 г. по 17.04.2001 г. — охрана и оборона СИЗО г. Грозный.

•с 17.09.2002 г. по 18.12.2002 г. — охрана и сопровождение колон ОГ МЮ РФ на Северном Кавказе, населённый пункт Ханкала.

Имеет правительственные награды — медаль «За Отвагу», медаль «Суворова». За мужество и отвагу Минин награждён именованным оружием — пистолетом Макарова с соответствующей надписью. Одновременно таким же оружием был награжден начальник УФСИН по Томской области Сальников А.А. В настоящее время М.Н.Минин находится на пенсии.

Фактически реликвией является выданный ему пропуск, дававший право на передвижение по территории Чечни. На оборотной стороне написано: «Предъявитель сего пропуска Минин Михаил Николаевич выполняет поручения Территориального управления в Чеченской Республике. Органам МО, МВД, ФСБ оказывать содействие в передвижении по Чеченской Республике. Разрешён внеочередной проезд через все блокпосты. Заместитель Руководителя Территориального управления Федосов. Дата выдачи 28 декабря 1995 года».

К приведённой выше его биографии необходимо добавить, что свои командировки в южные районы СССР М.Минин начал ещё во время службы в армии, в войсковой части 6569, которая находилась в Томске. Спецназ части, в котором служил Минин, дважды выезжал на юг — в Азербайджан и Киргизию. Командовал спецназом в части тогда высокий, стройный офицер С.В. Астапенко. Всё шло хорошо, но, когда Астапенко решил перейти на службу в УВД Томского облисполкома, дело затормозилось, не отпускали его. В конце концов перевод состоялся — он был назначен командиром спецназа ОИТУ. Надо было комплектовать отряд, вспомнил тех, с кем служил в части. Так, по приглашению Астапенко, Минин поступил на службу в отряд спецназа на должность дежурного. Устраивал его и график работы — сутки через трое. Затем 8 лет был заместителем командира отряда, впоследствии — командиром отряда. Четыре раза выезжал в служебные командировки на Северный Кавказ.



В 2002 году была очередная командировка, отряд базировался в городе Ханкала, Минин был заместителем руководителя группировки по спецназу. На этот раз ему пришлось пережить клиническую смерть. В тот день он был вынужден обратиться в медсанчасть из-за недомогания. А уже там у него вдруг пропал пульс. После поставленной капельницы потерял сознание. Врачи потом констатировали пережитую им клиническую смерть. Никаких гарантий они не давали, совсем не давали. Роковой исход мог произойти в любое время. Через неделю поездом отправили в Новосибирск, затем на «Скорой» доставили в Томск. Потом врачи сказали, что здоровье не позволяет ему служить дальше, ушёл на пенсию по инвалидности.

О службе в спецназе вспоминает с теплотой, гордостью. Отряд был сплочённым коллективом, сотрудники понимали друг друга с полуслова, иначе и быть не могло. Вот только провожали отряд в командировки буднично, не то что сводные отряды милиции — с оркестром, проводами на перроне вокзала. А дома оставалась ждать жена, у Михаила хорошая семья, сын служит в охранном предприятии, есть дочь. Когда она родилась, в 1991 году, весь отряд пришёл к роддому имени Семашко, подставили трап под окно, по очереди лазили смотреть наследницу. Врачи сильно возмущались, требовали прекратить безобразие. Но по всему было видно, что они понимали радость друзей папаши малышки. Зашёл разговор о службе, ребятах, которые служили в отряде. Не припомнит Минин случая, когда бы кто-то из них попытался отказаться от командировки, ссылаясь на различные причины. А случаи во время командировок были самые разные.

В той командировке (1996 г.) бойцы отряда развозили, сопровождали в поездках членов Правительства Чечни. Однажды поступила информация о том, что здание Правительства заминировано, взрыв произойдёт в 24 часа ночи. Поиски взрывного устройства результатов не дали, тем не менее все были эвакуированы, в здании остался Минин Михаил и Мишустин Сергей Павлович, врач отряда. На некоторое время он выходил из здания, а потом вернулся. Минин спросил его — зачем вернулся, на что он ответил, а кто тебе окажет первую помощь после взрыва? Вот такой воинский юмор! В разговорах прошло некоторое время, а когда они взглянули на часы, было 15 минут первого, взрыв не состоялся...

## ТАКОЕ ПОМНИТСЯ...

Много командировок было у отряда, но об одной командировке скажем отдельно. Два раза выезжали сотрудники отряда в Москву для несения службы в «Матросской тишине», в которой содержались арестованные члены ГКЧП. Резаев В.В. говорит, что таким образом томскому отряду доверяли такое деликатное дело. Далее он вспоминает: «Выезжали два раза — в мае–июле 1992 года и в декабре 1992–январе 1993 года». Вспоминает, что с ним выезжали Смирнов А., Медведев Д., Климин И., Леонов А. Перед командировкой они уже знали, какую службу будут нести. До Москвы добирались поездом. Поселили их в «Матросской тишине», в камерах. В камерах же содержались и члены ГКЧП, но их бытовые условия были гораздо лучше, чем у бойцов отряда. Например, у тех были в камерах телевизоры, холодильники, по два–три раза в день их навещали врачи, обязательными были ежедневные прогулки.

Спецназовцы разносили арестованным еду, выводили на прогулки, просто иногда беседовали с ними. По этажам здания были возведены баррикады из мешков с песком, говорят, на всякий случай. Видимо, опасались, ведь содержались не простые арестанты, а практически всё руководство СССР. Среди всех арестованных членов ГКЧП выделялся маршал Д.Т. Язов, кремень-мужчина, как говорили о нём, интеллигент, держался достойно, но не заносчиво, в том числе и с охраной. Наиболее непривлекательно выглядел Павлов, бывший премьер-министр СССР. 10 января 1993 года бойцы отряда возвратились в Томск.

Так, со слов бойцов отряда, выглядело их участие в охране членов ГКЧП. Действительно, для них это была служба, обыкновенная служба, которую они добросовестно исполнили. И все же...

Нельзя не поместить материал, который имеет самое непосредственное отношение к тому временному отрезку нашей истории. Сведения о мужественном человеке, Маршале Советского Союза Язове Д.Т. Помните, как рядовому гражданину в известном фильме «Белое солнце пустыни» было за державу обидно? В данном случае маршалу тоже жалко Родину, ей он служил всю жизнь, а не отдельным руководителям, некоторым из них нашу Родину вовсе было и не жалко. Почитаем сначала вот такие сухие строки информационного сообщения:

«8 ноября 2014 года Владимир Путин поздравил маршала Советского Союза Дмитрия Язова с девяностолетием. Вместе с главой государства юбиляра приветствовал глава военного ведомства Сергей Шойгу. Дмитрий Язов с семнадцати лет — в Армии. Он прошёл Великую Отечественную войну, был дважды ранен, в разные годы возглавлял

военные округа и Министерство обороны. Чествовали военачальника в Москве в Культурном центре вооружённых сил имени Фрунзе.

«Уважаемый Дмитрий Тимофеевич, дорогие друзья, позвольте мне поздравить нашего прославленного маршала с его юбилеем, поблагодарить за службу, сказать, что мы гордимся тем, что имеем сегодня возможность быть вместе с вами. Я не буду перечислять всех ваших заслуг перед Отечеством, перед Вооружёнными силами. Вы до сих пор в строю, что особенно приятно, и очень надеюсь, что вы и дальше будете поддерживать нас, будете поддерживать молодых воинов в их служении Отечеству. Поздравляю вас, и позвольте вручить вам государственную награду», — сказал Президент. Ордена Александра Невского маршал удостоен за укрепление обороноспособности страны и большую работу по патриотическому воспитанию молодёжи. От себя лично Президент подарил Дмитрию Язову именные часы». Запомните, это было 8 ноября 2014 года.

Вот так, на самом высшем уровне, была оценена личность и заслуги перед государством Маршала Язова Д.Т. в наши дни. Однако ему было суждено пережить в своей жизни и драматический период, когда его хотели и пытались сделать государственным преступником. Когда участник Великой Отечественной войны, прославленный Маршал Советского Союза оказался в камере для уголовников, когда его пытались сломать и унижить. Но правда всегда только одна, рано или поздно она становится гласной. Хорошо, что это стало возможным ещё при его жизни. Дмитрий Тимофеевич Язов был среди тех, на кого либералы приклеили штамп «гэкачеписты». По его приказу в Москву в августе 1991-го ввели войска.

(Кстати, спецназовец из Томского отряда В. Дударев служил тогда в Таманской дивизии срочную службу. Вспоминает, что замполит постоянно твердил, как заклинание — не стреляйте, не стреляйте).

Ранее маршал не давал интервью, но для «КП» сделал исключение.

Дмитрий ЯЗОВ и военный обозреватель «Комсомолки» Виктор БАРАНЕЦ в телестудии «КП» вспомнили дни путча.

Виктор БАРАНЕЦ (В.Б.): — Дмитрий Тимофеевич, когда вы поняли, что вас арестуют?

Дмитрий ЯЗОВ (Д.Я.): — Когда мы прилетели, чтобы вернуть Горбачёва из Фороса, за нами с той же целью прилетела делегация от Ельцина. И под видом, якобы поговорить, Силаев, премьер РСФСР, и Бакатин, этот «великий кагэбэшник», разъединили нас с Крючковым, усадили его в

свой самолет. Я знал, что во «Внуково» что-то будет. Подъезжаю, смотрю. Много людей. Бегают и суетятся. Я говорю охраннику — полковнику Акимову: вот и подросли к аресту. Он удивился, ему передали, что меня Горбачёв принимает завтра в 10 часов в Кремле. Я ему: это для отвода глаз. Подходят два крепыша. И идет Баранников — глава МВД

РСФСР. Я сразу понял.

В.Б.: — Он и арестовал?

Д.Я.: — Он пригласил в зал, а там сидит Степанков, прокурор РСФСР: «Оружие есть?» Я говорю: «У меня нет, у охранника есть». Он: «Вы арестованы». Пригласили в машину, по бокам охранники. И поехали.

В.Б.: — В «Матросскую Тишину»?

Д.Я.: — Нет, повернули к озеру Сенеж. Я там оканчивал училище в 1942 году и оттуда на фронт уходил. Там были финские домики. Ведомство Баранникова. Завели каждого в отдельный домик. Меня, Крючкова... Дома неухоженные. Все скрипело.

Начинают допрос. Я говорю: а по какой статье вы меня обвиняете? «По 64-й — «измена Родине». Как вы можете мне предъявлять такую статью, если я с 17 лет в армии? Всю войну прошёл. Где изменил-то? «Это мы докажем». Не доказали... Измену Родине потом заменили на захват власти. И это не доказали... Ну, ещё измерили расстояние, которое танки прошли по Москве, посчитали, какой вред дорожному покрытию — около 70 миллионов рублей.

В.Б.: — А из домиков уже в «Матросскую Тишину»?

Д.Я.: — В ту же ночь положил на тумбочку яблоко один майор из МВД: берите яблоко, сейчас выезжаем. Поехали. Уже светлеет. А я в кителе. Предложили плащ-накидку — закрыть погоны. Я: а зачем? Пусть увидят, что министр арестованный.

В итоге мы оказались в Кашине. Это в Тверской области городок. Там в старинном монастыре сделали тюрьму и нас туда спрятали. Взяли отпечатки пальцев.

В.Б.: — И там допрашивали?

Д.Я.: — Выпытывали, кто «паровоз»? Кто какую роль играл. Я говорю: вы обратите внимание, Янаев — зам. Горбачёва, Павлов — председатель правительства. Все министры, секретари ЦК. Кого вы собираетесь обвинить в измене Родине? Все изменники, что ли? А через две ночи уже привезли в «Матросскую Тишину». В монастыре меня одели уже в тюремную робу серого цвета. И дали такие штаны, что надо держать руками. Я говорю: вы дайте тогда мне что-то для поддержки штанов.



Дали бинт, подвязал я бинтом. Всё так было издевательски. Вот с тобой что угодно, то и сделаем, мы — хозяйева.

В.Б.: — Дмитрий Тимофеевич, а зачем это всё вообще было?

Д.Я.: — Многие, наверное, уже забыли, что накануне ГКЧП был опубликован проект договора о Союзе суверенных государств. Опубликовали его в пятницу, когда все уехали на дачу. Ясно, что в эти дни никто его не будет читать. А в понедельник предстояло подписание договора. Что означало конец единого СССР. Группа политиков и офицеров поехала в Форос просить Горбачёва ввести чрезвычайное положение, чтобы не подписывать договор. Но Горбачёв покрыл всех матом. И махнул рукой — что хотите, то и делайте. Вот мы и сделали ГКЧП...

В.Б.: — А танки зачем ввели? Для устрашения?

Д.Я.: — Ни в коем случае! Никакого подавления. Только для охраны стратегических объектов. И против провокаций.

В.Б.: — С чьей стороны?

Д.Я.: — Ельцина и его сторонников. Они распускали слухи, например, что его самолёт на вылете из Москвы мы якобы задержали, хотя он после тенниса был в бане и вылетел на 4 часа позже. И якобы хотели сбить его самолёт. Никто и не думал об этом! Никто не думал и «Белый дом» захватывать. Но они начали баррикады строить... Мне от Ельцина звонят — надо охрану к «Белому дому». Я говорю, что пошлю Лебеда, заместитель командующего ВДВ, с одним батальоном. Лебедь по моему приказу зашёл, доложил Ельцину, что дом охраняется. А распространили информацию, что батальон перешёл на сторону Ельцина...

