

---

# Учебное пособие ПО ССИРЫМ

---

“ Путь к званию самого  
сильного человека в мире  
начинается с одного шага!”



대한씨름협회  
KOREA SSIREUM ASSOCIATION

# СОДЕРЖАНИЕ

01

## Такой незнакомый, хотя и привычный нам всем вид спорта - ссирым

- 1) Времена, когда трансляции ссирым вытесняли новости \_04
- 2) Ссирым, откуда ты появился? \_06
- 3) Левый ссирым, правый ссирым \_12

02

## Что необходимо для ссирым?

- 1) Стадион - место, где проходят честные и справедливые соревнования \_18
- 2) Сатпа - альфа и омега борьбы ссирым \_20
  - ① Происхождение сатпа
  - ② Способ повязания сатпа
  - ③ Способ захвата сатпа
- 3) Весовые категории ссирым \_26

03

## Цветок ссирым — техника!

- 1) Техника рук \_36
  - бросок с захватом колена выставленной вперёд ноги (аммурыпчхиги), бросок с захватом задней части колена (туинмурыпчхиги), бросок с захватом коленей (кхонккокки), захват подколенных ямок (огымтангиги)
- 2) Техника ног и ступней \_42
  - ① Техника ног
    - крюк-блок выступающей ноги (паттаригольги), блок отступающей ноги (андаригольги), нависание (тотгори (топтори))
  - ② Техника ступней - зацеп правой ногой левой ноги соперника (хомигори), рывок влево с захватом правой ногой соперника (питчангори)
- 3) Техника подъемов и комбинированная техника \_52
  - ① Техника подъемов - подъем и бросок (тыротхуингёбэдзиги, тьльбэдзиги)
  - ② Комбинированная техника - боковой захват и бросок с прогибом (чапчхэги), сжатие и перехват (чонмёнтуидзипки, туидзипки)

04

## Приложения

- 1) Мировое разнообразие ссирым \_62
- 2) Площадки для ссирым Вашего района \_64
- 3) Хотите узнать больше о ссирым? \_66





# I. Такой незнакомый, хотя и привычный нам всем вид спорта - ссирым



- 1) Времена, когда трансляции ссирым вытесняли новости
- 2) Ссирым, откуда ты появился?
- 3) Левый ссирым, правый ссирым





1.

## Времена, когда трансляции ссирым вытесняли новости

"Завтрашние новости 9 часов начнутся на час позже, после трансляции чемпионата мира по футболу."

Такого рода объявления от спортивных комментаторов звучат все чаще в периоды трансляции Чемпионата мира по футболу, Мировой классики бейсбола (WBC) и прочих международных мероприятий. Однако в 1980-е годы ведущие новостей передавали и следующие объявления.

"Завтрашние новости 9 часов начнутся на час позже, после трансляции чемпионата по ссирым."

В 1970-80-е годы национальным спортом был далеко не футбол или бейсбол, а именно ссирым. В день начала соревнований спортивный зал Чангчхунг был заполнен до отказа, а спортивные газеты ежедневно публиковали статьи о борцах.

Сейчас ссирым потерял былую популярность, но всё-таки до сих пор является уникальным национальным спортом в истинном смысле этого слова!

Давайте вместе легко и интересно узнаем больше об этом захватывающем виде спорта, которым может начать заниматься кто угодно, в котором может стать судьей кто угодно, и которым могут наслаждаться все.

Из-за трансляции  
чемпионата по ссырым  
новости 9 часов выйдут в эфир  
позже...



## 2. Ссирым, откуда ты появился?

### Словарь корейского языка

#### Ссирым [существительное]



1. <Спорт> Это корейский традиционный вид спорта, где два человека сначала захватывают друг друга за пояс и, применяя силу, стараются повалить противника на землю, для одержания победы.
2. Данный вид спорта помогает тренировать упорство в преодолении какой-либо цели и применение усилий для выполнения задач.

Существует несколько теорий этимологии слова "ссирым".

В теории описано, что среди диалектов региона Ённам фраза "держаться друг за друга и соревноваться за силу" называется "соро ссируда (бороться друг против друга)", и в процессе трансформации слова из глагола в существительное ["ссируда" (бороться) → "ссирум" (борьба) → "ссирым"] получилось название "ссирым"<sup>1)</sup>. Также существует теория, что происхождение современного ссирым берет свое начало в одном из томов Чосон Сангкоса историка-писателя Шин Чхе Хо, где описан [Ссильхым], как один из видов демонстрации мастерства.

Ссируда (повязывать) ⇔  
Ссирум (повязка) ⇔ Ссирым

1) Ким Хагун, История борьбы "ссирым" Ким Хагуна, Академия фольклора, 2009 г., стр. 167.

Считается, что ссирым зародилась в эпоху родоплеменного строя, а первые упоминания этой борьбы можно найти на фресках. В гробницах Когурё периода Троецарствия в Какчочхон и Чанчхон №1 найдены фрески с изображением ссирым - это говорит о популярности борьбы среди народа Когурё.



Фреска в Какчочхоне



Чангчхон №1



### Подождите-ка!!!

Если присмотреться к фреске в Какчочхоне внимательно, то можно заметить несколько любопытных деталей.



Предмет,  
похожий на  
сатпу



Изображение  
лица западного  
человека



Лицо жителя  
Когурё

Первое письменное упоминание ссирым встречается в Истории Корё, составленной в XV веке при короле Седжоне в Чосоне.



"В марте 17-го года своего правления (1330 г.) король Чхунсук, доверив важные дела своим приближенным Пэджону и Чуджу, сам занялся всяческими играми и ссирым прямо во дворце, позабыв об основных обязанностях властителя и подчиненных."

"8 февраля 4-го года (1343 г.) своего правления король Чхунхе, возглавив войско, устроил соревнования по ссирым."

"4 ноября 4-го года своего правления (1343 г.), король Чхунхе появился на улице с Ко Ён бо, чтобы посмотреть игру в кёкку и какчохи, после чего даровал воинам много тканей и хлопка."



Согласно письменным источникам, в эпоху Корё ссирым увлекались короли и жители дворца. Учитывая, что в то время происходили вторжения монголов в Корею, можно предположить, что через ссирым корейцы выражали свое стремление восстановить утраченную независимость и избавиться от монгольского ига.

Со времен династии Чосон сохранилось большое количество материалов с упоминанием ссирым. Как отображено в картинах народной тематики художника Ким Хонг До, ссирым был популярен среди людей династии Чосон. В то же время происходило большое количество инцидентов, связанных с ссирым, поэтому она даже была на какое-то время запрещена.



"Ссирым", Ким Хонг До

В октябре 1912 года проведение конкурса "Соревнования по ссирым", посвященного его особенностям, в Театре Дансонгса в Сеуле под руководством клуба боевых искусств "Югаквон" заложило фундамент для модернизации ссирым.



Храм Дансонгса

<sup>1)</sup>С тех пор ссирым постоянно модернизируется. В 1927 году была основана "Чосонская ассоциация ссирым" и в том же году на детской площадке средней школы Химун были проведены "1-е Всечосонские соревнования по ссирым." В 1946 году "Чосонская ассоциация ссирым" была переименована на "Корейскую ассоциацию ссирым", это наименование сохранилось и по сей день.

