

ВСЕ О КРУГОВОРОТЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

ТЕЛОСТРОИТЕЛЬ



Тренировка
с Вячеславом
Михайлиным
и Денисом
Давыдовым

САМБО
ОБОРОНА

Поверь, второй корень в слове единоборства – не случаен. И чтобы ты точно проникся уважением к борьбе, FHM предлагает тебе мастер-класс от чемпионов мира и Европы по самбо **Вячеслава Михайлина и Дениса Давыдова**

Текст: Алексей Сальникофф

Как вы пришли в самбо, почему начали заниматься именно этим видом спорта?

Вячеслав: В спорт меня привел брат. (Старший брат Вячеслава – Александр Михайлин – многократный чемпион мира и Европы, серебряный призер Олимпиады в Лондоне-2012 по дзюдо. – Прим. ред.) Когда мне было шесть лет, я любил смотреть на его выступления на соревнованиях. Всегда рвался в бой и хотел, чтобы меня немедленно выпустили побо-

роться. Но отдали меня на самбо, когда мне исполнилось восемь. Спустя год занятий в «Самбо-70» моим тренером стал Павел Владимирович Фунтиков, и с тех пор я здесь.

Денис: У меня история несколько другая, так как спортивных традиций в семье не было. Просто секция самбо у меня в Балашихе была неподалеку от дома. Так что мое попадание в этот вид спорта совершенно случайно.

Существует мнение, что самбо не самый зрелищный вид единоборств. Что ответите? В чем для вас красота самбо?

Денис: Не соглашусь с этим мнением. Если неподготовленный человек со стороны придет на любые соревнования, не зная правил этого спорта, ему, конечно, и может быть не очень интересно. Но обладающий минимальным пониманием о нюансах самбо должен увлеченно наблюдать за любым хорошим поединком.

Вячеслав: Конечно, каждый вид спорта рассчитан на своего зрителя. Кто-то считает, что вольная борьба – это очень красиво. Я пытался смотреть – скука смертная. В самбо есть и динамика, и красивые броски, разрешены болевые приемы, так что скучно не должно быть. Плюс самбо должно быть не в послед-

ОСНОВЫ ВО ИЗБЕЖАНИЕ ТРАВМ ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ БРОСКОВ СТОИТ НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ

1. ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

Левой рукой берем правую руку соперника, а правой – левой отворот самбовки. За счет рук переносим вес соперника на пятку правой ноги. Подставляем левую ногу на уровень его ног, а правой выполняем мах и подставляем ее на заднюю часть ноги соперника.



2. ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА

Базовый прием. Выполняется с захватом правой руки соперника и отворота самбовки с правой стороны. Выполняем разворот корпуса, делаем разножку на уровне колен соперника, далее за счет тяги рук проводим бросок.



3. БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ

Левой рукой держим правую руку соперника, а правой рукой хватаем за пояс на спине, загружаем шею за счет своей руки. После этого резко уходим вниз, протаскивая соперника за себя.



4. ПОДХВАТ ПОД ДВЕ НОГИ

Бросок выполняем с захватом правой руки соперника и шиворота, подступаем левой ногой к правой, поднимаем правую ногу, образуя преграду, и выполняем бросок за счет скручивания руками.



МОДИФИКАЦИИ

5. БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО

Одной рукой делаем захват на плече противника, другой на его спине. Рывком на себя сближаемся с соперником, одновременно разворачивая таз и слегка приседая. Затем выпрямляем ноги и бросаем противника через бедро.



6. БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ ИЗ СТОЙКИ

Берем захват на плече противника. Сближаемся с соперником, одновременно разворачивая таз и слегка приседая. Затем выпрямляем ноги и, поворачивая плечи, сбрасываем противника.



7. МЕЛЬНИЦА С КОЛЕН

Берем захват на плече противника. Прыгая на колени, делаем рывок соперника на себя. Далее сбрасываем оппонента.



8. БРОСОК С ЗАХВАТОМ ДВУХ НОГ

Делаем нырок под соперника. Захватываем бедра противника и поднимаем его. Затем, вынося его ноги в сторону, осуществляем бросок.



нию очередь интересно потому, что это российский вид спорта.

Денис: Кстати, 2013 год – юбилейный для самбо. Нашему виду спорта исполнилось 75 лет. Ноябрьский чемпионат мира собрал рекордное количество участников из 75 стран. В течение трех дней спортсмены демонстрировали свое мастерство. Зрители наблюдали за ударной техникой, бросками, приемами в партере, а также следили за женскими поединками. Самбо в очередной раз показало свою универсальность и многообразие техники.

А в чем отличие спортивного и боевого самбо? Насколько это разные виды?

Вячеслав: Боевое самбо – это скорее разновидность. В нем разрешена ударная техника, нет нюансов борьбы на за-

хватах, проводится удар и сразу бросок. Следовательно, если по статистике, то в боевом самбо бросков намного больше.

Но в смешанных единоборствах, например UFC, почему-то именно самбисты преуспевают больше других. Взять того же Федора Емельяненко.

Вячеслав: Ну что сказать, самбо действительно эффектный вид единоборств, а уж боевое самбо и подавно. Оно само по себе разнообразно, а в сочетании с другими единоборствами смотрится неожиданно ярко, потому что максимально приближено к боевым условиям на улице. Лично для меня боевое самбо даже интереснее того же UFC. Если бы в него вкладывались такие же деньги, то неизвестно, на что бы народ больше ходил.