В.Б.: — А почему армия за Ельциным пошла?

Д.Я.: — К этому времени уже все зависели от элементарного — от денег. У Горбачёва денег не было. Армию стал содержать Ельцин. И фигурой он был. По сравнению с Горбачевым. А Горбачев, когда пришёл к власти, по-моему... уже не верил себе.

В.Б.: — Членов ГКЧП обвиняют: они задумали путч, потому что при подписании Союзного договора теряли свои места.

Д.Я.: — Чушь. Я не держался за должность — за год до этого я к Горбачёву пошёл: Михаил Сергеевич, мне скоро 70 лет, 8 ноября 1991-го. Надо молодого назначить на должность министра обороны. Чтобы он хотя бы год поработал со мной, поездил бы. Ввели свободного зам. министра, назначили Ачалова. Я хотел осенью 1991 года сдать ему должность.

В.Б.: — Считаете себя путчистом?

Д.Я.: — Пугча не было! Была попытка сохранить страну, которой присягали! Про нас много врут. Что разрабатывали планы полгода. Плана у нас тоже никакого не было. Была надежда, что Горбачёв одумается.

В.Б.: — А зачем врут?

Д.Я.: — Чтобы не показать действительную жизнь народа. Мы - де виноваты, что сейчас кругом в России миллиардеры. И во сто крат больше нищих.

В.Б.: — Вы с Горбачёвым виделись после ГКЧП?

Д.Я.: — Единственный раз, когда был суд над Варенниковым. Он сказал: «Мне тебя жаль и Ахромеева. А остальные — чёрт с ними!» А я ему: «А мне жаль Родину. Что её потеряли».

Горбачёв махнул рукой и ушёл...

## ХАРАКТЕРИСТИКА

подполковника внутренней службы Минина Михаила Николаевича (А-350602)- начальника отдела спецназначения при УИН Минюста России по Томской области, 1960 г.р., образование - высшее.

Подполковник внутренней службы Минин М. Н. проходит службу в отделе специального назначения при УИН Томской области с июля 1991 года. За период службы в данной должности зарекомендовал себя профессионально грамотным, инициативным и требовательным сотрудником. Отличается исключительным трудолюбием, работоспособностью, знанием руководящих документов уголовно-исполнительной системы, приказов и инструкций, регламентирующих служебную деятельность и их грамотным практическим применением. Проявляет требовательность и настойчивость в решении поставленных задач, контролируя своевременность и точность их выполнения подчиненными. Обладает организаторскими способностями. Постоянно повышает свой профессиональный и культурный уровень. На конструктивную критику реагирует правильно. Во взаимоотношениях со старшими начальниками вежлив, корректен. В строевом отношении подтянут, физически развит. Табельное оружие знает, владеет уверенно, в ношении формы одежды аккуратен. За время службы неоднократно поощрялся командованием УИН.

Подполковник внутренней службы Минин М.Н. пять раз был в служебной командировке в Северо-Кавказском регионе Российской Федерации. За непосредственное участие в антитеррористических боевых действиях по восстановлению конституционного строя и законных прав граждан в Северо-Кавказском регионе и проявленные при этом мужество и отвагу награжден:

- именным Наградным оружием «ПМ», медалью «За отвагу» и медалью «Суворова»,
- серебряной медалью «За доблесть» и медалями «За отличие в службе» I и II степени,
- медалью «За безупречную службу» и знаками «Участнику боевых действий» в Чечне и на Кавказе, - медалью «70 лет Вооруженных Сил СССР» и медалью «200 лет Министерству юстиции»,
- медалями «За службу» I и II степени и медалью «За усердие» II степени,
- почетным знаком «20 лет отделам специального назначения ФСИН России» II степени.

За время командировок подполковник внутренней службы Минин М.Н. показал личную дисциплинированность, добросовестное отношение к выполнению поставленных задач, умелое руководство подчиненными.

В ноябре 2002 года во время выполнения служебно-боевой задачи в Чеченской республике М.Н. Минин получил заболевание: ИБС. Гипертоническая болезнь «2» ст. Мерцательная аритмия. На основании поставленного диагноза был эвакуирован для лечения в кардиоцентр г.Томска. Имеющееся заболевание отрицательно сказалось на исполнении служебных обязанностей в качестве руководителя соединения отделов спецназначения на Кавказе. Оформлен на заслуженный отдых.

Заместитель начальника Управления

полковник внутренней службы В.Н.Усачев « \_\_\_ » декабря 2002 г.

## Награды за отвагу и мужество, смелость, доблесть и честь

За период участия в контртеррористической операции по ликвидации незаконных вооружённых формирований на Северном Кавказе, 29 сотрудников отдела специального назначения «УТЁС» УФСИН России по Томской области были отмечены государственными наградами:

- медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени — 1 сотрудник;
- орден «Мужества» — 3 сотрудника;
- медаль «За отвагу» — 8 сотрудников;
- медаль «За отличие в охране общественного порядка» — 14 сотрудников;
- медаль Суворова — 11 сотрудников;
- медаль Жукова — 3 сотрудника;
- **именное оружие — пистолет Макарова награждён 1 сотрудник.**

Дважды награждены 8 сотрудников:

- **Майор внутренней службы Фирсин Н.В. — (годы службы в отделе с 1993 года по 2004 год);**
- Капитан внутренней службы Вышедкевич В.А. — (годы службы в отделе с 1995 года по 2003 год, погиб в ДТП);
- Старший лейтенант внутренней службы Писарев А.П. — (годы службы в отделе с 1993 года по 2003 год);
- **Подполковник внутренней службы Минин М.Н. — (годы службы в отделе с 1995 года по 2004 год);**
- Майор внутренней службы Русских П.В. — (годы службы в отделе с 1999 года по 2005 год);
- Майор внутренней службы Новиков Ю.Ю. — (годы службы в отделе с 1996 года по 2013 год);
- Подполковник внутренней службы Комиссаров К.А. — (годы службы в отделе с 1995 года по 2013 год);
- Подполковник внутренней службы Дударев В.В. — (годы службы в отделе с 1994 года по настоящее время).
- Майор внутренней службы Черкасов А.Г. — (годы службы в отделе с 2006 года по настоящее время).

Трижды награжден — майор внутренней службы Смирнов Р.Б., (годы службы в отделе с 1993 года по 2013 год).

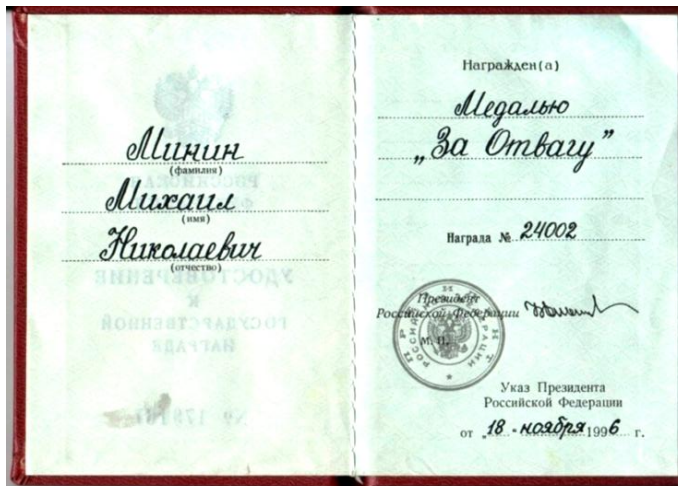
За мужество и героизм, проявленные при исполнении служебных обязанностей, государственными наградами были награждены сотрудники ОСН:

1. Воликов М.В. — медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени.



2. Степаненко Ю.В. — медаль «За отвагу».
  3. Погорелов Г.В. — медаль «За отвагу».
  4. Павлюк В.В. — медаль «За отвагу».
  5. Хабаров О.В. — медаль «За отвагу».
  6. Полонский О. — медаль «За отличие в охране общественного порядка».
  7. Карпович С.Л. — медаль «За отличие в охране общественного порядка».
  8. Степанюк А.В. — медаль «За отличие в охране общественного порядка».
  9. Сайчук С.В. — медаль «За отличие в охране общественного порядка».
  10. Абрамов Е.А. — медаль Суворова.
  11. **Минин М.Е. — медаль Суворова.**
  12. Малюгин В.В. — медаль «За отвагу».
  13. Царев В.П. — медаль «За отличие в охране общественного порядка».
  14. Набиев А.В. — медаль Жукова.
  15. Леонов А.А. — медаль Суворова.
  16. Жокин В.В. — медаль «За отличие в охране общественного порядка».
  17. Кириллов Е.Н. — медаль «За отличие в охране общественного порядка».
  18. Петляковский С.В. — медаль Суворова.
  19. **Фирсин Н.В. — медаль «За отвагу», медаль Суворова.**
  20. Вышедкевич В.А. — медаль «За отличие в охране общественного порядка», медаль Жукова.
  21. Писарев А.П. — медаль Суворова, «За отличие в охране общественного порядка».
  22. Дударев В.В. — медаль Суворова, медаль «За отличие в охране общественного порядка».
  23. Новиков Ю.Ю. — орден «Мужества», медаль Суворова.
  24. Смирнов Р.Б. — орден «Мужества», медаль «За отличие в охране общественного порядка», медаль Жукова.
  25. Русских П.В. — медаль Суворова, медаль «За отличие в охране общественного порядка».
  26. Комиссаров К.А. — медаль «За отличие в охране общественного порядка», медаль Суворова.
  27. **Минин М.Н. — медаль «За отвагу», медаль Суворова, награждён именованным оружием — пистолет Макарова.**
  28. Черкасов А.Г. — орден «Мужества», медаль «За отличие в охране общественного порядка».
  29. Истомина Евгений — медаль «За отвагу».
- Многие сотрудники отдела награждены ведомственными медалями.









**9 мая 2005г. Спецназ «Утёс» и руководство УФСИН РФ Томской области.**



**2000г. Ижевск, Встреча с дважды Героем Социалистического труда и Героем РФ, изобретателем оружия Калашниковым М.Т. (1919-2013г.г.)**





# СПЕЦНАЗ "УТЁС" УФСИН России по Томской области



|    | ЯНВАРЬ   |    |    |    |    | ФЕВРАЛЬ |    |    |    |    | МАРТ   |    |    |    |    | АПРЕЛЬ  |    |    |  |  |
|----|----------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|---------|----|----|--|--|
| ПН | 1        | 8  | 15 | 22 | 29 | 5       | 12 | 19 | 26 | 5  | 12     | 19 | 26 | 2  | 9  | 16      | 23 | 30 |  |  |
| ВТ | 2        | 9  | 16 | 23 | 30 | 6       | 13 | 20 | 27 | 6  | 13     | 20 | 27 | 3  | 10 | 17      | 24 |    |  |  |
| СР | 3        | 10 | 17 | 24 | 31 | 7       | 14 | 21 | 28 | 7  | 14     | 21 | 28 | 4  | 11 | 18      | 25 |    |  |  |
| ЧТ | 4        | 11 | 18 | 25 | 1  | 8       | 15 | 22 | 1  | 8  | 15     | 22 | 29 | 5  | 12 | 19      | 26 |    |  |  |
| ПТ | 5        | 12 | 19 | 26 | 2  | 9       | 16 | 23 | 2  | 9  | 16     | 23 | 30 | 6  | 13 | 20      | 27 |    |  |  |
| СБ | 6        | 13 | 20 | 27 | 3  | 10      | 17 | 24 | 3  | 10 | 17     | 24 | 31 | 7  | 14 | 21      | 28 |    |  |  |
| ВС | 7        | 14 | 21 | 28 | 4  | 11      | 18 | 25 | 4  | 11 | 18     | 25 | 1  | 8  | 15 | 22      | 29 |    |  |  |
|    |          |    |    |    |    |         |    |    |    |    |        |    |    |    |    |         |    |    |  |  |
|    | МАЙ      |    |    |    |    | ИЮНЬ    |    |    |    |    | ИЮЛЬ   |    |    |    |    | АВГУСТ  |    |    |  |  |
| ПН | 7        | 14 | 21 | 28 | 4  | 11      | 18 | 25 | 2  | 9  | 16     | 23 | 30 | 6  | 13 | 20      | 27 |    |  |  |
| ВТ | 1        | 8  | 15 | 22 | 29 | 5       | 12 | 19 | 26 | 3  | 10     | 17 | 24 | 31 | 7  | 14      | 21 | 28 |  |  |
| СР | 2        | 9  | 16 | 23 | 30 | 6       | 13 | 20 | 27 | 4  | 11     | 18 | 25 | 1  | 8  | 15      | 22 | 29 |  |  |
| ЧТ | 3        | 10 | 17 | 24 | 31 | 7       | 14 | 21 | 28 | 5  | 12     | 19 | 26 | 2  | 9  | 16      | 23 | 30 |  |  |
| ПТ | 4        | 11 | 18 | 25 | 1  | 8       | 15 | 22 | 29 | 6  | 13     | 20 | 27 | 3  | 10 | 17      | 24 |    |  |  |
| СБ | 5        | 12 | 19 | 26 | 2  | 9       | 16 | 23 | 30 | 7  | 14     | 21 | 28 | 4  | 11 | 18      | 25 |    |  |  |
| ВС | 6        | 13 | 20 | 27 | 3  | 10      | 17 | 24 | 1  | 8  | 15     | 22 | 29 | 5  | 12 | 19      | 26 |    |  |  |
|    | СЕНТЯБРЬ |    |    |    |    | ОКТЯБРЬ |    |    |    |    | НОЯБРЬ |    |    |    |    | ДЕКАБРЬ |    |    |  |  |
| ПН | 3        | 10 | 17 | 24 | 1  | 8       | 15 | 22 | 29 | 5  | 12     | 19 | 26 | 3  | 10 | 17      | 24 | 31 |  |  |
| ВТ | 4        | 11 | 18 | 25 | 2  | 9       | 16 | 23 | 30 | 6  | 13     | 20 | 27 | 4  | 11 | 18      | 25 |    |  |  |
| СР | 5        | 12 | 19 | 26 | 3  | 10      | 17 | 24 | 31 | 7  | 14     | 21 | 28 | 5  | 12 | 19      | 26 |    |  |  |
| ЧТ | 6        | 13 | 20 | 27 | 4  | 11      | 18 | 25 | 1  | 8  | 15     | 22 | 29 | 6  | 13 | 20      | 27 |    |  |  |
| ПТ | 7        | 14 | 21 | 28 | 5  | 12      | 19 | 26 | 2  | 9  | 16     | 23 | 30 | 7  | 14 | 21      | 28 |    |  |  |
| СБ | 1        | 8  | 15 | 22 | 29 | 6       | 13 | 20 | 27 | 3  | 10     | 17 | 24 | 4  | 11 | 18      | 25 |    |  |  |
| ВС | 2        | 9  | 16 | 23 | 30 | 7       | 14 | 21 | 28 | 4  | 11     | 18 | 25 | 1  | 8  | 15      | 22 | 29 |  |  |