Ссирым как вид спорта в Корее существует с 1920-х годов, но модернизация и бум игр ссирым начались в 1972 году с "1-го конкурса Кубка KBS: Соревнования по ссирым-Битва мировых силачей". Соревнования длились 3 дня и транслировались в прямом эфире по всей стране. Они проходили в спортивном зале Чангчхунг, рассчитанном примерно на 10 тыс. зрителей, всегда при полном аншлаге. В 1970 году сформировалась женская лига ссирым. Соревнования проходят по сей день, и теперь ссирым нравится как мужчинам, так и женщинам всех возрастов.

Сегодня ссирым признана национальной нематериальной культурной ценностью №131, а Корейская ассоциация ссирым продолжает прилагать всевозможные усилия по возрождению искусства ссирым, такие как: регистрация ссирым в качестве нематериального культурного наследия ЮНЕСКО совместно Южной и Северной Кореей, реализация проекта по содействию возрождению ссирым и проекта по возрождению ссирым среди молодежи.

---

1) Конг Сон Бэ в соавторстве с 2 прочими, "Знаете ли Вы ссирым?", Книжный дом Кванглим, 2009 г., стр. 32-40.

На Ёнг Иль в соавторстве с 8 прочими, "Ссирым", Управление культурного наследия, 2017 г., стр. 71-92.

Хванг Кёнг Су в соавторстве с 2 прочими, "Учебное пособие по ссирым", Национальная федерация здоровья и спорта, Национальная ассоциация ссирым, 2012 г., стр. 33-34. (Женская лига ссирым)

# История

## Обзор

### основной хронологии ссирым<sup>1)</sup>

- 1912 год Начало Соревнований по модернизированном у стилю ссирым
- 1927 год Основание Чосонской ассоциации ссирым
- 1946 год Чосонская ассоциация ссирым→Корейская ассоциация ссирым
- 1970-е года Начало женской лиги ссирым
- 1972 год 1-й конкурс Кубка KBS: Соревнования по ссирым - Битва мировых силачей
- 1982 год Создание Национального комитета по ссирым
- 1983 год Открытие Первых соревнований по ссириму "Величайший силач"
- После 2000 года Заложение основы для возрождения борьбы ссирым



1) Конг Сон Бэ в соавторстве с 2 прочими, "Знаете ли Вы ссирым?", Книжный дом Кванглим, 2009 г., стр. 32-40.

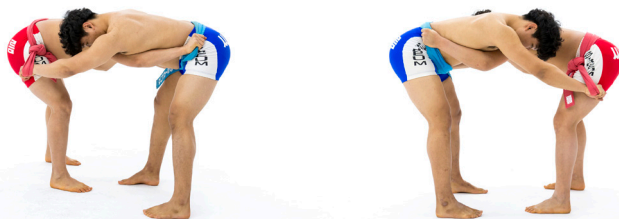
Хванг Кён Су в соавторстве с 2 прочими, "Учебное пособие по ссирым", Национальная федерация здоровья и спорта, Национальная ассоциация ссирым, 2012 г., стр. 33-34. (Женская лига ссирым)

### 3. Левый ссирым, правый ссирым

Чосонская ассоциация ссирым была основана в ноябре 1927 года представителями YMCA и учителями физкультуры с целью модернизации ссирым.

У членов Чосонской ассоциации ссирым возникли трудности. Появилась необходимость провести национальные соревнования для модернизации ссирым, но в каждом регионе существовала своя форма борьбы.

Обеспокоенные учителя решили обратиться за помощью к ученикам. Учащихся, вернувшихся домой на летние каникулы, попросили изучить и составить отчеты о видах и стилях национальной борьбы в их родном регионе.



Стиль борьбы	Левый ссирым- корейская национальная борьба в левосторонней стойке	Правый ссирым- корейская национальная борьба в правосторонней стойке
Особенности	Обернув сатпа (пояс) вокруг правой ноги противника, борец берется за нее левой рукой и касается правого плеча.	Обернув сатпа (пояс) вокруг левой ноги противника, борец берется за нее правой рукой и касается левого плеча
Регион	Хамгён-до, Пхёнан-до, Хванхе-до, Кёнсан-до, Канвон-до, Чхунчхон-до	Кёнги-до, Чолла-до



По результатам, стиль "левый ссирым" оказался самым популярным в стране и был признан официальным стилем на "1-м Всечосонском соревновании по ссирым". В то же время стиль "правый ссирым" использовали на дополнительных играх и он получил название "тхонг ссирым".<sup>2)</sup>



### Подождите-ка!!!

В наши дни большинство спортсменов борются стилем "левый ссирым", а те, кто знает стиль "правый ссирым", встречаются редко.

### Подумываете о карьере, связанной с ссирым...?

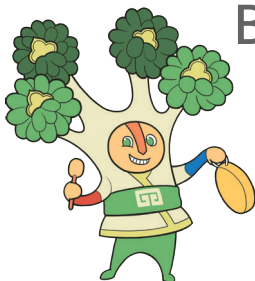
Существует множество профессий, связанных с ссирым, например: борцы ссирым, руководители разрядов начальных, средних, высших школ, ВУЗов и общего разряда, судьи, учителя физкультуры и комментаторы.

<sup>2)</sup> На Ёнг Иль в соавторстве с прочими, "Ссирым" - национальное достояние нематериальной культуры (Управление культурного наследия, 2017 г.), стр. 69-73

# Ссирым

# Викторина

# О



# X

1.

Первое историческое упоминание о ссирым-это фрески Когурё.

О  X

2.

Во времена династии Корё борьбой занимались даже во дворцах.

О  X

3.

Впервые соревнования по ссирым проводились в спортивном зале Чангчхунг.

О  X

4.

Соревнования в рамках женской лиги ссирым впервые появились в 1980-х годах.

О  X

5.

Ссирым назначена национальной нематериальной культурной ценностью №131.

О  X

Правильные ответы:

---

1. О

2. О

3. X

4. X

5. О



## Белый тигр

Белый тигр с узором пламени - это повсеместно признанный главный герой ссирым, символизирующий храбрость.

Бесстрашный белый тигр превосходно преодолевает любого противника и демонстрирует мастерство искусной борьбы.