Какой самый главный навык в самбо? Чему учатся в первую очередь?

Денис: Наверное, то, что ты учишься правильно падать. Это незаменимый навык даже в обычной мирной жизни.

То есть мокрый пол, толчки и гололед самбисту не страшны?

Денис: Менее травматичны. Чтобы упасть головой об лед, самбисту нужно очень постараться. Самбист, с позволения сказать, намного более подготовленная к жизни человеческая единица. Сама дисциплина построена на том, чтобы защитить от травм себя и, если нужно, окружающих.

А какие травмы в самбо бывают чаще всего? Совсем без них же не обходится.

Вячеслав: Чаще всего случаются вывихи,

растяжения и переломы пальцев. **Денис:** И это самый худший вариант. Можно тренироваться всю жизнь и вообще не получать серьезных травм. Так что, если выбирать, на какой вид единоборств отдать ребенка, то самбо – один из самых привлекательных вариантов.

Как проходит тренировка самбиста?

Вячеслав: Зависит от типа тренировки. Это может быть и отработка личной техники, когда ты тренируешь непосредственно броски. Либо это тренировка на партер, когда ты оттачиваешь болевые приемы. Никуда и без ОФП.

А много ли вообще приемов и бросков в самбо? Или есть определенный набор основных, а остальное – вариации?

Вячеслав: Зависит от фантазии. Но ты правильно подметил. Есть базовые приемы, вроде передней подножки, задней подножки и выходящих из них бросков. Их потому и называют базовыми, что их легко выполнить и на их примере легче объяснять более сложные приемы. Нескольких таких мы покажем сегодня.

Часто ли в кино вы видите какие-то приемы из самбо и насколько они профессионально выполняются?

Вячеслав: Лучше всего в боевиках показывают болевые приемы на руки и на ноги. Они, как правило, правдоподобны. **Денис:** Вообще главное, чтобы при подготовке к съемкам и на съемках киногруппу консультировали профессионалы. А лучше всего самбо показано в советском фильме «Непобедимый».

Вы оба чемпионы Европы и мира. Насколько регулярно проходят такие чемпионаты и в каких странах?

Вячеслав: Каждый год крупнейшие самбистские турниры проходят в разных странах и на разных континентах. В прошлом году чемпионат мира состоялся на родине самбо – в России, а в текущем будет в Японии. Традиционно европейский чемпионат проходит в мае, а мировой – в ноябре.

А какие страны более успешно выступают и считаются лидерами в самбо?

Денис: Россия – лидер, но уже не бесспорный. Помимо постсоветских стран, сильны самбисты из Италии, Франции, Румынии, Болгарии, Японии, Кореи, Венесуэлы и многих других. Самбо стали культивировать на всей планете.

А насколько родственные виды дзюдо и самбо?

Вячеслав: Система похожа, но правила в дзюдо очень строгие, и их постоянно норовят сделать еще строже, что снижает зрелищность.

Важна ли в самбо диета?

Вячеслав: У спортсменов есть рацион питания, хотя у меня нет проблем с весом в той категории, в которой я борюсь, – до 100 килограмм. У меня все в порядке, и мой вес не выходит никогда из нормы. Даже перед соревнованиями я не сажусь на диету. Разве что более сбалансированно питаюсь месяца за три перед соревнованиями. Хотя, если бы я весил на три кило больше, я бы чувствовал себя намного комфортнее.

А как бы это чувствовалось на ковре?

Вячеслав: Мог бы более стабильно подтягивать соперника, физически сильнее бросить мог бы.

Денис: Соглашусь со Славой по поводу сбалансированности питания, а от себя добавлю, что ему-то нужно соревноваться с ребятами покрупнее и приходится даже набирать вес к соревнованиям, а я для своей комфортной категории вешу больше нормы. Мне приходится перед соревнованиями на диету садиться.

Как максимально быстро сбросить вес?

Денис: В теории – быстро расстаться с килограммами можно путем выведения жидкости из организма. Но чрезмерная потеря влаги может привести к необратимым процессам.

Нет, мы про безопасные пути.

Постараться ограничить себя в употреблении сладкого и мучного. Но главное, конечно – физические нагрузки.

Семья следит за вашими выступлениями? Кто самый главный болельщик?

Вячеслав: В семье главный болельщик – это мама. Она смотрит все соревнования, которые по телевизору показывают, – мои, брата. На сами соревнования мы стараемся ее не брать, потому что она будет очень сильно переживать.

Денис: У меня мама даже слишком сильно переживает, что автоматически делает отца главным болельщиком.

Детей своих вы бы отдали в самбо?

Вячеслав: Спорт должен нравиться ребенку. Я не буду его заставлять идти на самбо, если он не захочет. Чисто логически, можно отдать ребенка на плавание, которое развивает все группы мышц, а потом можно уже в самбо или на хоккей.

Денис: Сначала ребенок может заниматься теми видами, где в первую очередь идет развитие координации и тела в общем, например гимнастика.

А дальше по желанию. **ФНМ**



В самбо ты учишься правильно падать. Это незаменимый навык даже в обычной мирной жизни