**Встреча ветеранов войны накануне 70-летия Дня Победы, г.Томск**



**2015г. Открытие памятника воинам на ул.Пушкина 48 г.Томск.**



## Самбо и дзюдо Минина Михаила, г. Томск



Генеральный прокурор РФ Ю. Чайка награждает орденом командира спецназа Томской области, мастера спорта по борьбе самбо и дзюдо Михаила Минина. 1990-е годы.



Ветераны борьбы самбо – 90: Атрошенко Евгений, Кузнецов Василий, Соловцов Сергей, Минин Михаил, Гитлиц Геннадий. Томск 2018г.



1974г.

и



2004 г.













**Минин М., Матвеев Александр Брониславович, Соловцов С., Кузнецов В.**



**Кузнецов Василий, Минин Михаил, Мотеко Валерий, Соловцов Сергей.**

## История про жизнь и о борьбе. Попов Анатолий

Мастер спорта СССР, тренер высшей категории.

Опять же вернемся к «Динамо», куда без него, даже президент Путин возвращался в эту спортивную школу, только у себя на родине. Привел меня, Попова Толю, на первую тренировку в «Динамо» мой отец, сам в прошлом борец вольного стиля. На тот момент мне было 7 лет, а на дворе стоял 1975г. Годика два из памяти вырубили как будто топором, помню только серый, промерзший по углам зал и первого тренера – Долдина Николая Ивановича, непременно в синем динамовском костюме и с усами. Лет в 9, набравши килограмм эдак 32-35 кг., меня начали выставлять на соревнования и к великому моему удивлению успешно. Те два года, которые я провел, безвылазно в зале, поселили в моей душе великий страх перед соревнованиями наряду с огромным желанием, наконец-то выступить! Первыми моими соревнованиями было первенство города и, о чудо, желание выступить победило – первое место! Рационом моих бросков было только «бедро» и бросок через голову с упором стопы в живот. Шло время, менялись люди в спортивном зале, непременно приносил зеленую измятую «трешку» в оплату тренировочного процесса. В один, ни чем не отличающейся от других, вечер на пороге зала появился паренек в серой кроличьей ушанке с шарфом завязанным узлом назад. Как вы догадались по шарфу (только теперь он его носит узлом вперед) это был Максим Соколов. Максим на долгие годы стал моим напарником. Наряду со старшими динамовцами – Ждановым Петром, Музейником Валерой, Лосевым Сергеем, Калининым Николаем нас с Максимом уже через годик знали все сверстники, выступая в соседних весовых категориях, мы неоднократно становились победителями различных турниров и официальных соревнований. Не смотря на отличные выступления дальше Томской области, спортивные пути нас не заводили. То ли это была не доработка тренера, то ли непробиваемое лобби «почтовых», так или иначе вся серьезная спортивная деятельность началась у нас, когда покинули стены родного «Динамо». Участь в старших классах 42 школы, что на 1-ом Томске, меня каждое лето родители отправляли на юг к родственникам, где я впервые познакомился с Кавказкой школой борьбы и был всерьез заинтересован ее техникой и традициями. Первая победа в юниорском возрасте была в г.Ростове в 1984 г. на турнире памяти А.Матросова. Так же были успешные выступления в составе сборной команды Ростовской области в спартакиаде школьников России (мы тогда заняли 3 место, я выиграл 4



встречи). Занимался я в то время у Заслуженного тренера СССР Аганесяна А.А.

Наступил 1986 г., пришло время службы в рядах Вооруженных сил СССР. Опять же судьба свела меня и Максима Соколова вместе, призвав служить в Группу Советских Войск в Германии. Максим попал служить в ВДВ, я продолжил тренироваться в спорт роте. Моим напарником на два года стал коренастый грузин - Заза Псутури, к тому времени дважды выигравший первенство СССР среди студентов. В составе сборной команды ГСВГ по САМБО я одержал победу в Чемпионате Вооруженных сил стран Варшавского договора «Щит 87» ( г.Щецин Польша 1987г.) выступая в самой престижной категории до 68 кг. Было множество других стартов, разочарований и побед. И вот долгожданный дембель!

Что стало со страной? Мы не узнавали наш Томск, где «Динамо», где «Лампочка», а клуб Манометрового завода – сплошной фитнес зал! В это время Максим Борисович Соколов, а иначе его уже нельзя было называть, потому что он заканчивал обучение в Красноярской школе милиции! Продолжая заниматься у заслуженного тренера РСФСР по САМБО Э. Агафонова. В конце 1991г., выполнив норматив Мастера спорта СССР, Максим возвратился в Томск. Своего Мастера я выполнил, по иронии судьбы, в том же 1991 году, что и Соколов на мастерском турнире памяти А.Карбышева в г.Омске (ныне турнир А.Пушницы). Страну накрывали смутные времена – «девяностые»! Жизнь кидала людей с места на место, меня закинула на северный Кавказ в г.Владикавказ.

Помимо всего прочего я продолжал заниматься САМБО. В спортивном клубе «Алания», рядом с одноименным стадионом, всегда было многолюдно, парни с поломанными ушами одновременно решали целый ряд проблем – финансовых, экономических, политических и наконец спортивных! Необычным, в южных клубах, был тот факт, что на тренировку могло прийти или приехать на новеньких иномарках 50 человек, а в зал переодеться только 10! Разница в возрасте занимающихся могла составлять до 40 лет! Тренировки в этом клубе вел Заслуженный тренер СССР А.Д.Аслахонов. Регулярные выезды в Москву, для участия в боях без правил, кое- как позволяли сводить концы с концами. Знаменитый, на всю страну, Московский клуб «Арлекино» стал первой спортивной площадкой для многих нынешних «смешанников» - О.Тахтаров, В.Кадзаев, И.Ибрагимов.

Потом был г.Ташкент с международным турниром «Вечерний Ташкент» призером которого я становился в 1993г. Потом опять Москва с коммерческими боями без правил в «Солнцево».

Вернувшись окончательно в Томск в 1996 г. было очевидно, что со спортом в городе покончено, по крайней мере слово САМБО не у кого не вызывало не каких эмоций! На каждом углу открывались не понятные секции карате и джиу-джитцу, с тренерами не способными правильно завязать, купленный в спорттоварах черный пояс. Как же быть без любимого спорта?

Спасение пришло из соседней Кемеровской области . Известный в то время тренер из г.Тайги Белогубов Валерий Иванович пригласил меня к себе помощником в с\к «Локомотив». Так начался мой первый тренерский опыт . «Локомотив», «Сибиряк», ДЮСШ г.Тайги. Первые победы и первые звездные воспитанники - Мастера Спорта России: А.Семенов, Д.Потаев, Д.Щербаков, отличник во всех отношениях Д.Рахманин. Восемь долгих лет творческой работы в небольшом железнодорожном городке и трех миллионной Кемеровской области со своими Чемпионами Мира и претензиями на лидерство по САМБО в Сибири. Затем приглашение в г.Анжеро-Судженск, 2004 г. Владимир Осминов открывает спортивную школу «Буревестник». Приглашение принято мы с воспитанниками переезжаем в Анжерку.

Пятеро учеников поступают в Анжеро-Судженский филиал Кемеровского Государственного Университета на факультет физической культуры и спорта, на бюджет, а в дальнейшем заканчивают его с отличием! К тайгинцам присоединяются и Анжерские таланты – Илья Касьянов, Андрей Смирнов, а девушки Юлия Игошева и Екатерина Некрасова являясь неоднократными победительницами и чемпионками СФО и призерами России по САМБО, уже добросовестно передают весь свой спортивный опыт начинающим Анжерским самбистам.

Тем временем с 2008г. в Томской областной федерации происходит переворот, замешанного в коррупции Н.Лалетина – президента областной федерации САМБО сменяет на его посту ответственный М.Б.Соколов (помните, да, паренек в кроличьей шапке!). Наконец-то Томское САМБО начинает оживать.

Осваиваются спортивные площадки, осуществляются выезды сборных команд на плановые первенства и чемпионаты, возрождаются студенческие клубы. Привлекаются молодые педагоги для работы с детьми, налаживается система эффективного использования денежных средств, взаимодействие с органами власти вышло на новый качественный уровень. Налажен диалог с департаментом физической культуры и спорта администрации Томской области. Максим совмещает

работу тренера с не легкой работой руководителя регионального отделения всероссийской федерации САМБО. От таких предложений не отказываются! С одним из лучших учеников Дмитрием Щербаковым с 2011 года я переезжаю в родной и любимый город Томск, на должность заместителя председателя ТОРО ОФ - СОО - ВФС» по боевому САМБО и работой с городским управлением физической культуры и спорта. Деятельность для меня не новая, а главное направленная на дальнейшее развитие нашего национального спорта. Первыми плодами проверенного временем союза явилось создание нами Городского Центра Спортивного и Боевого САМБО «Кристалл». Который в настоящее время объединил более сотни мальчишек и девчонок желающих посвятить себя САМБО! На сегодняшний день наш центр является доминантным в развитии Томского САМБО и предвещает открытие новых имен в Сибирском САМБО. Вот и закончилась еще одна архивная страничка развития Томского, а местами и Кемеровского САМБО.

### **Ветеран по–прежнему в строю.**

Первенство областного добровольного спортивного общества «Динамо» по борьбе самбо в зачет Спартакиады народов СССР состоялось 13 марта 1982 г. в Доме спорта «Динамо». Захватывающие поединки борцов проходили на ковре.

В финал соревнований в весе до 68 кг пробилась кандидаты в мастера спорт И. В. Ильин и Н. Калинин, уверенно переиграв своих достойных соперников. На стороне И.В. Ильина — богатейший опыт спортсмена и тренера. Он был неоднократным чемпионом города и Томской области по борьбе самбо еще в шестидесятых годах.

Только постоянные занятия борьбой самбо позволили ему и сейчас быть в хорошей спортивной форме, преподнести молодым самбистам уроки грамотного ведения схваток как в стойке, так и в партере. С завидным упорством, настойчивостью шел он к финалу. Однако в равной борьбе опытному ветерану пришлось уступить молодому и выносливому Н. Калинину.

Звания чемпионов по борьбе самбо в остальных весовых категориях добились: Н. Карлыгин, А. Крицкий, С.Скирневский, В. Елегечев, В. Смолонский, С. Вережан, М. Семенов и С. Брагин.



**Н. Калинин и И.В. Ильин во время финальной схватки в весе до 68 кг.**



**У судейского стола 1983 г..... Хоростовский А., Долдин Н.И., Ковалёв., Елегечев В.**

### **На ковре впервые**

**В борцовском зале спорткомплекса "Победа" состоялся турнир по самбо среди подростков и юношей. Ребята из коллективов «Труд» и «Динамо» впервые надели куртки самбистов и показали свою готовность применять приемы самозащиты. Подростки 11— 13 лет в ходе борьбы применяли пока мало технических приемов, но надо было видеть, с каким азартом они это делали. Наиболее подготовленными оказались спортсмены команды «Труд» С.Панасюк, И.Полхов, И.Хафизов, Д.Рудь и П.Кромм, которые победили своих соперников. Интересно проходили схватки на ковре у юношей 14 — 16 лет. Комбинации приемов из бросков через бедро и зацепов, подсечек и подножек а затем быстрый переход в партер к проведению удержаний и болевых приемов**



показали юноши в этот день. Досрочно с явным преимуществом закончили все свои схватки О.Терентьев («Труд») и И. Истегечев «Динамо»). Упорство и настойчивость помогли стать победителями соревнований М. Соколову, В.Самарину, В.Коваленко, И.Калабину (все из «Динамо»), П.Ушарову, П.Цыкалову, Н.Бердикову (все из «Труда»).

16 окт. 1982 г. Тренер ДСО «Динамо» Н. И. Долдин.



