

*Корнев Сергей Владимирович, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

ММА - ВИД СПОРТА, ОБЪЕДИНЯЮЩИЙ ЕДИНОБОРСТВА

Аннотация: Многие знают, что такое борьба, бокс, карате, а также разновидности этих видов спорта. Но что их может объединять, конечно же - ММА. В статье мы узнаем, как же появился и получил свою популярность этого вида спорта в мире. Кто стоял у истоков и был первым чемпионом, об универсалах бойцах и первых бойцах России достигших большого успеха.

Ключевые слова: боевые искусства, бокс, джиу-джитсу, ММА, смешанные единоборства, спорт.

Abstract: Many people know what wrestling, boxing, karate, as well as varieties of these sports are. But what can unite them, of course, is MMA. In the article we will find out how this sport appeared and gained its popularity in the world. Who stood at the origins and was the first champion, about universal fighters and the first fighters of Russia who achieved great success.

Key words: martial arts, boxing, jiu-jitsu, MMA, mixed martial arts, sports.

Смешанные боевые искусства (ММА) — боевые искусства (часто называемые «боями без правил»), представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер) Термин «Mixed Martial Arts» был предложен в 1995 году Риком Блюмом, президентом Battlencade, одной из ранних организаций ММА и впоследствии нашёл устойчивое применение и в неанглоязычных странах.

В ММА каждый поединок начинается в стойке, где бойцам разрешено наносить удары кулаками, локтями, ногами и коленями. Из экипировки, на профессиональном уровне бойцы дерутся в шортах и 4-х унцовых перчатках, также разрешается надевать гибкие протекторы для коленных и голеностопных суставов. В ходе поединка разрешается входить в клинч, где бойцы могут переводить друг друга в партер и наносить удары локтями, коленями и кулаками.

Один из самых важных аспектов ММА – это партер. Во время борьбы в партере, бойцы находятся на настиле в горизонтальном положении, они пытаются занимать доминирующие позиции, нанося удары. Правила нанесения ударов в партере различаются в зависимости от организации и правил установленными атлетическими комиссиями штатов и стран. Так, например, в организации Pride FC разрешалось бить ногами и коленями в голову по лежащему сопернику, но были запрещены удары локтями в голову. В UFC запрещены удары ногами и коленями в голову, но разрешены удары локтями. Также разрешается проводить болевые и удушающие приемы [3].

ММА по праву считается самым быстро растущим спортом в наше время. Благодаря бойцовскому промоушену в конце 90-х годов UFC стало выходить на новый уровень популярности.

В первую очередь фанатом было интересно смотреть на противостояние стилей и таким образом фанаты и зрители выявляли какой вид единоборства сильнее. Но для всех было шоком, когда первые 3 турнира подряд выиграл представитель Бразильского Джиу-Джитсу (BJJ) Ройс Грейси [1]. Он был средней комплекции и практически всем соперникам уступал в габаритах, однако заставил сдать своих первых 11 противников болевыми и удушающими приемами, показав доминирование BJJ и острую необходимость хороших навыков в партере. Благодаря Грейси BJJ получило огромную популярность по всему миру и на данный момент это один из самых популярных видов спорта для изучения людьми любых возрастов и размеров.

На протяжении долгого времени и до сих пор считается, что наличие хорошей борцовской техники и знаний партера является залогом успеха в ММА.

Тому подтверждением можно считать действующих чемпионов UFC во всех весовых категориях. 6 из 8 действующих чемпионов организации имеют отличную борцовскую базу, что позволяет им расслаблено работать в стойке даже с самыми опасными ударниками, они не боятся быть переведены в партер и не ждут этого от соперника, в то время как бойцы ударники часто опасаются использовать весь свой арсенал из-за угрозы быть переведённым в партер. Однако, все это не значит, что ударники откровенно проигрывают в ММА. Это не так, в истории было, есть и будет много примеров доминирующих ударников.

