



*А. Ю. Князева*

# САМБО



## Знаменитые российские самбисты:

Владимир ПУТИН  
Братья ЕМЕЛЬЯНЕНКО  
Давид РУДМАН  
Олег СТЕПАНОВ  
Евгений ЧУМАКОВ  
Игорь КУРИННОЙ  
Евгений ГЛОРИОЗОВ  
Ирина РОДИНА  
Олег ТАКТАРОВ



«САМБО – это не только спорт, но и жизненная философия. Это стремление к совершенству и собранность, быстрота реакции и воля, мужество и точность в оценке ситуации. САМБО воспитывает и закаляет характер, все те качества, которые нужны не только на спортивной арене, но и в жизни...»

*Президент Российской Федерации,  
мастер спорта СССР по самбо  
В. Путин*



Спортивная борьба,  
Оружие неважно.  
Болевой провести  
Всегда отважно!

В себя включает  
Множество приемов,  
Уйдя тактично  
И технично от заломов.

Повашает ловкость, силу  
Вот подножка и бросок,  
Через спину уложив,  
Будто быстрый кувырок.

Рычаг локтя, обратный узел,  
Нет силы боль уже терпеть,  
Воспитывают тут выносливость,  
Немало надо попотеть.



Самбовка мокрая от пота,  
И шорты вытерты до дыр,  
На тренировках так бывает,  
Борцовки не дают скользить.

Подсады очень тут коварны,  
И перекаты каждый раз,  
Дают возможность легкой встряски,  
На тренировках так ни час.

Подбивы и противник вязнет,  
Рычаг локтя и боль стрелы,  
Пронзила тело очень быстро.  
Противник зубы сжав, молчит.

Тут болевой имеет силу,  
Когда противник изнывает,  
И просит бой остановить,  
Он проиграл – все понимает.

Без обороны нет защиты,  
Без тренировок нет успеха,  
И только кажется, что все легко,  
Но тут, конечно, не до смеха.

В партере захватил надежно,  
Но то не значит победить,  
Он встал на мост и тебя сбросил,  
И победе стоит позабыть.

Вот подбирается он к горлу,  
Но не даешь себя схватить,  
Пытается он дотянуться,  
Но умиряешь его прыть.

В Союзе, где дружили страны,  
О самбо много говорили,  
Создали для защиты без оружия,  
Об этом и сейчас не позабыли.

Самбист – он воин по натуре,  
И не страшны ему паденья,  
Из каждого находит выход,  
Для выигрышного завершения.

И в спарринге, как и в сраженье,  
Доказывает кто из двух сильнее,  
И плотью и душой уверенно,  
Сил и напора не жалея.



© Князева А.Ф., 2018; amina\_1985@list.ru