1982г. Победу одержал Максим Соколов ДСО «Динамо». Максим Соколов (слева) — ныне Президент Томской областной федерации по борьбе самбо. Николай Фирсин – судья.

### **Самбо в войсках. Капитан Юрий Яковлев.**

Три дня над военным городком головного подразделения нашей части развивались спортивные стяги и знамена. Три дня продолжался праздник сильных, смелых и мужественных. Три дня, затаив дыхание, болельщики ждали результатов лично-командного первенства внутренних войск Западной Сибири по борьбе «самбо», посвященного VII летней Спартакиаде народов СССР.

Что и говорить, чести принимать у себя спортсменов Сибирского округа наш коллектив был удостоен не случайно, но в то же время это

накладывало на него большую ответственность. Если раньше соревнования у нас проводились в пределах подразделений и части, а о первенстве внутренних войск страны почти и думать не приходилось, то теперь открывалась прямая дорога к этому спортивному форуму. Одним из девизов проходящего первенства был призыв: «От значка ВСК к олимпийской медали». И надо сказать, в нем был заложен глубокий смысл. Действительно, сборная нашей части по борьбе «самбо» подбиралась не из маститых мастеров. Чтобы попасть в нее воины - спортсмены прошли несколько этапов состязаний, постепенно накапливая опыт, от простого к сложному, от новичков к квалификации высокого разряда.

Надо сразу оговориться о том, что из финалистов проходящего первенства будет сформирована сборная для участия в соревнованиях союзного масштаба, знал каждый воин. Каждый, перефразируя известную истину, вез в своем дорожном саквояже мечту о чемпионском титуле. Упорная борьба шла за все призовые места, во всех весовых категориях.

Соревнования начались торжественным парадом спортсменов. К участникам первенства обратился полковник Дубин:

— Это соревнование, собравшее сильнейших самбистов Западной Сибири, открывается в необычное время, финиширует VII летняя Спартакиада народов СССР. Наша страна готовится к олимпийским играм, которые через год начнутся в столице нашей Родины — Москве. Пусть же призы и грамоты, полученные вами на этом первенстве, приблизят вас к Олимпиаде. Пусть в подразделениях части станет еще больше закаленных, смелых, мужественных спортсменов, способных бдительно нести тяжелую, но нужную службу воина внутренних войск.

Борьба спортсменов-самбистов началась на ковре, расположенном прямо на сцене солдатского клуба. Любой свободный от службы и занятий солдат, сержант, прапорщик и офицер имел возможность наблюдать за схватками, внести свою лепту сопереживаний в это зрелищное мероприятие, теплым словом поддержать товарища, оценить мастерство победителя.

С первых же поединков серьезную заявку на лидерство сделала наша дружина самбистов. Без поражений, с явным преимуществом выигрывая схватки, пошли к полуфиналу и финалу рядовой Мосиев, выступающий в весе до 48 килограммов, средневес ефрейтор Фирсин, рядовой Крайнев, представляющий борцов в весе до 82 килограммов и другие. Самым же напряженным и драматичным был последний день соревнований. Возглавляющий судейскую бригаду майор Ишимцев сразу предупредил спортсменов: «Набираем кандидатов в сборную Западной Сибири на первенство внутренних войск».

Первой парой в этот день встречались спортсмены наилегчайшего веса — наш кандидат в мастера спорта Мосиев и его противник — перворазрядник Махсоев. Владелец красного пояса Мосиев сразу же без разведки пошел в атаку. Проходит всего несколько секунд, а судьи записывают в протоколы против его фамилии два балла за проведенный прием. Махсоев, будто опомнившись, пытается контратаковать, но снова попадает на подсечку, которую теперь наш однополчанин проводит чисто. «Четыре балла борцу с красным поясом», — объявляет судья-информатор. Кажется, можно немного передохнуть, резерв есть, но Мосиев не дает противнику возможности занять выгодную позицию. Один из приемов ему не совсем удается, но борец с синим поясом коснулся коленом ковра, и принципиальные судьи «начисляют» лидеру еще один балл. Затем следует отличная подсечка — четыре балла. Не давая времени Махсоеву подняться, Мосиев идет на удержание. Десять секунд всего потребовалось ему прижимать противника спиной к коврику, чтобы судья прекратил схватку: необходимых для победы двенадцать баллов наш «мухач» набрал за две минуты и тридцать три секунды. Он стал чемпионом внутренних войск Западной Сибири по борьбе «самбо» в весе до 48 килограммов.

Драматичным был поединок между нашим кандидатом в мастера спорта Фирсиным и его противником — борцом той же квалификации — Кузнецовым. Дело в том, что к финалу оба воина пришли с одинаковыми результатами, и теперь никому из них не хотелось упустить возможность подняться на пьедестал почета.

Медленно, как в индийском танце, закружились по ковру борцы. Где оно — слабое место противника? Вот Фирсин сумел прорвать оборону Кузнецова. Захват. Бросок. Но неудачно. Судьи не оценивают его. Еще атака нашего спортсмена дает ему два балла. Но и противник, как говорится, не лыком шит. Он тут же проводит контрприем. Положение уравнивается. На протяжении четырех минут нельзя было понять, кому же достанется победа. Наконец Фирсин делает попытку провести прием и «зарабатывает» одно очко. Но этот перевес, как видно, не устраивает нашего спортсмена, и он пытается закончить схватку болевым. Однако Кузнецов начеку. Уже на последней минуте Фирсин буквально вырывает у противника один балл и выигрывает встречу с небольшим преимуществом. Еще один чемпион в нашей команде!

Принципиальной была схватка нашего кандидата в мастера спорта Щура с борцом второго разряда Шалояном. В первый день соревнований Щур проиграл одну встречу более волевому и опытному самбисту Куценко. Казалось бы, речи о призовом месте быть уже не может и тем не менее наш воин мобилизует все свое мастерство, выдержку и умение, и сразу же идет в атаку. Три приема подряд удается ему провести, и за каждый он получает по два балла. Вроде бы, победа рядом. Но тут Щур оступает и оказывается под противником. Начинается удержание. Если оно продлится двадцать секунд, Шалоян получит сразу четыре балла.

А как раз перед выходом этой пары на ковер я услышал рассказ одного из сослуживцев Щура об одном случае на службе. Около рабочего общежития хулиганы спровоцировали драку. Воинов, прибывших на место происшествия, было двое. И вряд ли кто поверил бы, что им удастся справиться с десятком подвыпивших парней. Но солдат всегда солдат. Особенно, когда он знает приемы самбо. Наш спортсмен сделал в тот раз невозможное.

Вот и тут, на ковре, Щур каким-то невероятным усилием переборол противника и закончил схватку победителем. И за второе место товарищи поздравляли его не менее горячо, чем за первое.





**Минин Михаил и соратники по спортивной роте. 1980г.**



**Победу на ковре одержал Фирсин Николай! 1979г.**



**Командир майор Перевертайлов болеет за своих самбистов! Фирсин Николай – второй справа в первом ряду, Минин Михаил - второй во втором ряду. 1979г.**



**Соревнования впереди: Минин М. - верхний ряд справа, ... Фирсин Н. – по центру. 1978г.**

**Хоростовский Александр и Минин Михаил осваивать самбо начинали в Томске ДСО «Динамо». 1987 г. июнь.**





1978г. май. Военная присяга в войсках Советского Союза Минина Михаила.  
присутствии отца Николая Григорьевич, мамы Анны Никитичны.

В



1993г. Томск, День создания в-ч 6569, конвойный полк 588.

Аплодисментами встретили болельщики и участники соревнований выход на ковер нашего перворазрядника Крайнева и его противника — спортсмена второго разряда Багателию, выступающих в весе до 82 килограммов. Классически сложенные, оба борца представляли эталон мужской красоты. И мало кто из присутствующих, даже знающих суть дела, наверное, вспомнил о том, сколько испытаний выпало на долю Крайнева до прихода в армию. Кроме того, что детство у него было суровым, в результате катастрофы паренек был лишен возможности двигаться. О занятиях спортом врачи запретили ему даже думать. Огромным напряжением силы воли он поднялся на ноги, начал ходить, бегать, делать зарядку. А уже в восемнадцать лет выполнил норматив мастера спорта СССР по вольной борьбе. И вот теперь этот атлет вышел защищать спортивную честь нашего армейского коллектива. Ах, если бы знали о его пути болельщики!

Всего минуту и двадцать секунд продолжалась эта схватка. Два чистых броска и удержание продемонстрировал Крайнев и стал чемпионом внутренних войск по Западной Сибири в своей весовой категории. И еще одна встреча вызвала интерес воинов. Когда на ковер вышел в полуфинале борец первого разряда в весе свыше ста килограммов прапорщик Дудник — инструктор политотдела части по комсомольской работе. Самбист он наш, доморощенный. До армии правда, увлекался боксом и гириями, а тут понял, что самбо — оружие воина внутренних войск. Однажды он нес службу часовым КПП и столкнулся с фактом, когда осужденный хотел пронести на объект крупную сумму денег. Видя, что убеждения на преступника не действуют, Дудник применил силу. Чуть-чуть, самую малость. Но этого было достаточно.

Полуфинальный поединок наш борец закончил болевым приемом. А вот с финалом судейская бригада явно что-то напутала. Борься ему пришлось через двадцать минут с мастером спорта СССР, опытным самбистом майором Дачковским. Дудник вышел на 2 место.

Убедительной победой нашей команды закончилось лично-командное первенство внутренних войск Западной Сибири по борьбе «самбо». На шесть очков отстала от нас команда, занявшая второе место. Личные же



результаты таковы: чемпионами стали наши рядовой Мосиев, рядовой Кобахидзе, рядовой Шишкин, ефрейтор Фирсин, рядовой Крайнев, призерами — рядовой Попов, рядовой Щур, рядовой Резинкин, прапорщик Дудник и старший лейтенант Катовщиков. Все наши спортсмены, кроме Катовщикова, включены в состав сборной, которая выступит на первенстве внутренних войск МВД СССР в сентябре в столице Узбекистана Ташкенте.

### **Станет Золушка Королевой? Г. Полинский.**

Красное Знамя 24 сентября 1969 г.

В Томске закончились соревнования по борьбе самбо на первенство Сибири среди молодежи 1948—53 годов рождения. Наша сборная принимала у себя гостей из Красноярского, Алтайского краев и Омской области. В чемпионате участвовало свыше сорока спортсменов. Борьба проходила в острых красивых поединках, доставивших немало удовольствия как зрителям, так и самим участникам. Только в составе красноярской команды боролись семь мастеров и кандидатов в мастера спорта СССР. Они и являлись основными противниками наших ребят. В наилегчайшем весе вне конкуренции был красноярец кандидат в мастера спорта Александр Матвеев. Он завоевал не только почетный титул чемпиона, но и стал обладателем приза за лучшую технику, учрежденного Томским обкомом ВЛКСМ. Напористый и быстрый А. Матвеев запомнился нашим зрителям по схватке с чемпионом Томской области Владиславом Ли. Владислав довольствовался вторым местом.

В весовой категории до 66 килограммов томич Евгений Ткаченко занял только третье место, уступив красноярскому и алтайскому борцам. В легком весе его товарищ по команде Виктор Попов сумел в острой схватке с омичом Александром Абашиным за 1 минуту 30 секунд добиться победы. Захватывающим был его спор и с барнаульским кандидатом в мастера спорта Степанищевым, где наш земляк также оказался победителем. Он стал вторым призером Сибири.

В первой и второй легкой весовых категориях чемпионскими призами также завладели красноярцы. Симпатии публики и участников здесь снискал томский динамовец Георгий Маргиев, чистым броском одержавший победу над чемпионом страны среди юношей Григорием Свешниковым из Красноярска. Однако благодаря большему количеству очков последний получил звание чемпиона. А Георгию, кроме диплома за второе место, был вручен приз «За лучший результат соревнований». Что касается прочих весовых категорий, то здесь только томичи пытались противостоять всепобеждающим красноярцам. Однако остановить их дружный напор было невозможно.

Командное первенство досталось красноярцам. На 11 очков отстали от лидеров наши ребята. Третьими призерами стали алтайцы. Лучшим тренерам молодых самбистов Астахову и Корикову из Красноярска, алтайцу Метелице и томичу С. Шпагину были вручены дипломы Томского областного комитета физкультуры и спорта.

Соревнования показали, что у нас подрастает неплохая смена мастерам. Но, к сожалению, самое уязвимое место наших борцов-самбистов — однобокость стиля. Самбо как вид борьбы не может существовать на одном голом энтузиазме. Система тренировок и условия для них — без этого невозможен рост мастерства спортсменов. И, конечно, нужен опыт подобных встреч. А этого как раз и не хватает нашим самбистам, являющимся пасынками у руководителей спортивного движения в Томске. Пора бы пересмотреть отношение к этой «Золушке» в нашем спорте.

**Чудеса не только в сказках!** Владимир Фёдоров

«Красное Знамя» №169 от 4декабря 2012 г.

Очередную благотворительную акцию в детском доме «Орлиное гнездо» провели энергетики. Более 50 воспитанников детского дома с нетерпением ждали заветного дня, когда в торжественной обстановке откроется борцовский зал, оборудованный в соответствии с современными требованиями к спортивным объектам такого рода. За три минувших года ребята успели привыкнуть к шефской помощи, к тому,

что энергетики регулярно встречаются с ними и даже играют в футбол в теплую погоду.