Одним из самых ярких примеров доминирующего ударника является легендарный бразилец Андерсон Сильва. Сильва был в первую очередь выходцем из Тайского бокса (муай-тай) и кикбоксинга и он держит рекорд UFC по количеству последовательных побед (Сильва одержал 16 побед подряд и уже во 2-ом бою он стал чемпионом UFC и последующие его поединки были с наивысшей оппозицией) . Фанаты говорили, что когда смотрят бои Сильвы, они как будто находятся в кинотеатре и смотрят фильм «Матрица» из-за снайперски точных ударов и отличной защитной техники. Наиболее ярким примером был бой Сильвы против еще одного, на тот момент бывшего чемпиона полутяжелой весовой категории, Форреста Гриффина. Гриффин также являлся хорошим ударником, однако Сильва так не считал. Форрест бросал в Сильву комбинации из нескольких ударов, а Сильва с опущенными руками уклонялся от них лучше самых опытных боксеров и за 1 минуту 41 секунды, до конца первого раунда одним точным ударом и вовсе закончил бой. Примеров чемпионов ударников множество: Энтони Петтис, Коди Гарбрант, Конор МакГрегор, Андерсон Сильва, Форрест Гриффин, Рич Франклин, Ренан Барао, Жозе Альдо, Роберт Уиттакер, Макс Холловей, Робби Лоулер, Майкл Биспинг, Лиото Мачида, Маурисио Руа, но все эти бойцы хоть и были ударниками по базе, но имели хорошую защиту от переводов в партер. Они тренировали свои навыки борьбы, что помогло им комфортно себя чувствовали в партере и когда у них не получалось побеждать в стойке, они очень успешно применяли свои навыки и переводили бой в нижнюю схватку.

Но одно мы никогда не сможем остановить – время. Со временем приходят все новые бойцы, новые поколения и в наше время, очень часто появляются так называемые «универсалы» - бойцы, которые комфортно себя чувствуют, как в стойке, так и в борьбе.

Одним из самых первых универсалов был канадско-французский боец Джордж Сент-Пьер. Джордж имел базу Киокусин Каратэ и по сути являлся ударником, но когда перешел в ММА он поднял уровень своей борьбы настолько, что мог переводить, бить и контролировать в партере самых сильных борцов своего дивизиона и многие «новые» фанаты думали, что Джордж как минимум чемпион Канады по борьбе, но по сути являлся каратистом. Джордж по сей день является величайшим полусредневесом в истории.

Можно также отметить еще одного выходца из Канады – Рори Макдональда. Рори первоначально начал тренироваться ММА в возрасте 16 лет и не имел базы в каких-либо других единоборствах. В 21 год он уже сражался с топовыми бойцами своего дивизиона и побеждал. Поединки он проводил как в стойке, так и в клинче и партере, в зависимости от противника он адаптировался и побеждал там, где у соперников были пробелы в технике. Если у него не получалось в стойке, тогда получалось в партере. Это безоговорочный плюс в поединках, когда ты одинаково комфортно себя чувствуешь в любом аспекте.

Фанатам нравится наблюдать за эволюцией ММА от «ужасных, диких боев без правил» до спорта, который является одним из самых популярных во всем мире. ММА уже начинает догонять бокс по количеству продаж трансляций, зарплатам бойцов и уже через несколько лет вполне вероятно обойдет бокс. Не зря многие боксеры вызывают чемпионов того же UFC для привлечения внимания фанатов и СМИ, а также с желанием получить больше денег. Бизнес составляющая очень важна в ММА.

В России ММА также получило большую популярность среди людей разных возрастов и любителей разных видов единоборств.

По-настоящему представил ММА для России – Федор Емельяненко. Благодаря своим выступлениям и победами в течение 10 лет за Федором

закрепилось звание лучшего бойца в независимости от весовых категорий. Благодаря Федору появился Союз ММА России, почетным президентом которого и является Федор. Эта организация помогает организовывать турниры, способствует развитию спорта, помогает молодым бойцам. Благодаря вкладу Федора мы можем наблюдать множество наших бойцов в ТОП рейтингов лучших организаций мира. Самым ярким примером является Хабиб Нурмагомедов, непобежденный чемпион UFC в легком весе, в крайнем бою одержавший победу над одиозным ирландцем Конором МакГрегором [2].

С уверенностью можно сказать, что смешанные единоборства сейчас лидируют по популярности во многих странах мира и останавливаясь спорт не собирается, он развивается с каждым днем и желающих попробовать себя в спорте также все больше и больше. И даже если вы не собираетесь становиться чемпионом мира, вы можете заняться ММА как для физической и духовной закалки, так и просто чтобы чувствовать себя безопасней и уверенней в себе.

Библиографический список:

1. Грейси, Ройс [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/wiki/Грейси,_Ройс (дата обращения: 14.10.2021).

2. Макгрегор, Конор [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Макгрегор,_Конор (дата обращения: 14.10.2021).

3. Смешанные боевые искусства [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Смешанные_боевые_искусства (дата обращения: 14.10.2021).