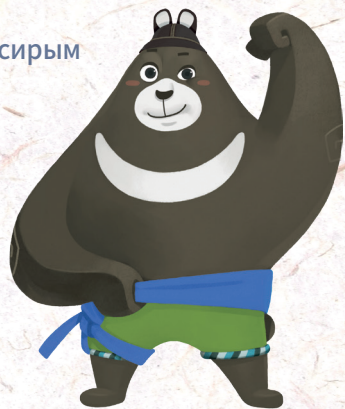




## II. Ссирым

### Что необходимо для ссирым?

- 1) Стадион - место, где проходят честные и справедливые соревнования
- 2) Сатпа - альфа и омега борьбы ссирым
  - ① Происхождение сатпа
  - ② Способ повязания сатпа
  - ③ Способ захвата сатпа
- 3) Весовые категории ссирым

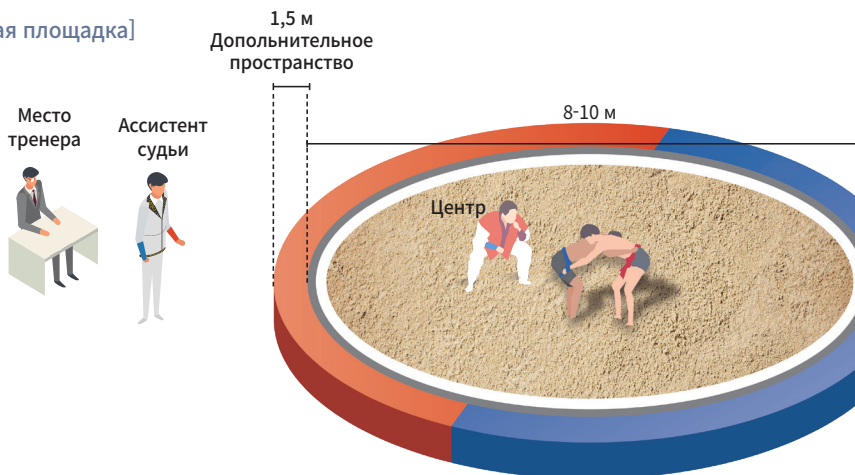


1.

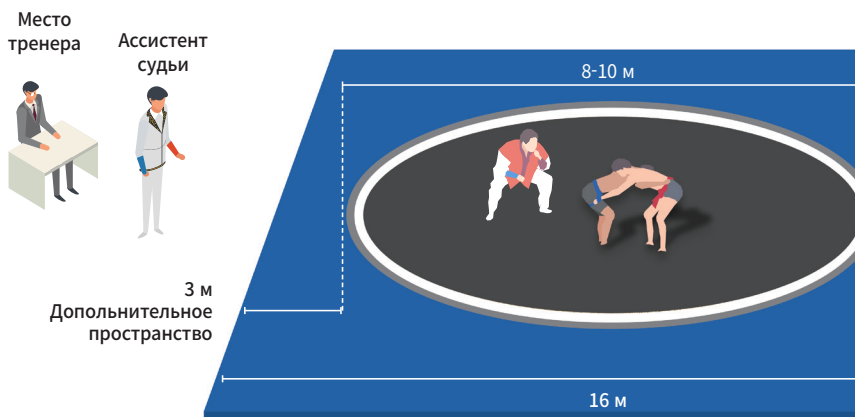
Стадион - место, где проходят честные и справедливые соревнования

Обычно, при упоминании площадки для ссирим, на ум приходит коробка с насыпанным песком. Однако существуют два типа площадок для ссирим: площадка с песком и мат.

[Песочная площадка]



[Мат]





Ассистент  
судьи



Место  
тренера



Вид	Песочная площадка
Высота	30-70 см
Ширина	Диаметр 8-10 м
Дополнительное пространство	1,5 м

30  
70 см

Ассистент  
судьи



Место  
тренера



Вид	Площадка из матов
Высота	10-20 см
Ширина	Диаметр 8-10 м
Дополнительное пространство	3 м

3 м  
Дополнительное  
пространство

## 2. Сатпа - альфа и омега борьбы ссирым

### ① Происхождение сатпа



Термин "сатпа" состоит из двух частей: "сат" значит "пах", а "ба" переводится как "веревка". Таким образом, изначальный смысл слова "сатпа" — "веревка, надеваемая на промежность".

Официально разрешенный пояс имеет петлю в 10 см, а конец прошит 20 см строчкой. Имя борца пишется белыми буквами. Пояс борцов начальной школы имеет следующие размеры: ширина — 100 см, длина — обхват бедра + обхват талии + 100 см. Пояс борцов средней и высшей категории: ширина — 120 см, длина — та же, что и для начальной категории. Ширина пояса для спортсменов разряда ВУЗов и общего разряда составляет 140 см, а длина равняется обхвату бедра + обхват талии + 110 см.



Хлопковый сатпа



Мешковинный сатпа



Раньше использовались хлопок и мешковина, а после 1920-х годов использовался белый муслин. После освобождения, чтобы стандартизировать правила соревнований ссирым, для объединения использовались совместно черный и белый цвета, а когда в 1980-х годах стало популярным цветное телевидение, использовались синие и красные цвета рисунка корейского флага Тхэгык. В настоящее время борцы ссирым используют индивидуально подобранные сатпа, подходящие по обхвату бедра.



### Подождите-ка!!!

#### Улучшенный сатпа

Комитет по развитию ссирым Корейской ассоциации ссирым пересмотрел метод завязывания узлов и повязывания сатпа с целью преобразования и дополнения оборудования соревнований по ссирым.

В результате был разработан улучшенный сатпа, при помощи которого можно было легко завязать узел.

Улучшенный сатпа позволяет судье сразу же сделать замечание, если он повязан неправильно (слишком туго или свободно) (для предотвращения нарушения правил с помощью пояса).

Кроме того, так как петля не растягивается, спортсменам не нужно заново поправлять сатпа во время матчей или тренировок.



## Подождите-ка!!!

В старых традициях Кореи существует поверье, что человек, у которого никак не появляется ребенок, родит сына, если пошлет нижнее белье из сатпа и поносит его. Настолько корейцы верили в силу и важность сатпа.

### ② Способ повязания сатпа



① Конец без петли вдевают в петлю сатпы.



② На правое бедро надевается петля сатпы. Размер ее следует отрегулировать таким образом, чтобы сопернику было удобно за нее взяться.



③ Конец сатпа пропускается через ножную сатпа спереди и оборачивается один раз.



⑥ Сатпа надевается за ножную сатпу.



⑦ В 10-сантиметровую петлю на рисунке 4 вставляется сатпа (сзади и вперед).



⑧ Размер поясного сатпа должен позволять сопернику за него ухватиться.



▲ Сканируйте QR-код при помощи смартфона.

Интересный способ  
повязывания сатпа  
Давайте узнаем больше,  
просмотрев видео!



➔  
④ Выполняя действие под номером 3, сделать петлю размером около 10 см.



➔  
⑤ Обернуть сатпа один раз за спину по часовой стрелке.

※ Правильно надев сатпа, петлю разместить посередине центральной линии (шва).



➔  
⑨ Оставшуюся часть сатпа следует один раз обернуть вокруг поясной сатпа так, чтобы имя атлета было спереди.



➔  
⑩ Готово.

### ③ Способ захвата сатпа

Ссирым - это спорт, в котором ценится соблюдение норм и правил.

Прежде всего соперники поднимаются на площадку для соревнований и приветствуют друг друга.



С помощью следующих изображений и видео давайте разберемся, как правильно осуществлять захват сатпа.



---

**ШАГ 1** Обратившись к сопернику лицом, спортсмены становятся на расстоянии примерно 1 метра друг от друга.



- ШАГ 2** По сигналу судьи, прежде всего спортсмены захватывают сатпа на ноге противника левой рукой.
- ШАГ 3** По сигналу судьи, соперники захватывают сатпа на поясе соперника правой рукой.
- ШАГ 4** По сигналу судьи, закрепив захват сатпа, встав в положение пониже и заняв начальную позицию, спортсмены ожидают сигнала судьи к началу.
- 

#### Способ захвата сатпа



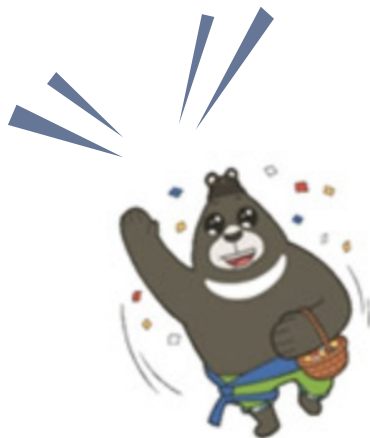
▲ Сканируйте QR-код при помощи смартфона.