На этот раз будущий подарок вызывал у ребят противоречивые чувства: верилось и не верилось, что наконец-то будет у них свой спортивный зал, заработает специальная секция, где можно научить себя быть и сильными и ловкими. Однако чудеса случаются не только в сказках, но и в жизни. Особенно когда за дело берутся такие шефы. Ради приезда к детям шефы отложили свои самые срочные дела.

Придавая большое значение этому мероприятию, на встречу с ребятами прибыли директор Томского филиала ТГК-11 Олег Пелымский, начальники департаментов администрации области по вопросам семьи и детства Оксана Кравченко и по вопросам спорта и молодежной политики Максим Максимов, мастер спорта СССР по самбо Михаил Минин и председатель регионального отделения Всероссийской организации боевого самбо, заслуженный тренер России Ваче Асланян.

- Наше детское учреждение, - рассказывает по этому поводу директор «Орлиного гнезда» Борис Чернов, - уделяет большое внимание физическому развитию своих воспитанников, стремится сформировать у них любовь к здоровому образу жизни, устойчивую привычку заниматься спортом. Поскольку среди воспитанников больше мальчиков, однажды я высказал просьбу помочь укомплектовать необходимым оборудованием и матами борцовский зал. И шефы нас услышали! В августе в рамках программы благотворительной помощи и акции «Вместе мы - сила» компания «ТГК-11» приобрела все, что требовалось для зала. Его открытие стало настоящим спортивным праздником для воспитанников детского дома «Орлиное гнездо».

- Одна из добрых традиций прошлого, отметил Олег Пелымский, - это шефство. Помимо материальной помощи наши сотрудники рассказывают и показывают детям, приглашая их на экскурсии в музей томской энергетики, на станции ГРЭС-2 и ТЭЦ-1, в чем заключается работа энергетиков, с какими трудностями они сталкиваются и как их преодолевают.



**Удачные приёмы юных самбистов очень понравились их сверстникам – зрителям.**



**Максим Максимов – начальник департамента по вопросам спорта и молодежной политики и мастер спорта СССР по самбо Михаил Минин приветствуют собрание воспитанников детского дома «Орлиное гнездо».**



Мы закупаем игрушки и велосипеды, проводим спортивные турниры. Словом, ставим перед собой задачу - протянуть руку помощи и быть наставниками этих ребят, обездоленных трудной судьбой.

В ходе торжественного мероприятия в новом зале состоялись показательные выступления юных спортсменов - чемпионов Всероссийского турнира по боевому самбо памяти Юрия Антошка. Увлекательной частью праздника стали игры «Веселые старты» и «Сверхэнергия» с участием младших детей, аниматоров, фитнес - тренеров и гостей - делегации энергетиков, которую возглавил Олег Пелымский. Юные воспитанники тренера Ваче Асланяна поразили своей выучкой не только сверстников и ребят старшего возраста, но и всех присутствовавших в зале. Удачные приемы юных самбистов очень нравились их сверстникам - зрителям. Победители Всероссийского турнира по боевому самбо смело шли на контакт и демонстрировали незаурядное владение техникой бросков и ударов. Удачные приемы зрители встречали аплодисментами.

Представляя своих воспитанников, Ваче Асланян особо и отметил спортивные успехи Егора Тарасова, завоевавшего золотую медаль в своей возрастной категории, и «серебро» в поединках со старшими ребятами, и Олега Ситника, призера таких представительных соревнований. Юный чемпион уверенно ответил на вопрос: почему с пяти лет он занимается самбо? «Чтобы Родину защищать. Маму с папой и друзей».

- С вводом нового зала, - отметил Борис Чернов, - у нас появится еще одно направление занятий. Спорт - это гармоничное развитие личности. И сейчас, и в будущем. Дорогие друзья! Надеюсь, что в следующий раз, когда мы соберемся в этом зале, то показательные выступления проведут наши воспитанники.

Проведение таких акций, непосредственное общение с состоявшимися, успешными людьми, представляющими социально ориентированный бизнес, крайне необходимы для развития и социализации наших воспитанников. Каждая встреча со старыми друзьями, их приезд превращаются в яркий праздник, становятся настоящим подарком для детей-сирот.

- Никаких рекомендаций и распоряжений, чтобы вести нашу шефскую работу, не было, - говорит Олег Пелымский, - собственно, инициатива пошла от нашего совета молодых специалистов. Сергей Иванович Кожемяко, директор ТГК-11 поддержал идею. Понимаете, то, что рождается осознанно и по собственному убеждению, а не по приказу, из-под палки, наиболее приемлемо и приятно как для нас самих, так и для тех, кому помогаешь. Вообще-то мы уже три года оказываем регулярную помощь детскому дому. В нынешнем году компания приобрела для воспитанников комнату психологической разгрузки (сенсорную) и оборудование Монтессори для комнаты, где проводятся занятия с детьми с замедленным умственным развитием. Для приусадебного хозяйства построены теплицы. Энергетики регулярно организуют «трудовые десанты» по благоустройству территории «Орлиного гнезда». Теперь я даже так думаю: уйдем мы на пенсию, а добрая традиция останется.

Все участники праздника расставались в приподнятом настроении. Мальчишки и девчонки детского дома «Орлиное гнездо» - с благодарностью за такой великолепный подарок. Гости - люди, не равнодушные к проблемам социального сиротства, удовлетворенные тем, что сумели на несколько часов отложить свои срочные дела ради этой памятной встречи, превратившейся в яркий праздник.

### **На ковре - самбисты. Мачкинис В. тренер**

В спортзале «Динамо» проходило лично-командное первенство области по борьбе самбо среди юношей. В соревнованиях по двум возрастным группам приняли участие 202 спортсмена.

В младшей возрастной группе первое место заняла команда СК «Юпитер», второе место — у команды ДСО «Труд» и третье — у команды СДСО «Буревестник». По старшей возрастной группе победу одержала команда СК «Юпитер», второе место — у команды ДСО «Динамо» и третье — у команды ДСО «Труд». В комплексном зачете по двум возрастным группам первое место у самбистов СК «Юпитер», второе — у команды ДСО «Труд» и третье — у команды ДСО «Динамо».

В личном зачете чемпионами области в младшей возрастной группе стали И.Мешков, В.Козлов, О.Ушаков. В.Борщенко, Е.Атрощенко. В.Ковалев. А.Ушаков, С.Герасимов, С.Носов, Н.Плюсков и А.Вилесов. А в старшей возрастной группе звание чемпионов завоевали А.Берсенов, А.Сидоров. А.Филиппов. Б.Лубенцов. С.Поддубный, А.Андреев, Ю.Маршев, М.Минин, А.Карасев и П.Липницкий.

## **Кто нас выводит в мастера. Соловцов Сергей**

С конца 1960-х и по 1980-й год в ДСО «Динамо» преподавали самбо два тренера - Долдин Николай Иванович - спокойный, невозмутимый, вдумчивый наставник и Ткаченко Евгений Рудольфович - в недалеком прошлом сам классный самбист, острый на язык, веселый, никогда не лезет в карман за словом. Мальчишки хоть и тренировались у разных тренеров, всегда выступали одной командой на соревнованиях. Кто составлял костяк команды, дружим и по сей день, не делим себя на «ткаченковских» и «долдинских».

Минин Михаил - подполковник спецназа, командир отряда специального назначения «Утес» УФСИН Томской области. Имеет 12 правительственных наград, в том числе - именованное оружие (что интересно, за всю историю Томской области именованным оружием награждено всего пять человек). Уезжая в последнюю (бойцы говорят «крайнюю») для себя командировку в Чечню, Миша шутил: «Еду за папашой». Там он был назначен командующим всей группировкой войск спецназа, только вскорости с инфарктом в полуживом состоянии был доставлен домой. Перенес несколько операций на сердце, сейчас пенсионер, но посещает соревнования, воспитывает внука. Многократный чемпион войск МВД СССР по самбо и дзюдо. Заслуженно добился звания мастера спорта по борьбе самбо.

Гитлиц Геннадий - в настоящее время зам. главы Росохотнадзора (или как его там, точно не знаю) по Томской области. После того, как в их системе ввели погоны, он по должности - генерал-майор.

Жданов Петр - до сих пор участвует в ветеранских турнирах, успешный бизнесмен, честнейший, совестливый и порядочнейший человек.

Свирский Николай - человек, о котором можно долго говорить и все в превосходной степени. Участь в школе, побеждал на областных олимпиадах по физике и математике, успешен так же был и на юношеском ковре. Отслужив армию, с отличием закончил юрфак Хабаровского Государственного Университета и по распределению попал в Асино. Там на молодого следователя навешали «глухих» дел, чтобы дать прочувствовать службу молодому парню. Однако, Николай раскрыл эти дела, после которых его сразу заметили, оценили по достоинству и перевели в областное управление. Загруженный работой «по горло», он, тем не менее, успевал еще по вечерам вести секцию «самбо» для сотрудников и сам регулярно выходил на ковер. У него в производстве постоянно находились по 2-3 дела, находящиеся на контроле ЦК КПСС. Забыл сказать: в областном управлении Н.Н.Свирский возглавил группу, которая занимается особо важными делами. Во время работы над одним из таких дел, когда начали фигурировать в деле фамилии «сильных мира сего», на Николая было оказано сильнейшее давление, но он предпочел уйти из органов, но не поступиться принципами.

На «гражданке», перепробовав несколько профессий, Николай стал адвокатом. Коллеги выбрали его руководителем областной коллегии адвокатов, а в этой среде авторитет завоевать очень трудно. На протяжении всей своей жизни Свирский Н.Н. никогда не расставался со спортом. Это с его подачи в городе стали проводиться ветеранские турниры, на которых старые соперники смогли вновь «тряхнуть стариной». Всегда такие соревнования проходили весело, душевно, это были больше, чем соревнования, это были встречи старых друзей. И вдруг на всем скаку - внезапная остановка сердца. Дико. Нелепо. Есть поговорка - «Бог всегда забирает лучших». В этом случае стопроцентное попадание.



Соколов Максим - со спортом не расстается по сию пору, ныне он президент областной федерации по борьбе самбо и дзюдо, офицер налоговой полиции, имеет высшее юридическое образование.

Николай Азаренко - закончив спортивную карьеру, много лет преподавал самбо в школе милиции.

Николай Рубан – высокопрофессиональный прокурор.

Владимир Рахов - преподает успешно в школе.

Сергей Прокопов - много лет делил любовь к самбо и любовь к подводному плаванию, много лет был тренером по плаванию, сейчас преподает в техникуме вместе с другим динамовцем - Сергеем Которовым.

В 1977 году в спорт комплексе «Луч» томского электролампового завода набрал группу мальчишек Комолкин А. Н., в ту пору молодой парень, двадцати с небольшим лет, сам только что закончивший выступления на ковре.

Занимались на гимнастических матах, накрывая их сверху паласами, взятыми у акробатов. После хорошей тренировки на боках бывали синяки от многократных падений. Но никто не ныл, тренироваться было интересно, весело. А самое главное, подобрался хороший коллектив - дружный, сплоченный. Как раз то, что называется командой.

Шли годы. Росло мастерство тренера, набирались опыта ученики. Приходило много новичков, много и отсеивалось, но те, которые оставались, тоже вливались в команду. У себя в области парни заставили считаться с собой всех. Появились успехи на всероссийском ковре.

К сожалению, перестройка сломала многие судьбы, порушила много хороших дел. Многие тренеры в поисках хлеба насущного были вынуждены сменить профессию. Не избежал этой участи и А.Н.Комолкин, ушел работать в банк. Ученики, к тому времени уже взрослые сложившиеся мужчины, вышли в самостоятельное плавание по океану жизни. Сложилось оно у всех по-разному, но у всех - интересно.

Вот имена тех, кто составлял костяк команды: Акулов Александр и Никулин Дмитрий - добившиеся наибольших успехов на ковре, прекрасно реализовали себя в бизнесе.

Винников Сергей - подполковник милиции, возглавлял один из райотделов г. Томска. Гесполь Леонид - служил в спецназе ВДВ, брал призы в армейских соревнованиях по рукопашному бою, также подполковник милиции, начальник отдела. Алеев Альберт - подполковник СОБРа, кавалер двух орденов Мужества и ордена «За заслуги перед Отечеством 2 степени». Награжден рядом других высоких правительственных наград. Виктор Мишин - выпускник Рязанского воздушно-десантного училища, командир спецназа морской пехоты «морские котики». Затем получил высшее юридическое образование, полковник юстиции.

Наиль Гибадулин - доктор медицинских наук, профессор, полковник медицинской службы. Лихачев Николай возглавляет руководство на одном из участков Кемеровской железной дороги. Карлов Олег руководит отделом в банке. Ришат Габдулганиев главный врач Кисловской больницы, депутат, а ныне глава Думы Томского района. Фомкин Олег и Андрей Кушнер стали врачами. Что интересно Андрей был вторым призером чемпионата России по джиу-джитсу. А что? - Умеешь калечить, умей и лечить! А Олег Фомкин награжден медалью «За боевые заслуги», участвовал в военных событиях в Киргизии в 90-х годах.



**Борис Лубенцов и Максим Соколов чемпионы области 1981г. и 1985г. по борьбе самбо.**

Вот еще два имени, два закадычных друга - Лубенцов Борис и Сычугов Сергей, пожалуй, самые способные из всей динамовской команды. Призеры всесоюзных турниров, им все давалось легко. Может быть, первые победы вскружили голову, кто знает, только во взрослой жизни они себя не нашли. Спились оба. Причем Сычугов на почве пьянства стал инвалидом первой группы, полностью отказали ноги. Боря Лубенцов изредка к нему заходит, говорит: «Давай, Сережа, хоть подстригу тебя».

