

УДК 796.8

## ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ И НЕОБХОДИМЫЕ АСПЕКТЫ ПРИ ОСВОЕНИИ ЭТОГО ВИДА СПОРТА

Демьянова Л.М., Мажинян Ж.А.

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, e-mail: mazhinyanz@mail.ru

В статье говорится о смешанных единоборствах, дисциплинах, из которых они состоят, а также о любительских и профессиональных поединках по правилам этого спорта. Подробно расписывается каждый аспект смешанных единоборств, что дает возможность нейтральному читателю узнать об этом спорте много полезного. Работа предназначена как для нейтральных читателей, так и для тех, кто имеет определенные знания в области этого вида спорта. Статья включает в себя подробный план того, как начать заниматься этим видом спорта, как освоить те или иные базовые дисциплины, как начать выступать на любительских соревнованиях и как перейти на профессиональный уровень. Описаны организации, проводящие турниры по этому виду спорта, как в России, так и за рубежом.

**Ключевые слова:** смешанные единоборства, боевые виды спорта, дисциплина, тренировки, бокс, тайский бокс, боевое самбо, вольная борьба, джиу-джитсу, любительские бои, профессиональные бои, стонка веса

## THE MAIN COMPONENTS OF MIXED MARTIAL ARTS, AND RELEVANT ASPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF THIS SPORT

Demyanova L.M., Mazhinyan Z.A.

Southern federal university, Rostov-on-Don, e-mail: mazhinyanz@mail.ru

The article talks about mixed martial arts disciplines of which it is composed, and Amateur and professional fights by the rules of the sport. Signs detailing every aspect of MMA, that gives an opportunity for the neutral reader to learn about this sport a lot. The work is intended for both neutral readers and those who have certain knowledge in the field of this sport. The article includes a detailed plan of how to start practicing this sport, how to master certain basic disciplines, how to start performing at Amateur competitions and how to move to the professional level. The organizations conducting tournaments on this sport, both in Russia, and abroad are described.

**Keywords:** mixed martial arts, fighting sports, discipline, training, Boxing, Thai Boxing, combat Sambo, wrestling, Jiu-jitsu, Amateur fights, professional fights, making weight

Смешанные единоборства развиваются в нашей стране с большой скоростью. Немалая часть современной молодежи увлечена этим видом спорта, поэтому в этой статье я бы хотел поделиться своими знаниями о смешанных единоборствах, а именно рассказать об основных составляющих смешанных боевых искусств и необходимых аспектах при освоении этого вида спорта.

Актуальность данной тематики заключается в том, что, во-первых, смешанные единоборства очень популярны среди подрастающего поколения, а во-вторых, освоение этого вида спорта позволит человеку почувствовать себя сильным и уверенным в себе.

Смешанные боевые искусства включают в себя много боевых видов спорта, и в этом заключается их особенность. Несмотря на то, что в Российской Федерации смешанные единоборства являются самостоятельным видом спорта, нельзя начать заниматься ими, не имея базовой подготовки по таким дисциплинам, как: бокс, тайский бокс, кикбоксинг, боевое самбо, вольная борьба, греко-римская борьба и джиу-джитсу [3;7]. Бокс-это кулачная борьба между двумя бойцами в перчатках. Бокс является

одной из важнейших дисциплин в смешанных единоборствах, так как развивает у человека тайминг, чувство дистанции, силу удара. Тайский бокс является более разносторонней дисциплиной, чем бокс, так как в него включены удары не только кулаками, но и коленями, ступнями, голенью. Кикбоксинг совмещает в себе навыки бокса и каратэ. Боевое самбо в отличие от предыдущих разновидностей предназначено больше для самозащиты, чем атаки. Что касается вольной борьбы, то она является, на мой взгляд, самой сложной дисциплиной, так как для ее освоения требуется большая физическая сила, а также сила духа. В соревнованиях по смешанным боевым искусствам базовые вольные борцы имеют преимущество над соперниками в физической силе, и этот фактор в большинстве случаев помогает им восполнить их пробелы в ударной технике. Джиу-джитсу в смешанных единоборствах является своего рода продолжением борьбы. После того, как борец перевел соперника в партер, ему необходимо его обезвредить и победить. Для этого бойцы осваивают бразильское джиу-джитсу. Особенность этой дисциплины заключается в том, что для ее использования нужна

не большая физическая сила, а именно техника. В данном боевом виде спорта техника может компенсировать силу. Помимо освоения необходимых дисциплин в смешанных боевых искусствах любой боец должен подготовить свой организм к занятию кроссфитом [2]. Кроссфит-это различные упражнения, выполняемые при высоком темпе и направленные на улучшение функциональной подготовки бойца [1].

Освоив все необходимые дисциплины и получив согласие тренера, боец может попробовать себя в любительских соревнованиях. Любительские соревнования не так легки, как может показаться, но все же их отличие от профессиональных заключается в том, что бои проводятся с ограничениями для обеспечения безопасности участников. Чтобы выступать на профессиональном уровне, нужно иметь опыт выступлений на любительском уровне, а именно провести от 10 до 20 боев. После проведения необходимого количества боев на любительском уровне боец может выступать на профессиональном.