#### Способ входа в позицию



▲ Сканируйте QR-код при помощи смартфона.

Знание правильного захвата пояса повышает шансы на успешное выступление на соревнованиях. Давайте узнаем больше, просмотрев видео!



### 3. Весовые категории ссирым

#### ※ Мужской дивизион

Весовые категории для мужчин обозначены по названиям 4 самых высоких гор Корейского полуострова (на территории Южной и Северной Кореи) в порядке, соответствующем их высоте.

<Правила соревнований Корейской ассоциации ссирым 2020 года>

Уровень	Вес
<b>Величайший силач</b>	Зарегистрированные спортсмены: до 140 кг Незарегистрированные спортсмены: ограничения отсутствуют
<b>Пэкту</b>	До 140 кг
<b>Халла</b>	До 105 кг
<b>Кымган</b>	До 90 кг
<b>Тхэбек</b>	До 80 кг

Весовые разряды для каждой группы и категории профессиональных атлетов представлены в таблице ниже.

#### Разряд начальной школы

Уровень	Вес	Групповые выступления		Индивидуальные выступления
		Основной спортсмен	Запасной спортсмен	
Уровень кёнджан	До 40 кг	1	1	Ограничения отсутствуют
Уровень соджан	До 45 кг	1	1	Ограничения отсутствуют
Уровень чхонджан	До 50 кг	1	1	Ограничения отсутствуют
Уровень ёнджан	До 55 кг	1	1	Ограничения отсутствуют
Уровень ёнса	До 60 кг	1	1	Ограничения отсутствуют
Уровень ёкса	До 70 кг	1	1	Ограничения отсутствуют
Уровень чанса	До 120 кг	1	1	Ограничения отсутствуют
<b>Всего</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	



### Разряд средней школы

Уровень	Вес	Групповые выступления		Индивидуальные выступления
		Основной спортсмен	Запасной спортсмен	
Уровень кёнджан	До 60 кг	1	1	Органичения отсутствуют
Уровень соджан	До 65 кг	1	1	Органичения отсутствуют
Уровень чхонджан	До 70 кг	1	1	Органичения отсутствуют
Уровень ёнджан	До 75 кг	1	1	Органичения отсутствуют
Уровень ёнса	До 80 кг	1	1	Органичения отсутствуют
Уровень ёкса	До 90 кг	1	1	Органичения отсутствуют
Уровень чанса	До 130 кг	1	1	Органичения отсутствуют
<b>Всего</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	

### Разряд старшей школы

Уровень	Вес	Групповые выступления		Индивидуальные выступления
		Основной спортсмен	Запасной спортсмен	
Уровень кёнджан	До 70 кг	1	1	Органичения отсутствуют
Уровень соджан	До 75 кг	1	1	Органичения отсутствуют
Уровень чхонджан	До 80 кг	1	1	Органичения отсутствуют
Уровень ёнджан	До 85 кг	1	1	Органичения отсутствуют
Уровень ёнса	До 90 кг	1	1	Органичения отсутствуют
Уровень ёкса	До 100 кг	1	1	Органичения отсутствуют
Уровень чанса	До 135 кг	1	1	Органичения отсутствуют
<b>Всего</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	

## Разряд ВУЗов и общий разряд

Уровень	Вес	Групповые выступления		Индивидуальные выступления
		Основной спортсмен	Запасной спортсмен	
Уровень кёнджан	До 75 кг	1	1	Ограничения отсутствуют
Уровень соджан	До 80 кг	1	1	Ограничения отсутствуют
Уровень чхонджан	До 85 кг	1	1	Ограничения отсутствуют
Уровень ёнджан	До 90 кг	1	1	Ограничения отсутствуют
Уровень ёнса	До 95 кг	1	1	Ограничения отсутствуют
Уровень ёкса	До 105 кг	1	1	Ограничения отсутствуют
Уровень чанса	До 140 кг	1	1	Ограничения отсутствуют
<b>Всего</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	

### ※ Женский дивизион

Уровень	Разряд начальной школы		Разряд средней школы		Разряд старшей школы		Разряд ВУЗов · общий разряд	
	Вес	Количество спортсменов	Вес	Количество спортсменов	Вес	Количество спортсменов	Вес	Количество спортсменов
Цветок сливы	До 35 кг	1	До 45 кг	1	До 55 кг	1	До 60 кг	1
Орхидея	До 40 кг -	1	До 50 кг -	1	До 60 кг -	1	До 65 кг -	1
Хризантема	До 45 кг -	1	До 55 кг -	1	До 65 кг -	1	До 70 кг -	1
Бамбук	До 50 кг -	1	До 60 кг -	1	До 70 кг -	1	До 75 кг -	1
Гибискус	До 55 кг -	1	До 65 кг -	1	До 75 кг -	1	до 80 кг -	1

В женском дивизионе Величайшего силача участвуют атлеты в возрасте от 14 полных лет и весом до 80 кг.



Краткое  
описание  
весовых  
категорий  
ссирым



▲  
Сканируйте  
QR-код при помощи  
смартфона.

Регулятивные  
правила  
Комитета по  
продвижению



▲  
Сканируйте  
QR-код при помощи  
смартфона.

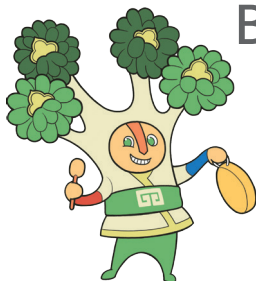
Вы можете подробно узнать о  
правилах Комитета по продвижению  
и информации о весовых категориях,  
просканировав QR-код!



А! Так названия весовых  
категорий мужской группы ссырым -  
это названия самых высоких гор по  
порядку!!



# Ссирым



# Викторина



1.

Есть три типа покрытия площадок для борьбы ссирым: песок, маты или дерево.

O  X

2.

В термине "сатпа" слог "сат" переводится как "веревка".

O  X

3.

В сатпа с самого начала использовались синий и красный цвета.

O  X

4.

Используя улучшенную сатпа, проще завязывать узлы.

O  X

5.

Весовые категории в ссирым среди мужчин обозначаются названиями 4 самых длинных рек Республики Корея.

O  X

Правильные ответы:

1. X

2. X

3. X

4. O

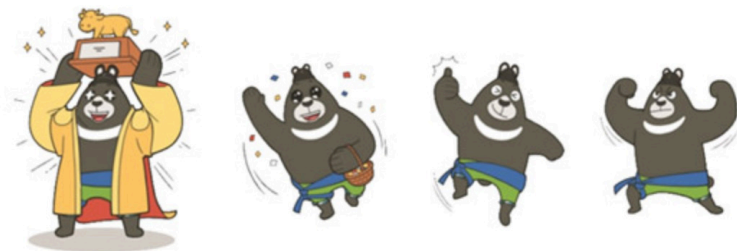
5. X



## Черный азиатский медведь

Название этого зверя на корейском происходит от "луны".  
Олицетворяет мудрость.

