

САМОЗАЩИТА

номер 1 (60) 2013

БЕЗ ОРУЖИЯ

Ударная работа

Вячеслав Василевский:
рецепт победы *стр. 24*

Медальный марафон

Подводим итоги
чемпионата мира *стр. 36*

Водный баланс

Можно ли пить во время
тренировок? *стр. 62*

Николай Валуев
С надеждой о детях *стр. 14*

www.samoz.ru

ISSN 1729-0163



9 771729 016009 >

РУССКИЕ ЗАБАВЫ с итальянской кухней

Любовь к быстрой езде, зимним развлечениям на морозе и прочим авантюрам, а также к заморским угощениям и щедрому столу – все это парадоксальным образом уживается в русском характере и на рейсах флотилии «Рэдиссон Ройал».



В ЭТОМ СЕЗОНЕ НА ЯХТАХ ФЛОТИЛИИ:

Прогулки по
Москве-реке 365
дней в году

Элегантные яхты
с итальянской кухней
на борту

• 23 октября: премьера Primavera
– флотилия пополнилась новыми яхтами
с салоном первого класса

• 3 – 11 ноября:
кулинарное путешествие Эмилия-Романья

• 15 – 23 ноября:
Праздник Божоле Нуво

• 4 декабря:
Международный День заказа подарков Деду Морозу

• 25 декабря:
Католическое Рождество

• 20 декабря – 20 января:
Детские ёлки, Новый год, Рождество и Крещение

Климат-контроль
и полная безопасность

Сезонные акции,
дегустации и
праздничные программы
– круглый год!



Причал «Гостиница «Украина»
Кутузовский проспект, дом 2/1, стр. 1.
Ст. м. «Киевская»
Время работы: с 09:00 до 21:00,
без перерыва на обед.

Причал «Парк Горького»
ЦПКИО Им. М. Горького (у Крымского моста);
Ст. м. «Октябрьская», «Парк Культуры»
Время работы: с 09:00 до 21:00,
без перерыва на обед.

Телефон: +7 495 228-55-55 Официальный сайт флотилии: www.radisson-cruise.ru

Флотилия
Radisson
ROYAL MOSCOW

Журнал издают:

Всероссийская федерация самбо,
Центр стратегических исследований
в области физической культуры и спорта

12+**Редакционный совет:** Асламбек Аслаханов,

Сергей Байдаков, Михаил Шульц, Евгений Глориозов,
Николай Долгополов, Сергей Елисеев, Борис Каторгин,
Николай Лаверов, Давид Рудман, Илья Ципурский

Генеральный директор: Елена Павловская**Шеф-редактор:** Александр Ершов**Зам. шеф-редактора:** Мария Абелян**Редактор:** Наталья Илюшина**Дизайн, верстка:** Алена Короткевич**Корректор:** Сергей Жиженков**Фотография на обложке:** Влад Волков**Иллюстрации:** Вячеслав Доронин**В номере использованы фотографии:**

Фонда поддержки и развития самбо

Ведущий бухгалтер: Светлана Патренкина**Офис-менеджер:** Лилия Фитиева**Системный администратор:** Дмитрий Родионов**Директор по рекламе и PR:** Альфия Рахимкулова**Директор по распространению:** Дмитрий Янчук**Охрана и безопасность редакции:** ЧОП «Ирбис ОМ»**Экспедиция:** Сергей Тюрин**Адрес редакции:**

127051, Москва, Большой Каретный переулок, 17, стр. 2

Телефоны редакции и рекламной службы:

(495) 699-94-34; (495) 699-21-25; (495) 699-46-23

Факс: (495) 699-96-44**E-mail:** mail@samoz.ru**Адрес сайта:** www.samoz.ru**Подписной индекс:** 99393 по каталогу агентства МАП

Журнал зарегистрирован в Министерстве Российской Федерации
по делам печати, телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой
информации ПИ №77-15725 от 26 июня 2003 г.

ООО ПО «Периодика»

Тираж 20 000 экземпляров

Редакция не несет ответственности за содержание
рекламных материалов.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Перепечатка (в т. ч. в электронных СМИ) материалов

без письменного разрешения редакции запрещена.

Материалы со значком ® публикуются на коммерческой основе.

Декабрь — это месяц, когда можно позволить себе немного пофантазировать. Все-таки впереди Новый год, время, когда можно загадывать самые невероятные желания и надеяться, что они исполнятся.

Например, очень хочется найти волшебный рецепт привлечения зрителей на трибуны. Вероятно, часть этой секретной формулы знают организаторы чемпионата мира в Минске, во всяком случае, зрительские места столичного Дворца спорта в Белоруссии были заполнены почти под завязку. Это ж совсем другое дело, когда зрительный зал дышит, заряжает спортсменов энергией, требует бороться активнее или просто приветственно аплодирует.

Очень хочется верить, что в каждом городе, где работает детский клуб или секция самбо, найдутся неравнодушные люди, которые захотят помочь юным спортсменам. Отремонтировать зал, купить форму и оборудование, а то и организовать новый турнир. Пусть небольшого масштаба, но так, чтобы вдохнуть в ребят желание заниматься самбо на долгие годы.

А еще было бы неплохо, если бы самбо вошло в школьную программу по всей стране. И государство выделило бы на этот проект необходимые средства. Процесс уже идет, но без серьезных финансовых вливаний он будет пробуксовывать: школы вряд ли смогут сами закупать ковры и куртки, без которых даже простейшее выведение из равновесия отработать не получится.

И, кстати, хорошо бы, чтобы в 2013 году ведущие телеканалы страны начали показывать турниры по самбо в прайм-тайм.

А о чем мечтаете вы, уважаемые спортсмены и тренеры? Наверняка о новых победах и отсутствии травм? Это хорошее желание, пускай оно сбудется. С наступающими праздниками вас, дорогие коллеги!