И вот что замечательно. Дружба, зародившаяся в детстве, не забылась. Взрослые успешные мужчины по-прежнему вместе. Дружат теперь уже семьями, вместе проводят праздники. Вместе, правда не все (что поделаешь, дела), отдыхали на Алтае, в Хакасии. Но вот недавно у Комолкина А. Н. был юбилей - ему исполнилось 55 лет. И оставили мы все свои дела, и пришли поздравить и обнять своего учителя.



**На пьедестале почёта ветераны самбо: Соловцов Сергей – второй справа.**



**Соловцов Сергей** — 3 место, Чемпионат России среди ветеранов по борьбе самбо 24-27.05.2018 г. г.Выкса. Двукратный чемпион России по самбо среди ветеранов 2004 и 2009 годов, бронзовый призер Чемпионата мира по самбо среди ветеранов 2014 года.

### **Бронзовый бросок Соловцова Сергея**

[Валерий Кадров](#) 19.11.2009

**Известный томский борец Сергей Соловцов выиграл бронзовую медаль на чемпионате мира среди мастеров по самбо, проходившем в Каунасе (Литва). Однако эту награду 47-летний ветеран завоевал, представляя Новосибирск. Найти финансовую поддержку в родном городе Соловцову не удалось.**

Сергей Соловцов на ковре далеко не новичок. В молодости не раз становился призером всесоюзных первенств, выполнил норматив мастера спорта по самбо и дзюдо. А завершив профессиональную карьеру, продолжил выступать за ветеранов, где тоже добился заметных успехов. Дважды — в 2004 и 2009 годах — становился чемпионом страны по самбо в своей возрастной категории, в прошлом году выиграл серебро, был четвертым на европейском первенстве по дзюдо. Теперь он пополнил личную коллекцию наград бронзой мирового чемпионата. Турнир в Каунасе, собравший более 300 спортсменов из 16 стран, получился на редкость представительным. Более трети участников – в прошлом



чемпионы и призеры крупнейших международных соревнований. Однако в столь звездной компании Соловцов не затерялся и, выиграв две схватки, занял 3-е место в весе до 74 кг. Подняться выше ему помешал самбист из Германии, двукратный чемпион Европы среди мужчин.

«Бронза такого крупного турнира – хороший результат, учитывая, что подготовка вышла скомканной, — оценивает свое выступление Сергей Соловцов. – Сначала я приболел, потом возникла проблема с деньгами на поездку, и даже была мысль отказаться от соревнований. Но неожиданно поддержала жена, которая до этого скептически относилась к моему увлечению. А тут заявила, что отказываться от турниров такого уровня нельзя, и даже сама стала искать деньги. Помощь оказали друзья и заслуженный тренер России Александр Матвеев из Новосибирска, мой бывший командир спортивной роты, где я проходил армейскую службу. Именно он два года назад предложил выступить за Новосибирск, пообещав взамен финансирование. К сожалению, в Томске заинтересованности в развитии ветеранского движения никто не проявил»... Опыт и знания Соловцова тоже остались невостребованными. После окончания спортивного факультета ТГПИ он несколько лет тренировал ребяташек, но из-за материальных трудностей был вынужден бросить любимое занятие.

«За работу платили копейки, а у меня подрастали двое детей, поэтому пришлось пойти на стройку, чтобы получить квартиру, — поясняет Сергей. – Правда, позже я на три года вернулся к тренерской деятельности. Директор компании «Монолит» Сервер Усеинов, неравнодушный к спорту человек, нашел помещение, помог его отремонтировать, приобрел борцовский ковер. Днем я трудился на стройке, а вечером занимался с ребятами. Но не стало Усеинова, и нас вежливо попросили из зала»...

Сейчас Соловцов работает каменщиком в СУ-13 и завязывать со спортом не собирается... «У каждого мужика должна быть отдушина, — считает он. — Кому-то нравится охота, кому-то — рыбалка, а мне – борьба. **На ковре я оставляю весь негатив и получаю заряд бодрости. А сколько эмоций приносит общение со старыми друзьями, которых встречаешь на соревнованиях! Только ради этих мгновений стоит потеть на тренировках».**



[Всероссийская Федерация Самбо](#)



Томское областное региональное отделение ОФ-ССО "ВФС"

**Валерия Анисимова — первый мастер спорта России международного класса по самбо в Томской области**

[admin\\_sambo](#) [Важное](#), [Новости](#) 29.12.2017



В преддверии новогодних праздников радостная новость пришла в Томскую область. Приказом Министерства спорта России № 168нг о 27 декабря 2017 года, учащейся томской областной спортивной школы олимпийского резерва, спортсмену — инструктору дестко-юношеской спортивной школы «Русь», студентке 2 курса Томского государственного педагогического университета Валерии Анисимовой присвоено высокое звание «Мастер спорта России международного класса».

«Это хорошая точка спорта в завершении 2017 года, очень удачного и успешного, одного из самых результативных за последние 20 лет. Валерия первая в Томской области по самбо кто получил это высокое звание, но я уверен, что не последняя» - поделился своими эмоциями тренер спортсменки Денис Евгеньевич Вышегородцев.



Валерия Анисимова на соревнованиях. Фото из архива Томского областного регионального отделения ОФ-СОО «ВФС».











**ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАЛЕРИЮ! ПОЗДРАВЛЯЕМ ТРЕНЕРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ  
ВЫШЕГОРОДЦЕВА Д.Е. и ВАХМИСТРОВУ Н.А.!**

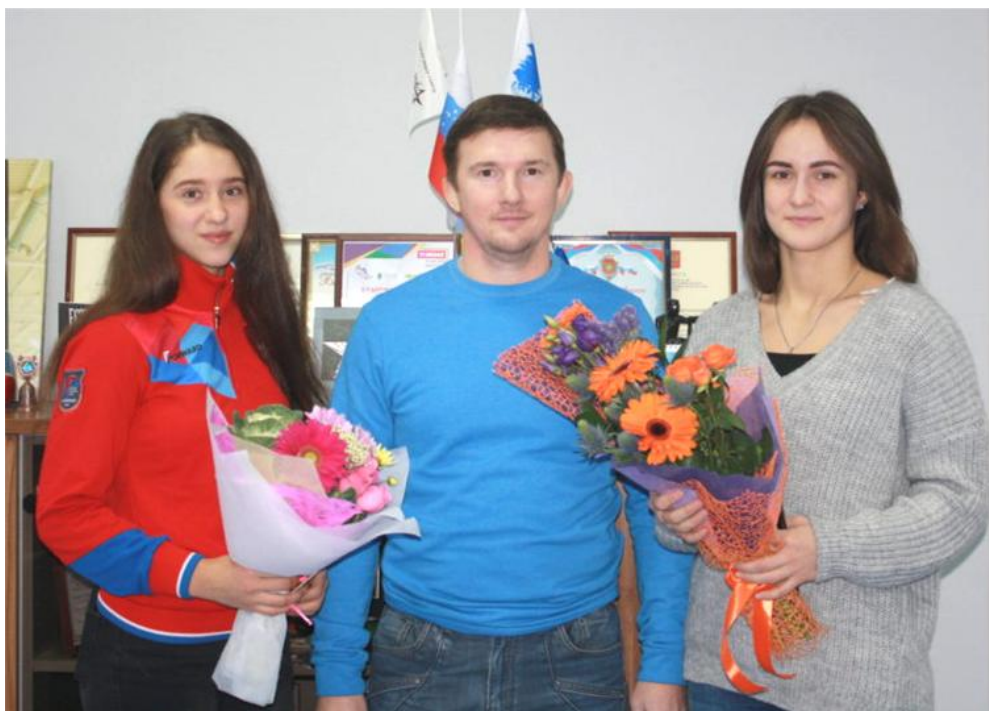




2018 г. Спасибо, тренер! (А. Н. Попов принимает благо дарение ученика.)



Первенство мира юниоров по самбо 2017 года. Виктория Сергиевская, МС – «серебро 56 кг», Денис Евгеньевич Вышегородцев – тренер, Валерия Анисимова, МСМК – «золото 64 кг».



### **Воспитать чемпиона 01.11.2017г. Наталья Денисова**

Если мы говорим, что первый учитель научил нас читать и писать, то первый тренер учит побеждать. Будь то победа над соперником или над самим собой, над своими слабостями. Зачастую тренера остаются в тени ярких побед своих воспитанников. Но как оказалось, для настоящего тренера важно, чтобы их спортсмены добились больших результатов, чем когда-то они сами. Так считает и Денис Вышегородцев, мастер спорта России, судья всероссийской и международной категорий по самбо, тренер высшей категории. Буквально на днях он со своей воспитанницей Валерией Анисимовой вернулся из Мадрида, где проходил Кубок Европы по самбо и откуда Лера привезла очередное “золото”.

Интервью порталу [zato-govorim.ru](http://zato-govorim.ru) Денис Вышегородцев дал буквально за несколько дней до Кубка Европы и рассказал, как сам пришел в самбо, как стал тренером и как важна преемственность в любом виде спорта.

“ЗАТО Говорим”:

- Как известно каждому человеку – важно правильно выбрать свою жизненную дорогу. Дело, к которому лежит душа, всегда спорится лучше. Оно приносит удовлетворение и наполняет жизнь особым смыслом.

Очевидно, что для вас этим делом стал спорт и воспитание детей. Но как вы сами пришли в самбо?

**Денис Вышегородцев:** На самом деле особых предпочтений в каком-либо спорте у меня не было. Старший брат пошел заниматься самбо и меня за собой привел. Вот так и пришел. Мне было 9 лет. Секция находилась в подвальном помещении на площади. Там я отзанимался около двух лет, а затем секцию закрыли и я с друзьями пришел в Юпитер, где попал к Шпагину Степану Андреевичу. За что безмерно благодарен судьбе! Первые три года у меня вообще не было никаких результатов. Даже на первенстве школы не попадал в тройку и, как у любого мальчишки-подростка, особого рвения заниматься не было. И я даже уже намеревался бросать. Считаю, что именно благодаря ему остался я в этом виде спорта. Именно Степан Андреевич нашел какие-то слова и подход. Он вообще очень хороший психолог, он чувствовал спортсменов и однажды он меня, единственного из группы, отправил на выездные соревнования в Тайгу, где я занял 4 место, выиграв при этом четыре встречи. После этого еще через две недели был мой первый пьедестал. И постепенно я влился в этот спорт весь без остатка. Со временем меня передали другому тренеру Липину Борису Викторовичу. И уже все мои большие достижения были при нем. Например, мастера Спорта выполнил уже у него.

- А со Степаном Андреевичем поддерживаете связь? Он еще тренирует?

- Да. Он сейчас живет в Москве и периодически общаемся с ним. Как сложилось так, что спорт стал профессией? Группа, в которой я занимался, была очень хорошая и слаженная. И многих из нас поставили на ставки спортсменов-инструкторов. Мы, молодые парни, стали получать небольшие деньги. Какая неразбериха творилась в конце 90-х, многие помнят и именно тогда эти ставочки спортсменов-инструкторов с нас сняли, по предложили альтернативу набрать группу детей и стать тренерами. Мой первый зал, в качестве тренера, располагался на Калинина, 39. Сейчас там тренажерный зал. А мой первый набор в 30 человек из ребят 1990-го года рождения, практически остался на конец года в полном составе. Из этих мальчишек и девчонок у меня вышли два



мастера спорта – это Дмитрий Богданов, работает тренером, и Анастасия Болтачева. Также несколько кандидатов мастера спорта и призеров Всероссийских соревнований.

- Получается был хороший старт. Или сложности тоже возникали?

- Было время когда у меня не было зала. И директор 81-й школы Нигматова Нина Павловна выделила кабинет, где я тренировал детей. На 40 квадратных метров тренировались 40 детей. В три захода. Однако же были результаты. А когда стали появляться спортивные достижения на уровне страны, появился и постоянный зал. И вот с того момента мы стали работать в паре с Натальей Вахмистровой.

- Чтобы стать чемпионом важен талант или трудолюбие?

- Талант, конечно, быть должен. Но я могу сказать, что на самом деле высоких результатов достигают не те ребята, которым все сразу дается легко. Ведь в определенный момент они сталкиваются с проигрышем, а этому они не научились и не были готовы. Или же им быстро надоедают легкие победы. А вот найти и талантливого и трудолюбивого ребенка – тяжело. Именно из таких чаще всего вырастают звезды.

- Валерия Анисимова это и есть такая редкость?

- Лера пришла заниматься в 13-летнем возрасте. Она осознанно выбрала этот спорт. Прошел тот переломный период, когда есть вероятность, что ребенок бросит дело. А у нее результат стал виден с первых соревнований. Сейчас она уже работает, как профессионал. Со стороны может показаться, что проблем у самбо нет.

- А на самом деле?

- Сложности есть всегда. Первоочередное – самбо не олимпийский вид спорта. Хотя в области мы уже смогли убедить руководство, что самбо это зрелищно, это востребовано. Хотелось бы получить такого отношения и в Северске. Ведь что такое спорт высших достижений – это всего 2-3% ребят от общей массы, которая занимается. Посмотрите на наши залы. Они полны. И мы уже ведем отборы. Поэтому хочется лучших условий для наших воспитанников. В том смысле, что нужны уже более

просторные залы, чтобы дать возможность всем ребятам заниматься. Тем более, что есть тренера, есть потенциал у детей. Думаю, что благодаря таким результатам, как у Валерии Анисимовой и других талантливых ребят, со временем в Северске может появиться свой Дом самбо.