Мудрый черный медведь — настоящий силач: необычайные сила  
и выносливость делают его непобедимым.





Официальные талисманы  
борьбы ссирым:  
черный медведь, белый тигр,  
гималайский кедр, трехлапая ворона и  
облако, они являются традиционными  
символами в корейской культуре, а также  
фигурируют на древних фресках в  
Какчочхоне.







### III. Цветок ссирым — техника

- 1) Техника рук - бросок с захватом колена выставленной вперёд ноги (аммурыпчиги), бросок с захватом задней части колена (туинмурыпчиги), бросок с захватом коленей (кхонккокки), захват подколенных ямок (огымтангиги)
- 2) Техника ног и ступней
  - ① Техника ног
    - крюк-блок выступающей ноги (паттаригольги), блок отступающей ноги (андаригольги), нависание (тотгори (топтори))
  - ② Техника ступней
    - зацеп правой ногой левой ноги соперника (хомигори), рывок влево с захватом правой ногой соперника (питчангори)
- 3) Техника подъемов и комбинированная техника
  - ① Техника подъемов
    - подъем и бросок (тыротхуингёбэдзиги, тьльбэдзиги)
  - ② Комбинированная техника
    - боковой захват и бросок с прогибом (чапчхэги), сжатие и перехват (чонмёнтуидзипки, туидзипки)

## 1. Техника рук

### ① Бросок с захватом колена выставленной вперёд ноги (аммурыпчхиги)

Техника, позволяющая повалить противника, уходя назад с вращением вправо, наклоняя центр тяжести вперед или перемещая центр тяжести, когда оба борца стоят плечом к плечу.



**ШАГ 1** Подготовительная позиция



**ШАГ 2** Когда центр тяжести соперника выступает вперед или когда выполняется толчок вперед с одновременным переносом центра тяжести.



**ШАГ 3** Положить правую руку на коленный сустав выставленной вперед ноги соперника прихлопывающим движением.



**ШАГ 4** Отводя плечо, с силой ударить правой рукой по правому колену соперника, толкая его в одном направлении с левой рукой.

Сканируйте QR-код ►  
при помощи смартфона.



① Бросок с захватом колена выставленной  
вперёд ноги (аммурыпчхиги)



**ШАГ 5** Приставив голову к  
подмышке соперника,  
начать толкать его  
вправо.



**ШАГ 6** Отступая назад,  
повернуть правую  
ногу соперника так,  
чтобы он потерял  
равновесие.

**ШАГ 3** Смотреть подробнее



## 1. Техника рук

### ② Бросок с захватом задней части колена (туинмурыпчхиги)

Техника, используемая для атаки, если левая нога противника выставлена далеко вперед или центр тяжести перемещен неправильно назад.



**STEP 1** Подготовительная позиция



**STEP 2** Тянуть за ножную саппа соперника, а правой рукой, отпустив поясничную саппа, ухватить заднюю часть его левого коленного сустава.



**STEP 3** Тянуть соперника так, чтобы он не мог переместить свою левую ногу назад, при этом постараться толкнуть и опрокинуть его прямо или под углом в 45 градусов, используя для этого плечи и корпус.

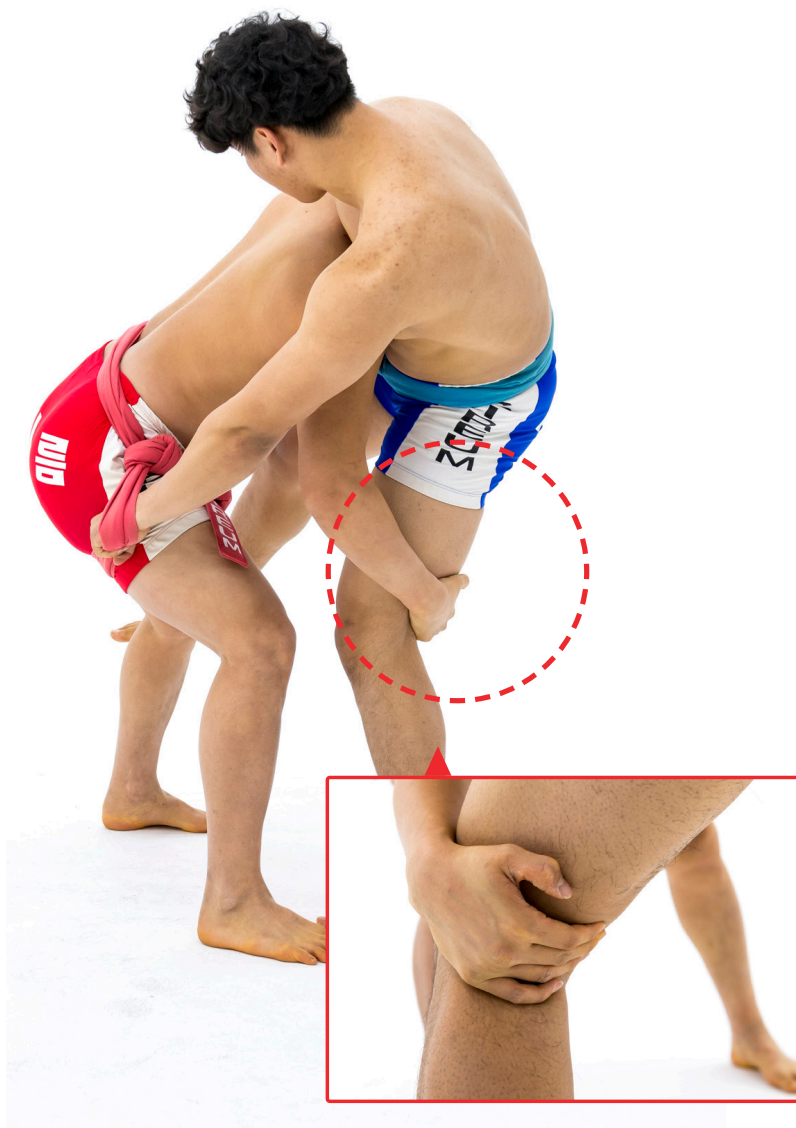


**STEP 4** Использовать центр тяжести соперника, чтобы опрокинуть его, одновременно стараясь не распрямлять свой корпус.



**STEP 3** Смотреть подробнее

Сканируйте QR-код ▶  
при помощи смартфона.



## 1. Техника рук

- ③ Бросок с захватом коленей (кхонккоки),  
захват подколенных ямок (огымтангиги)

Данная техника позволяет повалить соперника, быстро потянув правой рукой его правую лодыжку за часть с внутренней костью в тех случаях, когда правая нога соперника выставлена вперед.



**ШАГ 1** Подготовительная позиция



**ШАГ 2** Правой рукой схватить правую ногу соперника за внутреннюю сторону лодыжки.



**ШАГ 3** Потянуть за ножную сатпа и в то же время быстро дернуть за лодыжку.



**ШАГ 4** Тяня лодыжку соперника, повернуть свою левую ногу против часовой стрелки, чтобы повалить его.

ШАГ 2 Смотреть подробнее

Сканируйте QR-код ▶  
при помощи смартфона.



