

## СЕКРЕТЫ ПОБЕД ОТ ЭЛИТЫ БОЕВОГО САМБО УКРАИНЫ

**ДМИТРИЙ ХРИСТЮК:** «Для того, чтобы победить на борцовском ковре или бойцовском ринге, нужно верить в свою победу и стремиться быть только чемпионом!

Главный мой принцип на ковре – это минимум движений – максимум эффекта!

Т.е., во время боя нужно использовать тот арсенал приёмов, который ты постоянно отработываешь и доводишь до совершенства.

И никогда не нужно забывать главную концепцию победы – чтобы победить и быть чемпионом, нужно, благодаря огромному трудолюбию, развивать свою силу, технику, спортивный дух и ум! Умение мыслить, принимать правильные решения во время боя и всегда опережать своего соперника – эти составляющие и есть залогом успеха на ковре!

А на ковр  выходить нужно только за победой – другого варианта нет!»



**Дмитрий Христюк (г. Шепетовка, Хмельницкая область)** – мастер спорта Украины международного класса по боевому самбо, заслуженный мастер боевого самбо, чемпион мира по боевому самбо среди профессионалов, чемпион мира по боевому самбо, 2-кратный вице-чемпион мира по боевому самбо, чемпион мира по свободному бою (бои без ограничений), чемпион международного турнира класса «А» на призы А. Аслаханова, 5-кратный чемпион Украины, обладатель Кубка Украины по боевому самбо

**ИГОРЬ ШПАТЕНКО:** «В основе моей тактики и подготовки к предстоящим боям лежит борцовский стиль, но так как боевое самбо-это универсальный вид спорта, я стараюсь уделять немало времени и ударной технике. Чтобы одерживать победы в боях, необходимо уметь совмещать эти два вида, и настраивать себя на каждого противника!»



**Игорь Шпатенко (г. Харьков)** – мастер боевого самбо международного класса, мастер спорта Украины по борьбе самбо, 2-кратный вице-чемпион мира по боевому самбо, чемпион мира по боевому самбо, чемпион международного турнира класса «А» на призы А. Аслаханова, чемпион Европы по борьбе самбо, чемпион Украины по боевому самбо

**ЕВГЕНИЙ ХАВИЛОВ:** «В каждом бою мне помогает победить моя целеустремленность.

В поединке действую жестко, навязывая сопернику свою тактику ведения боя, стараясь сломать все его планы и провести свои технические действия. Для этого к соревнованиям подхожу в хорошей психологической и физической форме».



**Евгений Хавилов (г. Киев)** – мастер спорта международного класса по вольной борьбе, мастер боевого самбо международного класса, чемпион мира по боевому самбо, чемпион Украины по боевому самбо

**ДМИТРИЙ ДМИТРАЧ:** «Я выхожу на ковер лишь с одной целью - победить. И уже в ходе самого поединка вырабатывается стратегия...и в ход идут поставленные удары и отработанные приемы и действия».



**Дмитрий Дмитрач (г. Шепетовка, Хмельницкая область)** – мастер боевого самбо международного класса, вице-чемпион мира по боевому самбо, серебряный призер чемпионата Украины по боевому самбо

**ПАВЕЛ КУЩ:** «В начале боя я пытаюсь проверить, какая тактика у моего оппонента. Узнать его слабые места. Узнав о них, я стараюсь досрочно выиграть встречу, используя слабые стороны моего соперника».



**Павел Куц (г. Хмельницкий)** — мастер боевого самбо международного класса, чемпион мира по боевому самбо, чемпион Украины по боевому самбо, мастер спорта Украины по панкратиону, чемпион Украины по панкратиону

**ЕВГЕНИЙ ФОМЕНКО:** «Перед поединком главное – настроить себя на победу и быть уверенным в своих силах. Выходя на ковер, я осторожен в своих движениях и предельно внимателен к сопернику. Но в основном мною руководит одна мысль: как бы побыстрее победить в схватке».



**Евгений Фоменко (г. Харьков)** — мастер боевого самбо международного класса, вице-чемпион мира по боевому самбо, чемпион Украины по боевому самбо

**КОНСТАНТИН СТРИЖАК:** «Секрет побед - полное бесстрашие и непоколебимость в действиях».

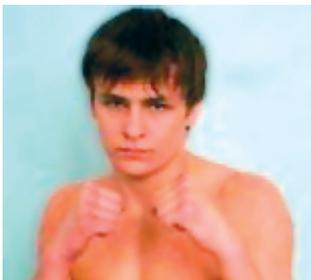


**Константин Стрижак (г. Киев)** — мастер спорта международного класса по классической борьбе, мастер боевого самбо международного класса, чемпион мира по боевому самбо, вице-чемпион мира по боевому самбо, чемпион Украины по боевому самбо

**КИРИЛЛ КРИКУНОВ:** «В бою пытаюсь быстро провести результативное техническое действие. После чего за счет своей ударной техники стараюсь нейтрализовать действия соперника, работая на контратаках. В партере по возможности досрочно заканчиваю поединок болевыми приемами».



