

# СМЕШАННЫЕ ЕДИНБОРСТВА

Обучающийся: Максименко  
Ивана Алексеевича

Специальность: 15.02.14

«Оснащение средствами  
автоматизации технологических  
процессов и производств (по  
отраслям)»

Группа: 18АТП-9

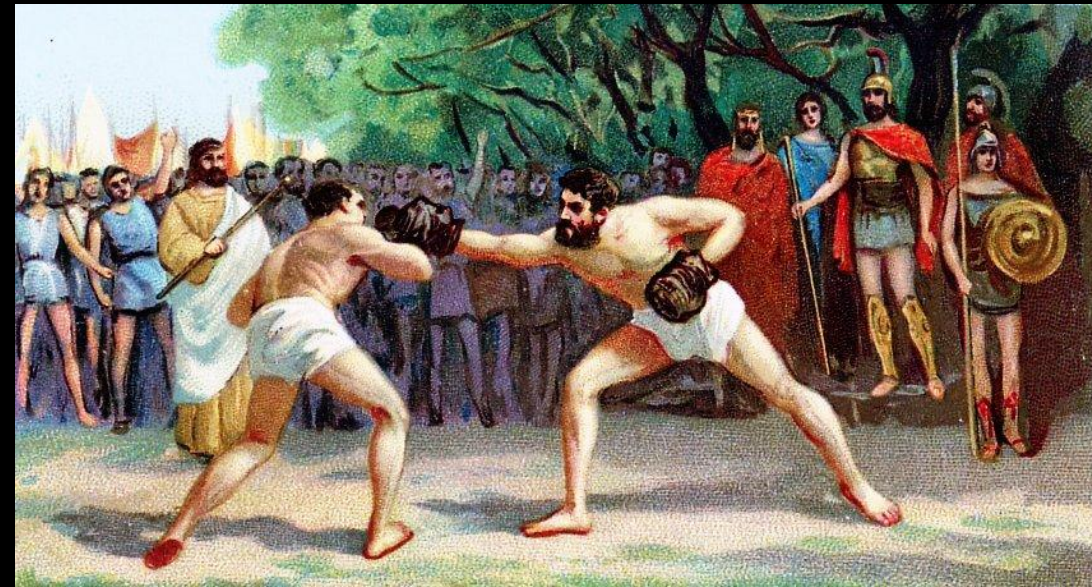
Руководитель: Савран Наталья  
Михайловна

# ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Древние греки вводили эту дисциплину в Олимпийские игры в 648 году до нашей эры.

Некоторые общественные показы боев имели место в конце XIX века. Они представляли различные стили борьбы, включая джиу-джитсу, борьбу, рукопашный бой, и другие стили. Соревнования со смешанными стилями (например, боксёр против борца) были весьма популярны в Европе и многих странах Дальнего Востока на рубеже XIX и XX вв.

26 сентября 2012 года комиссия Министерства спорта РФ официально признала ММА самостоятельным видом спорта.



# СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ТЕХНИКА И ТАКТИКА БОЯ.

**Смешанные боевые искусства** - также 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).

Смешанные единоборства весьма популярны во всем мире, у них множество названий, а в поединках принимают участие не только мужчины, но и женщины.

Смешанные единоборства (ММА) в силу своей зрелищности за последние 10 лет стали очень популярными. Этот вид спорта, сочетающий в себе ударную технику и борьбу. ММА называют не только «смешанными единоборствами», но и «боями без правил». Но в действительности поединки проводятся по правилам. Разрешено многое, но не всё и не везде. Так, например, в Америке запрещены удары локтями. Существуют определенные требования и к длительности боя.



# ТАКТИКА БОЯ.

Принято считать, что те, кто занимается в секции СЕ, действительно способны себя защитить в уличной драке, поскольку изучают все возможные приемы защиты и нападения. Они могут вести бой и в клинче, и в партере. Главная цель поединка — одолеть своего противника. Для этого можно использовать удары, и болевые и удушающие приемы. На тренировках по СЕ объясняют, что есть несколько тактик ведения боя, которые помогут победить, или хотя бы на время одержать верх над своим соперником. Среди них:

- драка «в раскоряку».
- захватить и победить.
- повалить и колотить.
- подмять и отдыхать.
- повалить и удушить.



# ДРАКА «В РАСКОРЯКУ»

Если боксер или каратист начнет изучать микс файт, то на занятиях по ММА его научат такой тактике, как драка «в раскоряку» (руки и ноги расставляются в разные стороны). Ее используют с той целью, чтобы не допустить перехода в партер, ведь именно в клинче можно нанести сильные удары как руками, так и ногами.





# «ЗАХВАТИТЬ И ПОБЕДИТЬ»

- Борцам, которые на тренировках по ММА начну изучать ударную технику, расскажут о том, как можно «захватить и победить». Борьба ведется в клинче, борец захватывает своего соперника, а удары наносит коленями и/или голеньями.



# «ПОВАЛИТЬ И УДУШИТЬ»

- Если дзюдоист будет ходить на занятия в школу ММА, а затем и станет принимать участие в соревнованиях, то победу ему может принести такая стратегия, как «повалить и удушить». Технический спортсмен бросок может совершить очень быстро и при этом заломить руку или ногу. И в результате, бой заканчивается техническим нокаутом. Кроме этого, победу может принести серия ударов в голову (поскольку ее не защищает шлем) и удушение.