Бросок с захватом  
коленей (кхонккокки)



Захват подколенных  
ямок (огымтангиги)



※ Если рукой тянуть за лодыжку, то бросок с захватом коленей (кхонккокки), если это тыльная сторона колен, то захват подколенных ямок (огымтангиги).



## 2. Техника ног и ступней

### ① Крюк-блок выступающей ноги (паттаригольги)

Эта техника позволяет повалить соперника, зацепив его внешней стороной правой ноги, если соперник существенно ниже ростом или его центр тяжести чрезмерно опирается на правую ногу.



**ШАГ 1** Подготовительная позиция



**ШАГ 2** Притяните соперника к своему телу и закрепите позицию.



**ШАГ 3** Шагнуть левой ступней на шаг вперед, затем, перенося центр тяжести, сильно зацепить правую ногу за внешнюю сторону правой ноги соперника.



**ШАГ 4** Наклониться вперед и сильно нагнуть соперника назад в сторону, в которую сделан шаг левой ноги.



**ШАГ 3** Смотреть подробнее

Сканируйте QR-код  
при помощи смартфона.



### ОСТОРОЖНО!

Крюк-блок допускает множество вариаций, а также открывает исполняющего для потенциальной контратаки соперника.



## 2. Техника ног и ступней

### ② Блок отступающей ноги (андаригольги)

Эта техника позволяет правой ногой зацепиться за внутреннюю сторону левой ноги соперника, чтобы повалить его.



**ШАГ 1** Подготовительная позиция



**ШАГ 2** Притяните соперника к своему телу и закрепите позицию.



**ШАГ 3** Поставьте левую ступню перед правой ступней противника, а правую ногу прижмите ко внутренней стороне его левой ноги.

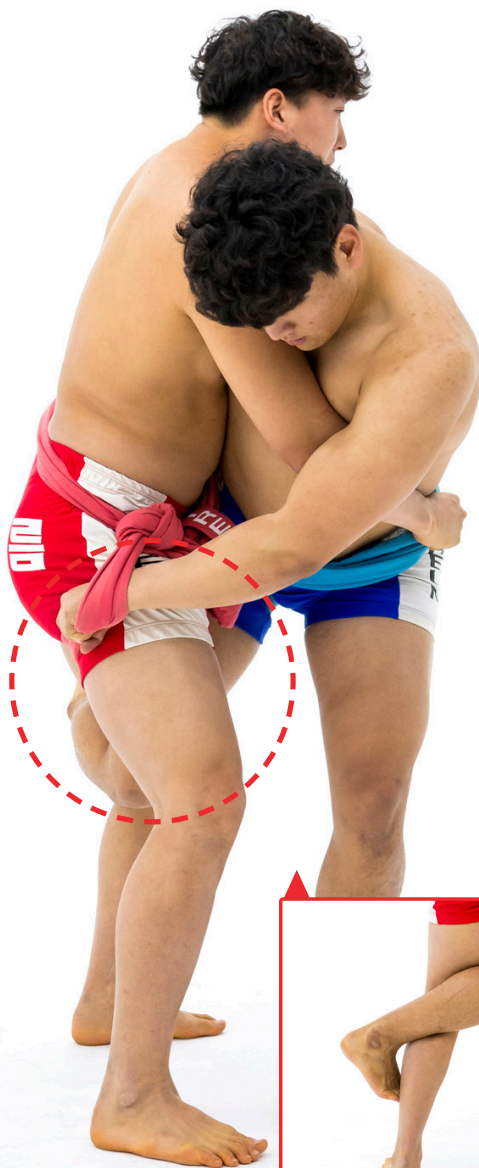


**ШАГ 4** Прислоните голову к боку противника и толкайте его корпус. Повисшую ногу также с силой притяните вперед. Повалите противника, согнув его корпус назад.



**ШАГ 2** Смотреть подробнее

Сканируйте QR-код ►  
при помощи смартфона.



## 2. Техника ног и ступней

### ③ Нависание (тотгори (топтори))

Это техника, при которой атлет проводит атаку в момент опускания, после того, как соперник пытается его поднять.



**ШАГ 1** Подготовительная позиция



**ШАГ 2** Прижимая соперника к себе, перенести центр тяжести на левую ногу.



**ШАГ 3** Правую ногу завести за подколенную чашечку левой ноги соперника, одновременно подавляя его корпус.



**ШАГ 4** Сильно надавите на верхнюю часть тела соперника и потяните правую ногу внутрь.



**ШАГ 3** Смотреть подробнее

Сканируйте QR-код ▶  
при помощи смартфона.



## 2. Техника ног и ступней

### ④ Зацеп правой ногой левой ноги соперника (хомигори)

Эта техника позволяет зацепить внутреннюю сторону лодыжки правой ноги соперника и повалить его, когда его правая ступня находится впереди или после того, как соперник был приподнят и отпущен.



**ШАГ 1** Подготовительная позиция



**ШАГ 2** Придвинуть правую ступню к правой ступне соперника (когда правые ноги обоих борцов прижаты вплотную друг к другу).



**ШАГ 3** Тяня за сатпа, зацепить внутреннюю сторону правой лодыжки соперника пяткой правой ноги.



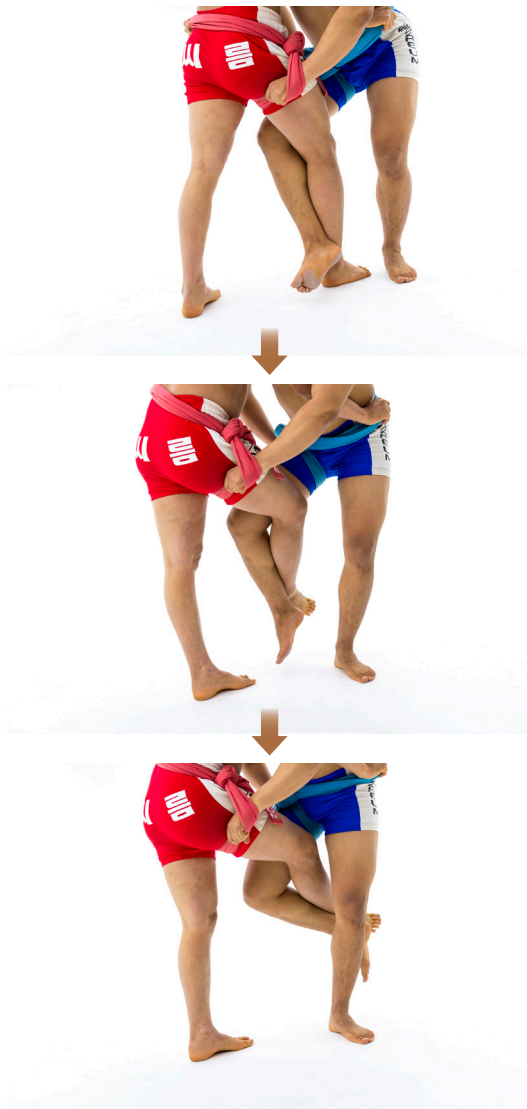
**ШАГ 4** Зацепившись правой ногой, тянуть с зацепом, при этом выполнить вращение против часовой стрелки, наклоняя корпус.



Сканируйте QR-код ►  
при помощи смартфона.