**Кирилл Крикунов (г. Харьков)** — мастер боевого самбо международного класса, чемпион мира по боевому самбо, 2-кратный вице-чемпион мира по боевому самбо, чемпион международного турнира класса «А» на призы А. Аслаханова, чемпион Украины по боевому самбо



**Валерий Черноусов (г. Харьков)** — мастер боевого самбо международного класса, чемпион мира по боевому самбо, чемпион Украины по боевому самбо

**ВАЛЕРИЙ ЧЕРНОУСОВ:** «Так как я начинал свой спортивный путь с борьбы, то естественно в бою, акцент ставил на борцовскую технику. Как только я начал заниматься боевым самбо, сразу же стало ясно, что без ударной техники в этом виде спорта делать ничего! Поэтому начал осваивать ударную технику. На каждый бой необходимо выходить с идеальным настроением и концентрацией, так как самая минимальная ошибка, либо расслабление, могут привести к поражению, а в таком серьезном виде спорта – и к серьезным травмам! Выходя на ковер, я не спешу делать какие-либо технические действия. Сначала необходимо изучить своего соперника, его технику, его слабые и сильные стороны. Только после этого пытаюсь навязать свой план ведения боя, который, в конечном счете, обязан привести к победе. Успешное выступление на соревнованиях зависит от физической, технической, психологической, функциональной подготовки спортсмена, которые нарабатываются годами!».

**НИКОЛАЙ КЕДА:** «Моя тактика и стратегия будет зависеть от технической и физической подготовки соперника.

В основном я стараюсь увидеть ошибки соперника до боя, чтобы ими воспользоваться в своей схватке.

Стараюсь обмануть соперника, использую различные обманные движения, чтобы провести прием. Если соперник сильный и упористый, делаю все чтобы подавить его настойчивость, действуя в жестких контратаках. Также стараюсь выполнять установки тренера, что значительно помогает мне в бою.

По-возможности стараюсь не выкладываться и не показывать все мои возможности в начале соревнований, для того чтобы сэкономить силы на более сложных соперников в финале, чтобы выиграть не только один бой, но и соревнование в целом».



**Николай Кеда (г. Киев)** — мастер боевого самбо международного класса, вице-чемпион мира по боевому самбо, чемпион Украины по боевому самбо, мастер спорта Украины по рукопашному бою, чемпион Украины по рукопашному бою

**МИХАИЛ БАКИН:** «Победа – это путь к совершенству. Я стремлюсь постоянно совершенствоваться и добиваться своей цели!

Систематические тренировки, огромный опыт, вера в себя, большой арсенал приёмов – это то, что помогает мне побеждать!

Каждый бой, каждая победа заставляет меня концентрировать свои внутренние силы, внимание и правильно распоряжаться коронными приёмами, которые доведены до абсолютного автоматизма.

Боевое самбо – это спорт, который помогает мне быть настоящим мужчиной, достойным примером для моих детей и воспитанников.

Я никогда недооцениваю своих соперников, но никогда не даю им шанса на победу! Это мне помогает быть настоящим чемпионом!»



**Михаил Бакин (г. Керчь, АРК)** — заслуженный мастер спорта по борьбе самбо, мастер боевого самбо международного класса, 3-кратный чемпион мира по боевому самбо, чемпион мира по борьбе самбо, многократный чемпион Украины по борьбе самбо, 3-кратный чемпион мира по боевому самбо среди ветеранов

## ПЛАНЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Громко заявив о себе с первых шагов существования, федерация боевого самбо Украины сегодня уверенно удерживает лидирующие позиции. Сильна она людьми и организацией. Боевой дух, целеустремлённость и энергичность спортсменов федерации, вертикаль управления и взаимосвязанность структурных подразделений демонстрируют то, что называется «дисциплинированной системой» – системой, благодаря которой выживали и побеждали самые известные исторические сообщества.

«Движение – это жизнь», – с этим тезисом нельзя не согласиться. Вот и у федерации множество планов. Достаточно посмотреть на плотный график мероприятий 2009 года, размещенный на официальном сайте федерации боевого самбо Украины.

**Подготовили: Дмитрий Дёмин, Дмитрий Змиенко, Дмитрий Новиков, пресс-служба Федерации боевого самбо Украины**  
**Фото: Федерация боевого самбо Украины, Ольга Кальник**