

# Мои увлечения



Левинский Евгений  
6 "К" класс.

# Цель

1. Рассказать что такое (СБЕ) ММА.
2. Рассказать о смешанных единоборства, как спортивном увлечении.

# ММА

Смешанные боевые единоборства (также *ММА*) - боевые искусства (часто неверно 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).





**Союз смешанных боевых  
единоборств ММА России**

**Союз смешанных боевых единоборств ММА России был  
создан в мае 2012 года.**

**Президент Союза - Федор Емельяненко**



**На данный момент в Союз входит 57 регионов России.**

**Основной целью Союза является всемирное развитие в России смешанных боевых единоборств, их пропаганда, организация и проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов членов спортивных сборных команд.**

# Мои тренировки

Данным видом спорта я занимаюсь два года. В неделю я тренируюсь 4 раза, а иногда доходит и до 6 раз. Тренировочный процесс проходит как в зале, так и на улице. Тренировки всегда разнообразные и интересные.



# Соревнования по ММА

15 января 2017г в Великом Устюге впервые прошел Открытый кубок по Вологодской области по смешанному боевому единоборству (ММА), где я принимал участие и занял первое место.



Здесь 7 чемпионов Вологодской области по СБЕ (ММА) в возрасте 12 лет



Смешанное боевое единоборство (ММА) – это бой на ринге, где требуется воля, предельная концентрация внимания, мгновенные решения и точные действия.

Смешанное боевое единоборство учит мальчиков, юношей и мужчин мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения..., не эти ли качества характера мужчин прославлены в веках и до сих пор являются образцом мужественности.

Поединок требует высокого уровня развития физических, психологических и морально-волевых качеств от спортсменов. В тренировочном процессе спортсмен отрабатывает все виды ударов и бросков, болевые и удушающие приемы.



# Вывод

Спортсмены прошедшие такие тренировки способны противостоять группе обидчиков и защитить не только себя, но и своих родных и близких. Этот вид единоборства смог пережить века, и он актуален и в наше время. Этот вид спорта удел сильных и мужественных людей. Людей с сильным характером, волей, старающимися усовершенствовать свой физический и духовный мир, в эпоху соблазнов и пороков.

Так будем надеяться что за ним будущее...

«У вас очень жесткий вид спорта, но он не  
благородства, уважения к сопернику.  
спорт мужественных людей».

В.В. Путин

лишен

Это