Изучим позицию ног!



## 2. Техника ног и ступней

### ⑤ Рывок влево с захватом правой ногой соперника (питчангори)

Данная техника позволяет повалить соперника, толкая его, предварительно подставив правую ступню к левой пятке соперника в тех случаях, когда соперник поднял борца или когда центр поясницы перенесен назад.



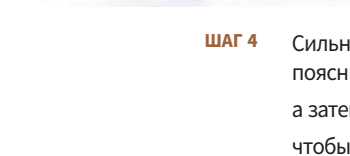
**ШАГ 1** Подготовительная позиция



**ШАГ 2** Если противник собирается приподнять вас, перенесите центр тяжести на левую ногу.



**ШАГ 3** Подведите верх правой ступни к левой пятке противника.



**ШАГ 4** Сильно потяните за ножной и поясничный пояса, а затем подайтесь корпусом вперед, чтобы толкнуть и повалить противника.



**ШАГ 3** Смотреть подробнее



Сканируйте QR-код ►  
при помощи смартфона.



### 3.

## Техника подъемов и комбинированная техника

### ① Подъем и бросок (тыротхуингёбэдзиги, тьльбэдзиги)

Обеими руками тяня сатпа, крепко прижать соперника к своему телу, приподнять, затем с силой распрямиться и бросить.



**ШАГ 1** Подготовительная позиция



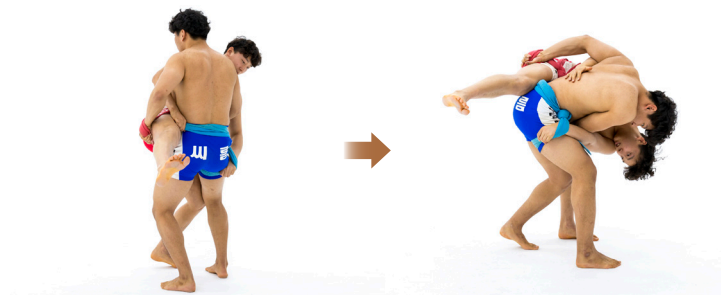
**ШАГ 2** Перенести вес на правую ногу, с силой потянув на себя ножную и поясничную сатпа соперника.



**ШАГ 3** Сильно потяните за ножной и поясничной пояса, прижмите противника к себе и приподнимите его.



## ① Подъем и бросок (тыротхуингбэздзиги, тьльбэздзиги)



**ШАГ 4** Поверните приподнятого противника вправо или используйте ноги и поясницу, чтобы скрутиться и бросить его вправо.

Сканируйте QR-код ►  
при помощи смартфона.



### 3. Техника подъемов и комбинированная техника

#### ② Боковой захват и бросок с прогибом (чапчхэги)

Эта техника используется, когда соперник ставит свою ногу к внутренней стороне ноги борца или когда центр тяжести оттесняется влево во время взаимной атаки.



**ШАГ 1** Подготовительная позиция



**ШАГ 2** Когда соперник перешел в более низкую стойку, выдвинув вперед правую ногу, перенести вес тяжести на правую ногу, сильно потянуть за ножную сатпа соперника.



**ШАГ 3** Потянуть соперника за ножную сатпа и прижать к себе. Затем, переноса центр тяжести на левую ногу, потянуть за поясничную сатпа и поднять локти, чтобы согнуть корпус соперника влево.



## ② Боковой захват и бросок с прогибом (чапчхэги)



**ШАГ 4** Потяните за ножной пояс, чтобы перебросить противника против часовой стрелки.

Сканируйте QR-код ►  
при помощи смартфона.



### 3.

### Техника подъемов и комбинированная техника

#### ③ Сжатие и перехват (чонмёнтуидзипки, туйдзипки)

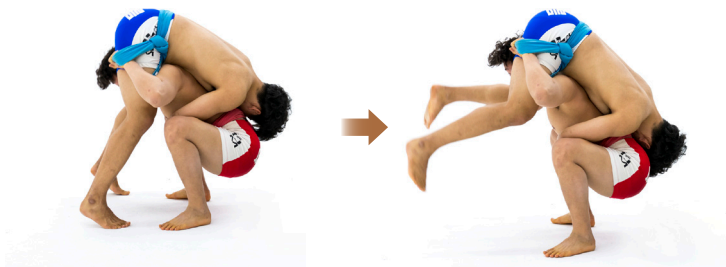
Данная техника позволяет борцу захватить соперника в области живота, перевернуть и опрокинуть.



**ШАГ 1** Подготовительная позиция



**ШАГ 2** Отпустите поясничную сатпа и быстро захватите соперника в районе живота.



**ШАГ 3** Опустите корпус, затем присядьте с поднятой головой, используя силу давления противника.



③ Сжатие и перехват (чонмёнтуидзипки, туидзипки)



**ШАГ 4** Перебросьте противника назад, выпрямляя спину.

Сканируйте QR-код ►  
при помощи смартфона.





## Трехлапая ворона

Символ Когурё - трехлапая ворона - олицетворяет совершенство. Как посланник Богов, трехлапая ворона доставляет новости о ссирым, полные радостного волнения.



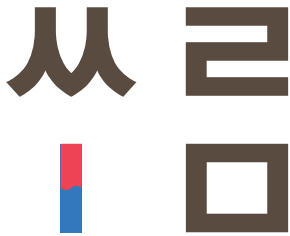
## Гималайский кедр

С древних времен гималайский кедр символизирует лестницу, соединяющую небо и землю. Земля, где люди наслаждаются ссирым, считается центром вселенной, а ссирым - праздником всего мира.



## Облако

С древних времен облака символизировали божественный мир, а смена облаков на ясные или хмурые означает приговор, определяющий победу или поражение в матче.



KOREA SSIREUM ASSOCIATION



## IV. Приложения

- 1) Мировое разнообразие ссирым
- 2) Площадки для ссирым Вашего района
- 3) Хотите узнать больше о ссирым?

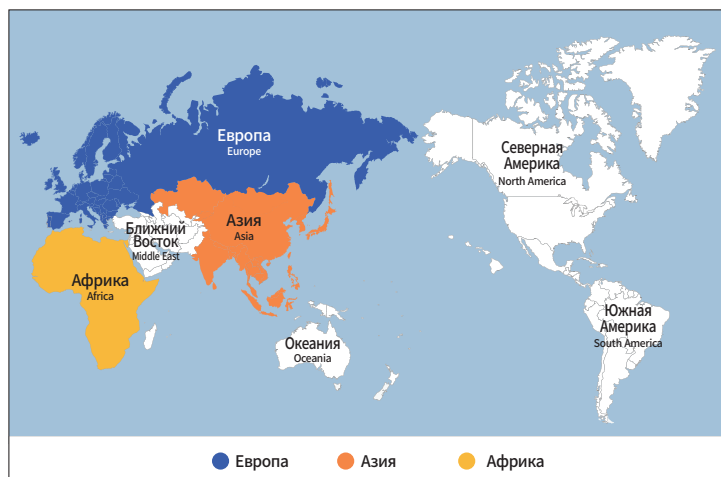


## 1. Мировое разнообразие ссырым



Ссырым - это спорт, в котором не требуется особенное снаряжение, а спортсмены соревнуются силой тела.