- Если уж речь зашла про таланты, то не могу не спросить: кто еще из воспитанников показывает хорошие результаты?

- Например, Никита Сакерин, который был в прошлом году вторым на России. Карина Рыхлевич тоже имеет огромный потенциал. На самом деле таковых много. Очень важно, что им есть на кого равняться и за кем тянуться. Лера живой пример для них. Они смотрят на нее, на ее приемы, захваты. Эта преемственность наконец восстановлена. Ведь в какой-то момент она была утеряна. Важно, что сейчас у нас формируется большой дружный тренерский коллектив. Радует, что профессия тренер всё-таки сейчас востребована.

- Денис Евгеньевич, а вы помимо тренера еще и судья. К тому же судья международного класса...

- Да. В этом есть и плюсы, и минусы. Самый главный и большой минус – мои дети и взрослые ребята, которых я тренирую, видят меня редко и я понимаю, что уделяю им мало внимания. Зачем пошел в судейство? Понимал, что у наших спортсменов должна быть уверенность в том, что их не засудят. Будет нейтралитет и честность. Ну и потом судья это еще один шаг. В 18 лет я выполнил Мастера спорта. Выполнить уровень “международника” по ряду причин в то время не вышло. А судейство позволило расти дальше. Мне хочется расти и хочу, я не скрываю это, стать Заслуженным тренером.

- Для этого нужно воспитать двух Чемпионов Мира, если не ошибаюсь? –

- Совершенно верно.

- Тогда вернемся к вопросу возрастающей популярности профессии тренера и преемственности. Сегодня ребят тренирует Алексей Фокин. Он ведь был вашим воспитанником, верно? Как он пришел в тренера?

- Все мы понимаем, что любой спорт травмоопасен. Кому-то везет и на протяжении всей карьеры не случается серьезных травм. А вот с Алексеем получилось так, что травмы его просто замучили. Начиная с 12-13 лет. В основном с ногами. Получилось так, что продолжить выступления на соревнованиях он по ряду причин не смог. Но он всегда мне помогал. А когда Алексей вернулся из армии, я предложил ему всерьез рассмотреть тренерскую карьеру. Появилась ставка и он попробовал. И остался. Вижу, как у него горят глаза, вижу, как он переживает за своих ребят на соревнованиях, вижу, как работает с родителями. И то, что у его воспитанников будут высокие результаты, я нисколько не сомневаюсь.

- Должно быть, большая гордость для любого тренера видеть, что воспитанники перерастают его в результатах?

- Конечно! Например, Алексей Фокин в свои 20 с небольшим лет уже судья Всероссийской категории. Валерия Анисимова побеждает на соревнованиях такого уровня, на которых я сам не выступал. Кстати, с чем связан такой интерес к самбо со стороны девочек? С каждым годом их все больше в этом спорте. Нам бы хотелось, чтобы их еще было больше! Вот появляются эталоны, такие как Лера. Родители считают, что борьба это не женский вид спорта. Я тоже до определенного времени был согласен с этим. Но! Могу сказать, что любой профессиональный спорт не для женщин. Это травмы. Это отражается на фигуре. Возьмем плавание – широкие плечи. Легкая атлетика – массивные ноги. Но есть один большой плюс, который все это перекрывает, – девчонки через спорт учатся достигать своих целей! Вовсе не обязательно, что они станут профессиональными спортсменами. Среди моих воспитанниц есть и прекрасные врачи, предприниматели, учителя. И все это потому, что в детстве у них была закалка, они умели через какие-то трудности достигать результатов. А что касается девочек и борьбы... Если вы когда-нибудь встретите этих девушек на улице, то никогда не догадаетесь, что они занимаются самбо. Это не заметно! Они все просто красавицы.

- Денис Евгеньевич, какова главная задача тренера?

- Лично я никогда не ставил цели воспитать чемпиона. Это не первоочередное. Главное то, что мы совместно с родителями и школой растим хорошего человека.

Источник: <https://zato-govorim.ru/chempion/>

## **Что наша жизнь? Борьба! Сергей Новокшенов**

**19 октября 2018 г. в МСК «Олимпия» стартует традиционный открытый региональный турнир по самбо памяти кавалера ордена Красной Звезды Александра Бородина.**

В этом году соревнования посвящены 80-летнему юбилею самбо – вида борьбы, разработанного в 1930-е годы в Советском Союзе на основе различных боевых искусств для подготовки офицеров НКВД и военнослужащих внутренних войск.

**16 ноября 1938 г. Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в Советском Союзе, а в 1966-м «самооборона без оружия» была официально признана международным видом спорта. Борьба самбо, показавшая свою высокую эффективность, стала набирать популярность по всему миру.**

Об истории самбо в Северске нам рассказали Григорий Иванович Кумпан, один из первых тренеров северских самбистов, судья всесоюзной и международной категории, судивший чемпионаты и первенства Европы и мира, и Борис Викторович Липин, преподаватель ДЮСШ «Русь», воспитавший немало прославленных чемпионов.

- В 1956 г. в наш город приехало около трех тысяч человек по путевке комсомола. В их числе и Валентин Павлюченко, перворазрядник из Москвы, который занимался у основателя борьбы самбо – Анатолия Аркадьевича Харлампиева, – вспоминает Григорий Иванович. – Он сразу же организовал на общественных началах секцию самбо, куда нас, в основном рабочих разных организаций, ходило человек 30. Занимались мы в спортзале на стадионе «Энергия», постелив на пол обычные гимнастические маты. Формы, конечно же, не было, тренировались в пиджаках и гимнастерках, срезав с них все пуговицы и подпоясавшись шарфом.





1974г. Новосибирск. Во время схватки на первенстве Сибири - Липин Б. и Лосев С.

Через два месяца тренера-общественника призвали в армию и направили в строительный батальон, который располагался в п. Кузьминка. Ребята продолжили заниматься самостоятельно, перешли в спорткомплекс строительного управления, а потом в только что построенный при первом объекте спортзал «Трактор», где был единственный в городе борцовский ковер. Спортсооружений в городе тогда не хватало. Поэтому тренировки проходили до самой ночи, а потом еще нужно было убрать тяжеленные маты.

Тренерские обязанности взял на себя Григорий Кумпан, избранный старостой секции. Приемы изучали по книге Анатолия Харлампиева «Борьба самбо», необходимый опыт Григорий Иванович получал на соревнованиях и всесоюзных тренерских сборах, в том числе основателя борьбы самбо. Григорий Кумпан тренировал на общественных началах, параллельно работая слесарем на первом объекте. Домой после работы и двух тренировок возвращался далеко за полночь. И так три раза в неделю в течение многих лет. Но он никогда не жаловался, ведь ему нравилось то, чем он занимался. Несмотря на то, что в городе вводились в эксплуатацию новые сооружения – появились с/к «Янтарь» и с/з «Авангард», спортзалов не хватало, и самбисты вынуждены были постоянно кочевать. Чтобы вклиниться в плотное расписание занятий, Григорию Ивановичу приходилось оббивать пороги горкома партии. Первые квалификационные соревнования самбисты провели в октябре 1958 г., а в ноябре в с/з «Трактор» организовали первенство города, в котором приняли участие более 30 человек.

В 1960 г. секция самбо была организована и в Томске. Занятия проходили в спортзале «Динамо». В конце 1961 г. Григорий Кумпан договорился с томским тренером устроить матчевую встречу между самбистами областного центра и закрытого города. Спортсмены Томска-7 выиграли схватки в семи весовых категориях, в которых они участвовали. Только в тяжелом весе награды разыграли томичи. В марте 1963 г. состоялся первый чемпионат области, в котором приняло участие семь команд. Самбисты нашего города выступили двумя коллективами – «Труд-2», который относился к Минсредмашу, и «Динамо-2» (военные). Первое место в общекомандном зачете заняли спортсмены Томского артиллерийского училища. Команда «Труд-2» была второй. Затем ежегодно в Томске стали проходить состязания в самых разных возрастных группах – чемпионаты, Кубки и первенства области, матчевые встречи.

В 1962 г. самбисты города впервые участвовали в чемпионате Центрального совета физкультуры и спорта, где собрались представители сильнейших школ самбо Советского Союза. Выступили тогда достаточно скромно. Но в последующем на этих значимых соревнованиях показывали достаточно высокие результаты – становились чемпионами и призерами.

В 1968 г. Анатолий Бевз, Анатолий Терешин и Леонид Нестеров получили звание мастера спорта Советского Союза. Впрочем, еще раньше первым мастером спорта СССР по самбо в Томске-7 мог стать Степан Шпагин. В 1966-м он выполнил мастерскую норму, но в тот год изменилась всесоюзная классификация, и после первого разряда впервые стали присваивать звание кандидата в мастера спорта. Только через несколько лет Степан Андреевич вновь выполнил высокий норматив и получил желанный значок мастера.

После первых успехов самбистов нашего города интерес к этому виду спорта в Томске-7 заметно возрос. Курточки из непрочной ткани, которые первоначально пошили на местной швейной фабрике, сменила форма из более надежного нейлона, централизованно в регионы начали поставлять синтетические ковры, и только своего постоянного зала самбисты до сих пор не имели.

Когда в 1965 г. представителей самбо на пару лет приютил только что открывшийся зал «Авангард», Григорий Кумпан поручил своему ученику Игорю Иванову организовать юношескую секцию (прежде этим видом борьбы занимались только взрослые). Затем Игоря Иванова сменил Леонид Букреев, а потом с мальчишками стал заниматься Степан Шпагин.

О повальном увлечении самбо говорит тот факт, что в Томске-7 проводились даже первенства школ города по двум или трем возрастным группам, в которых порой участвовало больше 200 человек. Те времена отлично помнит Борис Липин. Более полвека назад он, тогда девятиклассник школы № 78, впервые ступил на самбистский ковер. Прежде занимался легкой атлетикой, боксом, велоспортом, но, придя в секцию к Степану Шпагину, по-настоящему влюбился в этот спорт мужественных людей.

- Почему тогда мальчишки интересовались самбо? – рассуждает Борис Викторович. – Во-первых, единоборств в городе было немного: борьба классическая, борьба самбо и бокс. Да и само название молодого вида борьбы звучало романтично – «самооборона без оружия», и в прикладном значении самбо оказалось эффективно. Степан Шпагин стал первым штатным тренером по самбо в Томской области: ставку выделили при профсоюзном комитете Управления «Химстрой». Занятия проходили в спортзале строителей «Труд-2» (позже спортивный клуб «Юпитер»), который на долгие годы стал вторым домом для самбистов.

Воспитанник Степана Андреевича Борис Липин несколько раз выиграл чемпионаты области, был призером первенств Центрального совета физкультуры и спорта, заслужив звание мастера спорта СССР по самбо. Шагнув во взрослую жизнь, трудился на 10-м объекте, параллельно занимаясь в зале и работая общественным тренером. В 1974 г. он полностью посвятил себя любимой тренерской работе, уйдя с комбината и существенно потеряв в зарплате. Окончил пединститут. Долгие годы Борис Викторович был старшим тренером первой в Томской области специализированной ДЮСШ «Юпитер» по борьбе самбо и дзюдо, которую в 1985 г. в Томске-7 основал Степан Шпагин. Преподавать дзюдо в нашем городе начали в 1972 г. после приказа о развитии олимпийского вида борьбы в Советском Союзе. А база для этого в Томске-7 была уже подготовлена благодаря самбо.

Воспитанники Степана Андреевича и Бориса Викторовича впервые в истории области вышли на международный уровень, попав кандидатами в олимпийскую сборную СССР по дзюдо. На самбистском ковре большого успеха добились Вадим Королев, Олег Ушаков, выигравшие первенство России, а также Андрей Тарасов и Александр Сидоров – призеры этих престижных соревнований. Один из лучших учеников Бориса Липина, Павел Столбов, стал мастером спорта России международного класса по дзюдо, победителем первенств СССР, СНГ, России по самбо. Четыре раза он выигрывал Кубок европейских чемпионов среди клубных команд по дзюдо. Есть еще

несколько ярких имен в истории северского самбо: это Сергей Кривошеин, победитель первенства Европы среди юношей и серебряный призер первенства мира среди юниоров (тренер Б.В. Липин); Александр Козлов (тренер В.П. Мотеко), выигравший первенство мира по самбо среди юношей и занявший второе место на чемпионате Европы по дзюдо среди молодежи.

После ДЮСШ «Юпитер» отделения самбо и дзюдо развивались в СДЮСШОР «Янтарь», в последние годы они находятся под крылом спортшколы «Русь». У борцов появилось два своих зала – в с/к «Кристалл» и в здании бывшей школы № 77, а на днях появилось еще одно место для тренировок – в школе № 198. Тренерскую эстафету успешно подхватили молодые тренеры Денис Вышегородцев и Наталья Вахмистрова. Еще более активно стало развиваться женское самбо. Пять лет назад Валерия Мартакова выиграла первенство Европы. А Валерия Анисимова сегодня завоевывает медали высшей пробы как на юниорских, так и на взрослых состязаниях. Так, в прошлом году, выиграв первенство мира среди юниорок, она стала обладателем Кубка Европы среди женщин, серебряным призером чемпионата Европы, а на днях вновь ступила на верхнюю ступень пьедестала мирового первенства. И есть уверенность, что именно Валерия, которая сейчас учится на факультете физической культуры и спорта, в будущем продолжит славное дело первых тренеров по самбо города Северска.