Профессиональные бои по правилам смешанных боевых искусств весьма отличаются от любительских. Для подготовки к бою необходимо около 3–4 месяцев. Это большой срок, казалось бы, для боя, который будет длиться всего лишь 15 минут, но это не так. Эти месяцы боец тратит на подготовку к конкретному противнику: изучает его сильные и слабые стороны, тем самым подстраивая свои навыки под стиль соперника; соблюдает специальную диету для того, чтобы не нарушить лимит весовой категории, которую он выбрал; работает над своей функциональной подготовкой [4]. В последнюю неделю перед боем боец занимается сгонкой веса. Сгонка веса – это процесс, при котором боец ограничивает себя в питании, чтобы попасть в лимит своей весовой категории. Этот процесс является самым тяжелым для спортсменов, так как, ограничивая себя в питании и питье, боец теряет силы и энергию перед боем. Сгонка веса особенно тяжела для тех бойцов, которые имеют слишком большой вес для текущей весовой категории. Конечно, можно подняться в более тяжелую весовую категорию, но многим бойцам это невыгодно, потому что таким образом они теряют свою силу и мощь по сравнению с противником. За день до боя назначается взвешивание участников, и, если они его успешно проходят, бой становится утвержденным. Рядовой поединок по ММА длится 3 раунда по 5 ми-

нут. Бойцы могут завершить бой несколькими способами, а именно: нокаутом, техническим нокаутом, удушающим приемом, болевым приемом либо решением судей. Нокаут-это получение урона, сопровождающееся потерей сознания, одним из участников, после которого он не может продолжить схватку. Технический нокаут отличается тем, что сознание не теряется. Болевые и удушающие приемы проводятся в основном в партере. Если бойцы не смогли закончить бой досрочно, то судьба этого поединка отдается судьям, и они выбирают победителя, исходя из статистических данных боя. После объявления результата бойцы должны обязательно пожать друг другу руки в знак уважения, а также поздравить поблагодарить команду каждого из участников.

В наше время турниры по ММА носят больше коммерческий характер, чем спортивный.

На западе этот вид спорта достаточно развит, но там вся система направлена на то, чтобы получить максимальную прибыль от организации боев. Самой успешной компанией по смешанным единоборствам является «Абсолютный бойцовский чемпионат». Эта организация является самой богатой и успешной на сегодняшний день. Они проводят турниры в разных странах. Их стратегия заключается в маркетинговом продвижении каждого бойца [5]. При этом боец должен иметь не только хорошую подготовку, но и красивую внешность, а также ему необходимо хорошо владеть английским, так как основная целевая аудитория говорит на этом языке. Самое неприятная вещь в этой компании заключается в том, что публика готова платить только за зрелище и бойцам нужно перед боем для разогрева поединка оскорблять друг друга и устраивать сцены ненависти. Но этого требует публика.

В России смешанные единоборства развиваются по иному пути. Здесь запрещены всяческие оскорбления в адрес друг друга. Также здесь ММА имеет более спортивный, чем коммерческий характер [6]. Но, к сожалению, как показывает статистика, российские турниры не востребованы настолько сильно, как американские. Как бы печально не звучало, но это значит, что зрителям нужны, в основном, только кровь оскорбления и деньги. Такова фанатская база этого вида спорта, и с этим ничего уже не поделаешь [8]. Но на сегодняшний день в российских организациях есть грамотные менеджеры, которые пытаются с помощью своей мар-

кетинговой деятельности изменить приоритеты болельщиков и привлечь их внимание. Продвижение бойцов основывается на их скромности и уважении к сопернику, что положительно может повлиять на воспитание и мировоззрение подрастающего поколения [9]. Такой подход является наиболее правильным, просто на его реализацию уйдет немало лет, так как довольно-таки нелегко изменить восприятие ММА поклонниками этого вида спорта. Для этого требуется очень много времени и финансовых вложений.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что смешанные боевые искусства являются очень сложными для освоения, и для того, чтобы стать мастером в этой среде, нужно изучить большое количество разных дисциплин, потратив при этом много сил и времени. Занимаясь этим спортом, важно не наносить вреда окружающим, а также сохранять его спортивные традиции, не поддаваясь денежному искушению [10].

#### Список литературы

1. Кроссфит: фитнес, который всегда с тобой. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fitfixed.com/training/advise/krossfit-fitness-kotoryj-vsegda-s-toboj/> (дата обращения: 29.12.2017).
2. Демьянова Л.М., Подыбайло А.А. Кроссфит как новая глава в системе физической подготовки студентов // Международное научное обозрение проблем и перспектив современной науки и образования: Сборник статей по материалам XXXVIII Международной научно-практической конференции, 2017. – С. 47–50.
3. Промысловский К. Пошаговое руководство для учающих смешанные единоборства без тренера // Боевые искусства, Спорт, Психология. – 2015.
4. Кавана Д. Конор Макгрегор. Жизнь без правил.
5. Вся правда об американском ММА [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fightcamp.ru/directory/styles/conor/> (дата обращения: 29.12.2017).
6. Все о боях без правил и смешанных единоборствах [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mma.ru/> (дата доступа: 29.12.2017).
7. Ашикага К. Жиу-Житсу. Японская система физического развития и самозащиты // Полный общедоступный учебник физического развития и приемов самозащиты по известной японской системе жиу-житсу, 1909.
8. От бесплатных билетов до забитых арен: как АСВ заставила аудиторию полюбить смешанные единоборства [электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rb.ru/opinion/acb/> (дата обращения: 29.12.2017).
9. Краткий курс истории ММА в России [электронный ресурс]. Режим доступа: [http://4mma.ru/news/kratkiy\\_kurs\\_istorii\\_mma\\_v\\_rossii/](http://4mma.ru/news/kratkiy_kurs_istorii_mma_v_rossii/) (дата обращения: 29.12.2017).
10. Рейтинг промоушенов ММА [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://mma-oracle.com/ru/rating/promotion/page-0/> (дата обращения: 29.12.2017).