Многие страны мира также занимаются спортом, похожим на ссырым.





## Азия

Страна	Название
Турция	Масляная борьба
Грузия	Чидаоба
Киргизстан	Алыш - киргизская борьба
Казахстан	Казахша курес - казахская борьба
Узбекистан	Кураш - узбекская борьба
Монголия	Бех - монгольская борьба
Япония - основная территория	Сумо
Япония - Осака и другие островные территории	Сима
Китай	Ссирым династии Чосон

## Африка

Страна	Название
Сенегал	Лаамб

## Европа

Страна	Название
Исландия	Пхенг
	Глима
Испания	Канарская борьба
Россия	Самбо
Россия - Якутия	Хапсакай
Нидерланды	Ворстель - Голландская борьба
Швеция	Швинген

## 2. Площадки для ссырым Вашего района

Сеул



Пусан



Тэгу



Инчхон



Кванджу



Тэджон



Ульсан



Седжон



Кёнги



Используя QR-код,

давайте найдем площадку для ссырым в ближайшем для Вас районе!



**Канвон**



**Чхунбук**



**Чхуннам**



**Чонбук**



**Чоннам**



**Кёнбук**



**Кённам**



**Чеджу**



### 3. Хотите узнать больше о ссирым?

#### ◆ Информация о представительствах Ассоциации ссирым в городах и провинциях

Город, провинция	Расположение	Номер телефона Номер факса
Сеул	г. Сеул, Чунан-гу, Ману-ро 182, офис 403 (Санбон-дон, Спортивная ассоциация Сеула)	+82-2-490-2839 +82-2-490-2836
Пусан	г. Пусан, Со-гу, Ккотмаиль-ро 156-бонкиль, 12 (Содещин-дон 3-га, Зал для занятий ссирым Кудок)	+82-51-244-1620 +82-51-244-1619
Тэгу	г. Тэгу, Сусон-гу, Юнивёиады-ро 42-киль 127, 3-й этаж (Дехын-дон, Спортивный зал г. Тэгу)	+82-53-353-2344 +82-53-352-2366
Инчхон	г. Инчхон, Нам-гу, Месохоль-ро 618 (Мунхак-дон, Стадион Инчхон Мунхак)	+82-32-885-5666 +82-32-833-1171
Кванджу	г. Кванджу, Со-гу, Кымхва-ро 278, 4-й этаж, офис 402 (Пхунгам-дон, Спортивный комплекс Ёмджу)	+82-62-372-6222 +82-62-374-6223
Тэджон	г. Тэджон, Юсон-гу, Ончхон-ро 107-бонкиль 15, офис 405 (Бонмён-дон, Чоынхару 3-ча)	+82-42-824-3343 +82-42-824-3343
Ульсан	г. Ульсан, Чун-гу, Ёмпхо-ро 55 (Намве-дон, Спортивный комплекс г. Ульсан)	+82-52-292-6844 +82-52-293-0787
Седжон	г. Седжон, Чочхивон-ып, Ыттым-киль 178, 1-й этаж (Чон-ри)	+82-44-864-3697 +82-504-220-8442
Провинция Кёнги	Кёнги-до, г. Сувон, Чанан-гу 134, офис 911 (Чонджа-дон, Спортивный зал провинции Кёнги-до)	+82-31-251-7337 +82-31-251-7655
Провинция Канвон-до	Канвон-до, г. Чхунчхон, Халлимдехаек-киль 1, Спортивный клуб (Окчхон-дон, Университет Халлим)	+82-33-248-2261 +82-33-248-2285
Провинция Чхунбук	Чхунчхонбук-до, Ымсон-гун, Кымуан-ып, Дегым-ро 1498 (Кымсок-ри) Ветеринарная клиника Кымуан	+82-43-838-8878 +82-43-838-8834

Город, провинция	Расположение	Номер телефона Номер факса
Провинция Чхуннам	Чхунчхоннам-до, Хонсон-гун, Хонсон-ып, Дочхон-деро 63 (Сохян-ри) ООО "Мипхён Консоль"	Отсутствует +82-41-634-1521
Провинция Чонбук	Чоллабук-до, г. Кимдже, Ёнджи-ро 15 (Сандон-дон)	+82-63-285-9121 +82-63-285-9122
Провинция Чоннам	Чолланам-до, г. Наджу, Тадо-мён, Наджухо-ро 247-3 (Пханчхон-ри)	Отсутствует +82-61-337-0257
Провинция Кёнбук	Кёнсанбук-до, г. Кёнсан, Чунан-ро 20 (Саджон-дон)	Отсутствует +82-53-850-5219
Кённам	Провинция Кённам, г. Чханвон, Ычхан-гу, Уони-деро 450 Офис членских организаций 166 (Туде-дон, Спортивный комплекс Чханвон)	+82-55-264-4169 +82-55-275-7863
Чеджу	Особая автономная провинция Чеджу, г. Чеджу, Согван-ро 2-гиль 24 (Ораиль-дон, Спортивный зал острова Чеджу)	+82-10-3702-4133 +82-303-3441-4133





**대한씨름협회**  
KOREA SSIREUM ASSOCIATION

Дата издания	Дата первого выпуска первого издания 31 декабря 2018 года Дата второго выпуска первого издания 16 декабря 2020 года
Издательство	Корейская ассоциация ссирым
Адрес	г. Сеул, Сонпха-гу, Олимпик-ро 25, Главный стадион Чамщиль Спортивного о комплекса Чамщиль, офис B103, 05500
Телефон	+82-2-420-4256~7
Материал изготовлен	Первый выпуск первого издания The One Contents Второй выпуск первого издания Logrus IT Korea Inc.
Консультационный комитет	Ким Бо Гём (Профессор университета Ёнгин) Ким Джин Ён (Преподаватель начальной школы Инчон Кымма) Ким Тхе Уан (Научный сотрудник Корейского института спортивной политики и науки) Ким Тхе У (Главный тренер по ссирым в студии "Кальмеги", г. Пусан) Мун Хи (Художественный писатель-рассказчик) Пак Кым Сан (Преподаватель средней технологической школы Асан) Пак Сан Хёк (Научный сотрудник Корейского института спортивной политики и науки) Пе Кон Ги (Вице-президент Корейского спортивного сообщества) Ли Чун Хи (Глава отдела проведения соревнований Корейской ассоциации ссирым) Ли Тхе Хён (Профессор университета Ёнгин) Чу Ду Щик (Главный тренер ссирым Университета Тангук) Ха Тхе Гон (Главный тренер ссирым старшей школы Седжон) Хо Ён (Главный тренер ссирым Университета Ённам) Хон Сон Тхе (Тренер ссирым Университета Кёнги) Хван Кён Су (Вице-президент Корейской ассоциации ссирым)



Ministry of Culture, Sports  
and Tourism



Korea Sports  
Promotion Foundation

Данный проект финансируется Министерством культуры, спорта и туризма и Национальной корпорацией развития спорта Кореи.

Авторские права на данное издание принадлежат Корейской ассоциации ссирым.

Путь к званию самого  
сильного человека в мире  
начинается с одного шага!

---

Учебное  
пособие  
ПО  
ССИРЫМ

---



Ministry of Culture, Sports  
and Tourism



Korea Sports  
Promotion Foundation