## Новые горизонты самбо - проект «Самбо в школу»

[admin\\_sambo](#) [Важное](#), [Новости](#), [Самбо 09.12.2017](#) [09.12.2017](#)

8 декабря в г.Томске прошел региональный фестиваль по продвижению всероссийского проекта «Самбо в школу». Томская область один из 47 регионов-участников проекта.

**Всероссийский проект «Самбо в школу»** — ориентирован на приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо, создание условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения.

Идея создания проекта «Самбо в школах» возникла еще в 2010 году. Поскольку современная школьная программа по физкультуре включает в себя часы на изучение элементов единоборств, но без уточнения каких именно, инициаторы проекта решили занять эту нишу изучением борьбы самбо. В качестве примера была рассмотрена Япония, где дети изучают дзюдо на протяжении восьми лет, более того приобретая силу и уверенность, они учатся крепче любить свою страну. Самбо для аналогичных целей подходит как нельзя лучше.

Почетным гостем фестиваля стала исполнительный директор и куратор всероссийского проекта «Самбо в школу» Елена Владимировна Ломакина (Москва). К самбо должны относиться как к национальному достоянию. Дети должны знать историю самбо, гордиться ей. А знание приемов самозащиты необходимы каждому. Мы не учим детей бороться, делать броски. Мы учим их правильно падать, освобождаться от захватов и как себя вести в экстремальных ситуациях. Если детям нравится, мы советуем им идти заниматься самбо на более продвинутом уровне — прокомментировала идею проекта Елена Владимировна.

В ходе фестиваля для учителей и детей общеобразовательных школ области, был проведен открытый урок, где учителя смогли воочию увидеть процесс проведения занятия, а дети попробовать себя в новом для многих виде-САМБО.

В ходе занятия, которое проводил директор центра спортивного и боевого самбо «Кристалл» и по совместительству один из кураторов проекта «Самбо в школу» в Томской области Анатолий Николаевич Попов, ребята пробовали элементарные акробатические элементы, приемы самостраховки и даже рискнули провести свой первый бросок.

Заинтересованность детей очевидна — дал свою оценку куратор проекта «Самбо в школу» в Томской области Анатолий Николаевич Попов. Томское областное региональное отделение «Всероссийская федерация самбо» нацелена на развитие массовости в самбо. Мы готовы поддерживать подобные проекты и уверены, что «Самбо в школу» открывает новые горизонты для развития самбо в регионе.

По окончанию занятия была видна заинтересованность учителей, однако вопросов по реализации проекта тоже было немало. Основной проблемой становится специфическое оборудование (борцовский ковер) и форма для занятия самбо, а также обучение учителей курсу самообороны и наличие программы для общеобразовательных школ. Все эти вопросы учителя задавали исполнительному директору всероссийского проекта «Самбо в школу» Елене Владимировне Ломакиной (Москва). На данный момент поддержка школ вступивших в проект ведется полным ходом, очень многие регионы получили оборудование и инвентарь от Всероссийской федерации самбо, в том числе и школы вашей области. Что касается программы, то она тоже есть, причем утвержденная на всех уровнях — дала разъяснения Елена Владимировна.





В ходе фестиваля состоялась торжественная презентация проекта, со словами напутствия выступили начальник департамента общего образования Томской области Ирина Борисовна Грабцевич, депутат Законодательной думы Томской области Дмитрий Васильевич Никулин и председатель томского областного регионального отделения «Всероссийская федерация самбо» Максим Борисович Соколов.





Не все из вас станут профессиональными спортсменами, но это и необязательно, реализуя этот проект у нас совсем иные цели, но те кто занимаются самбо или будут заниматься, наверняка, пронесут через всю жизнь, те знания и тягу к физическому воспитанию, которую они получат на занятиях самбо. Занимайтесь самбо — пожелал всем участникам фестиваля депутат Законодательной думы Томской области Дмитрий Васильевич Никулин.

В ходе фестиваля были вручены благодарственные письма от департамента общего образования Томской области ветеранам, спортсменам и тренерам, которые внесли большой вклад в развитие самбо в регионе.



**Награждение ветеранов самбо за плодотворную и многолетнюю работу, за воспитание и обучение самбистов: Матеко В., Халаев М., Соловцов С., Липин Б., Долдин Н. 2018г.**





**М.Б.Соколов, Н.И. Долдин, А.Н. Попов. 16 ноября 2014 г.**



**Долдины: Игорь, Николай Иванович 1943 г.р. и Дмитрий , 20 февраля 2019г.**

Со словами к подрастающему поколению, к тем кто, быть может благодаря такому фестивалю, выберет дорогу под названием самбо, обратилась чемпионка мира среди юниоров, обладательница кубка Европы по самбо, студентка томского государственного педагогического университета Валерия Анисимова:

**«Я хочу пожелать вам ставить цели и идти к ним несмотря ни на что. Занимайтесь самбо! Самбо — это путь к успеху!»**

Не обошлось и без приятных сюрпризов. Сразу две школы Томской области стали обладателями сертификатов на получение инвентаря и оборудования для занятия самбо. Обладателями стали Красноярская школа (Кривошеинский район) и Высоковская школа (Зырянский район).

Фестиваль завершен, но впереди предстоит большая работа по реализации проекта «Самбо в школу» и по развитию самбо в регионе. Можно с уверенностью сказать, самбо — национальная гордость, достояние и будущее России.







**Попов А.Н., Соколов М.Б., Липин Б.В., Ломакина Е.В., Халаев М.Р., Соловцов С.А., Никулин Д.В., Долдин Н.И., Грабцевич И.Б.**



**Анисимова В. и Грабцевич И.Б. ведут беседу о борьбе самбо.**





**Жданов П., Халаев М. и Долдин Н.**









17 дек. 2018г. Благодарности от Губернатора Томской области: М.Максимов, Д.Вышегородцев, С.Ильиных - зам. Губернатора Томской области и победители по самбо разного уровня Первенств и Чемпионатов В.Сергиевская и В.Анисимова.



**ТОМСК 2018**





Медали, знаки и значки из коллекции Кумпана Григория Ивановича, 1936 г.р.





**Григорий Иванович Кумпан - судья международной категории по борьбе самбо, основатель школы самбо в Томской области**





**Ощепков Василий Сергеевич - 6 янв. 1893 – 10 окт. 1937 г.г.**

**Спиридонов Виктор Афанасьевич – 20 дек. 1882 – 7 сент. 1944 г.г.**

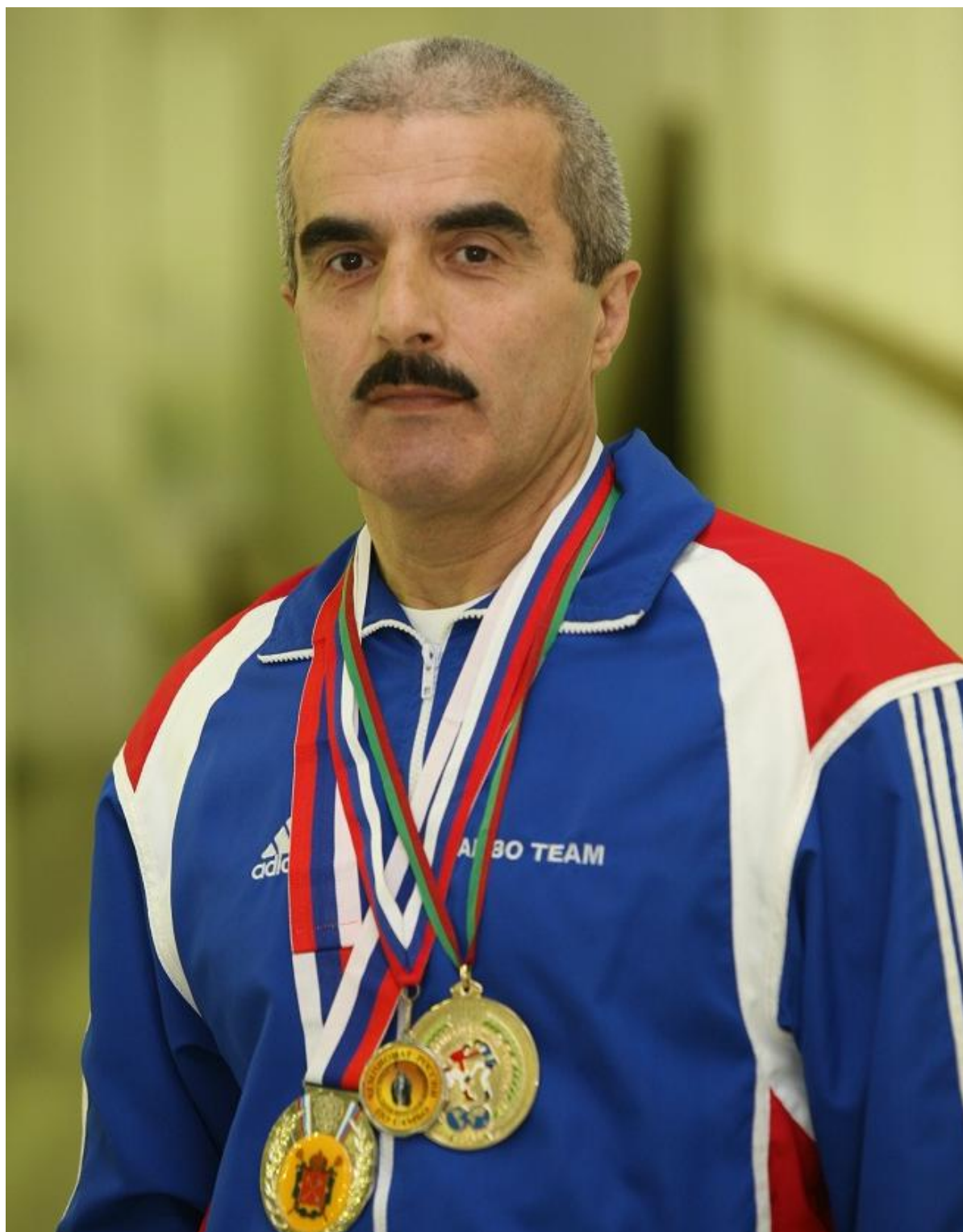


**Харлампович Анатолий Аркадьевич – 29 окт. 1906 – 16 апр. 1979 г.г.**

**Чумаков Евгений Михайлович – 16 февр. 1921 – 10 авг. 1997 г.г.**

## Первый том Содержание

|  |     |
|--|-----|
| 1. Защити. Рыхлевич А.                               | 4   |
| 2. САМБО дарит вечную молодость... Букреев Л. В.     | 7   |
| 3. Борьба самбо и дзюдо. Кумпан Г.И.                 | 9   |
| 4. Григорий Кумпан и его рекорды Юнусов К.           | 19  |
| 5. Список мастеров спорта СССР                       | 24  |
| 6. Фотоиллюстрации книги                             | 26  |
| 7. Борец по духу и образу жизни. Колесников А.       | 71  |
| 8. Тактика борьбы самбо. Харлампиев Анат. Арк.       | 94  |
| 9. Вспоминаю спортивное увлечение... Черкасский А.И. | 188 |
| 10.Евгений Ткаченко. Соловцов С.                     | 195 |
| 11.Анкета борца. Калинин Н.Н.                        | 198 |
| 12.Халаев Моллагасан – трёхкратный чемпион Мира      | 199 |
| 13.Спецназ. Сила духа. Полев В.А.                    | 206 |
| 14.Самбо и дзюдо Минина Михаила.                     | 223 |
| 15.История про жизнь и о борьбе. Попов А.Н.          | 228 |
| 16.Ветеран по-прежнему в строю. Долдин Н.И.          | 231 |
| 17. На ковре впервые. Долдин Н.И.                    | 232 |
| 18.Самбо в войсках. Яковлев Ю.                       | 233 |
| 19.Станет золушка королевой? Полынский Г.            | 241 |
| 20.Чудеса не только в сказках! Фёдоров В.И.          | 243 |
| 21.На ковре самбисты. Мачкинис В.И.                  | 246 |
| 22. Кто нас выводит в мастера. Соловцов С.           | 247 |
| 23.Бронзовый бросок Соловцова Сергея. Кадров В.      | 252 |
| 24.Анисимова Валерия – МСМК России по самбо          | 254 |
| 25.Воспитать чемпиона. Денисова Н.                   | 259 |
| 26.Что наша жизнь? Борьба! Новокшонов С.             | 264 |
| 27.Новые горизонты самбо – проект «Самбо в школу»    | 269 |
| 28.Содержание  | 282 |



**Преподаватель СибГМУ Халаев Моллагасан Рамазанович 1959 г.р. стал трехкратным Чемпионом Мира по борьбе самбо среди мастеров спорта 2012, 2013 и 2014 годов.**

**Томск, 13 ноября 2014 г.**



**Валерия Анисимова — первый мастер спорта международного класса России по самбо в Томской области.**

**Победительница первенства Европы среди девушек 2016 года, Чемпионка первенства мира среди юниорок 2017 года, двукратная чемпионка кубка Европы (в личном чемпионате и в командном) среди женщин 2017 года, неоднократная победительница всевозможных международных турниров. Валерия в 2018 году завоевала первую за всю историю самбо Томской области медаль Чемпионата Европы и стала серебряным призером.**