# «ПОДМЯТЬ И ОТДЫХАТЬ»

- На тренировках в клубе ММА расскажут и о тактике, которая позволит во время поединка немного отдохнуть и наносить удары, не затрачивая много сил. Поединок переводится в партер и здесь ведется до сдачи, нокаута или остановки боя.





# ПРАВИЛА

- Современных ММА претерпели значительные изменения со времен первых Вале Тудо, шутрестлинга и *UFC 1*, и еще большие изменения со времен панкратиона. С развитием техники приёмов и многочисленных улучшений в процессах физической подготовки, стало ясно, что чрезмерно свободные правила необходимо изменить. Главными мотивирующими факторами стали необходимость охраны здоровья бойцов и желание избавиться от стереотипа «человеческих петушинных боёв», характерного для начала 1990-х. Подобное восприятие мешало развитию спорта, и промоутеры были вынуждены изменить правила на более мягкие. Новые правила включали разделение на весовые категории, использование специальных перчаток, дополнительные ограничения в разрешённых приёмах и временные рамки для поединков

# ЗАЩИТА БОЙЦА ММА

- Вместо боксерских перчаток в ММА используются накладки на руки с открытыми пальцами. Относительно боксерских перчаток, накладки для ММА значительно тоньше: профессионалы используют 4-унцовые, а любители — 6-унцовые перчатки. Накладки были введены для защиты кулаков, снижения количества рассечений и связанных с этим остановок боев. Кроме того, накладки в какой-то степени повышают зрелищность боев, так как стимулируют бойцов использовать ударную технику.



4-унцовые перчатки



6-унцовые перчатки



# ОДЕЖДА

- Организации ММА, как правило, требуют, чтобы из одежды на участниках были только шорты, таким образом запрещая использование ги или кимоно, чтобы исключить приемы по типу «удушение отворотом куртки» и минимизировать преимущества «раздетых» бойцов. Женщины выступают в шортах и спортивных бюстгальтерах.



# ГИБРИДНЫЕ СТИЛИ

- **Бой в клинче**, также известный как *грязный бокс* (англ. *Dirty Boxing*).
- Тактика данного направления заключается в использовании клинча, чтобы ограничить возможности противника отодвинуться на достаточное расстояние одновременно с нанесением ударов руками, коленями и локтями, а также попытками перевести бой в партер. Данный подход часто используется борцами, добавившими в свой арсенал элементы ударных техник (как правило, бокс), и тай-боксёрами. Борцы пользуются клинчем для нейтрализации более сильного ударника, в то время как тайский клинч используется для нанесения точных ударов коленями и контроля над позицией оппонента. Одним из наиболее известных практиков данного направления является член Зала Славы UFC — Рэнди Кутюр. Действующий чемпион UFC в среднем весе Андерсон Силва также часто использует тайский клинч для победы над соперниками





# ГРАУНД-ЭНД-ПАУНД (АНГЛ. GROUND-AND-POUND)

- Буквально вали-и-колоти. Также обозначается аббревиатурой *GnP* или *ГнП*, однако официального признания данное обозначение не имеет и в официальных отчетах на данный момент не используется.
- Методика данного стиля весьма незамысловата и состоит из прохода в ноги, установления доминирующей позиции в партере и нанесения ударов противнику, преимущественно руками и локтями. Граунд-энд-паунд часто проводится перед попыткой болевого приёма. Данную тактику популяризовали бойцы с солидным борцовским прошлым, такие как Тито Ортис и Марк Колман и Тито Ортис, в прошлом оба — чемпионы UFC, а Марк Колман, благодаря этой технике, также становился чемпионом турнира *Pride Grand Prix 2000*. Отдельного упоминания заслуживает Фёдор Емельяненко, чей граунд-энд-паунд по праву считается одним из лучших в мире.



# ГРЭППЛИНГ

- Помимо обозначения отдельного боевого искусства, представляющего собой борьбу и использованием болевых и удушающих приёмов, термин «грэпплинг» также обозначает стратегию применимую к боям по смешанным правилам и заключающуюся в минимизации ударов, быстрому переводу боя в партер и применения болевых/удушающих приёмов. Несмотря на то, что большинство грэпплеров пытаются занять доминирующую позицию, некоторые успешно проводят приемы и снизу.

Если грэпплеру не удастся сделать проход в ноги, то он зачастую может прыгнуть на соперника и, обхватив его ногами, утянуть таким образом на пол. Грэпплинг, популяризованный такими первопроходцами современных ММА, как Ройс Грейси и Кен Шемрок, является неотъемлемой частью таких боевых искусств как бразильское джиу-джитсу, дзюдо, самбо, панкратион и шутрестлинг.





# РАСТЯНИСЬ И ДЕРИСЬ

- Данная тактика заключается в ведении боя в стойке с эффективной защитой от попыток перевода бой в партер. Сторонник этого подхода, как правило, боксёр, кикбоксёр, тайбоксёр или каратист с хорошей защитой от прохода в ноги. Несмотря на внешние сходства с кикбоксингом, этот стиль значительно отличается в силу необходимости защиты от перевода в партер. Среди наиболее известных практиков данного подхода можно выделить члена Зала славы UFC Чака Лидделла и чемпиона Pride Grand Prix 2006, Мирко Филиповича



НА ЭТОМ ВСЁ ДО СВИДАНИЯ

