**Знакомство с ММА, как с видом спорта.**

Преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Семенов Егор Владимирович

*Смешанные единоборства являются достаточно популярным видом спорта в наше время. В данной статье рассматривается история развития ММА, а также основные аспекты направления безопасности данного боевого искусства.*

ММА — что это за удивительный вид спорта? Представьте, в одной комнате собрались бойцы из разных боевых искусств: каратисты, боксёры, самбисты, борцы, дзюдоисты, а также представители муай-тай, джиу-джитсу и кикбоксинга. В этой напряжённой атмосфере крепкие парни и девушки стремятся выяснить, кто из них самый сильный в бою. Чтобы достичь этой цели, им необходимо обменяться опытом друг с другом. Иначе и быть не может.

Также стоит отметить, что ММА представляет собой самостоятельное направление единоборств, объединяющее множество боевых стилей и техник.

ММА — это система современных смешанных единоборств, в которой собраны лучшие элементы из различных школ боевых искусств.

Давайте разберёмся с аббревиатурой ММА. Расшифровка этого термина — «mixed martial arts», что в переводе с английского на русский означает «смешанные боевые искусства».

Спортсмены, занимающиеся ММА, обладают универсальными навыками. Они могут наносить удары руками, как в боксе, использовать удары ногами, как в муай-тай и карате, а также бороться и бросать соперников, как в вольной борьбе или самбо.

Смешанные боевые искусства — один из непредсказуемых видов спорта, захватывающий и зрелищный.

Техники и стили смешанных боевых искусств

Бои в смешанных единоборствах происходят в условиях полного контакта, позволяя противникам наносить удары руками и ногами, а также бороться в стойке и партере. Чтобы стать успешным бойцом, спортсмены черпают знания из различных боевых стилей, обучаясь друг у друга.

В «ударном бое» особенно ценятся навыки бокса, кикбоксинга и карате. Во время спаррингов по борьбе спортсмены часто используют приёмы дзюдо, самбо, а также вольной или греко-римской борьбы.

История возникновения ММА: древние греки, Мохаммед Али, Джит Кун-До, советское самбо и бои без правил

Существует множество значимых событий, которые оказали значительное влияние на формирование современных смешанных единоборств. На протяжении истории это направление развивалось разрозненно, но всегда имело общие стили и приемы, которые были характерны для смешанных боёв. В начале XXI века сформировалось объединённое направление.

# **Древнегреческий панкратион — первые смешанные бои**

В Древней Греции, на Олимпийских играх, которые проходили в период с 700 по 500 годы до нашей эры, состоялись первые в истории соревнования по смешанным единоборствам. Они получили необычное название «панкратион», что означает «всё в борьбе». В этих соревнованиях участники демонстрировали навыки кулачного боя и борьбы.

Однако в эпоху гладиаторских боёв «панкратион» утратил свою популярность, не сумев сравниться с ними в зрелищности и жестокости.

**Бои между спортсменами различных школ в Европе**

К концу XIX века в Европе сложилось несколько самостоятельных боевых школ, представители которых начали соревноваться друг с другом. В те времена это было новшеством: боксёры и борцы впервые вышли на ринг.

**Большой вклад в развитие ММА внесли братья Грейси и их учитель Мицуё Маэда, мастер из Японии**. В начале ХХ века мастер приехал в Бразилию, познакомился с Гастаном Грейси и обучил его детей боевому искусству.

Ребята подросли и набрались опыту, а затем открыли свою школу. Так в 1925 году в Бразилии появилось джиу-джитсу.

Спустя какое-то время Братья Грейси начали задирать бойцов из разных школ. Бои между ними почти без ограничений, но правила всё-таки были. Назывались такие бои «Вале-тудо», что с португальского означает как «всё дозволено».

**Самая знаменитая смешанная встреча ХХ века — бой между японским борцом Кандзи Иноки и американским боксёром Мохаммедом Али**.

Бой прошёл 26 июня 1976 года по итогу завершился ничьей. Встреча привлекла огромный резонанс, что повлияло на дальнейшее развитие ММА как вид спорта.



Лоу-кик в исполнении Кандзи Иноки. Исходя из правил, японский борец мог бить ногами исключительно с прижатым к полу коленом. Источник: championat.com

Иноки не подпускал к себе Али, выматывая его нижними ударами ног. Всё закончилось ничьей, хотя Али чуть было не лишился карьеры — из-за частых лоу-киков у него образовались два тромба.

**Брюс Ли и его Джит Ку-Ндо**. В 60-е годы ХХ века Брюс Ли создал систему боевого искусства Джит Кун-До. Основная цель бойца была сосредоточена на подстраивание под бой с абсолютно разыми соперниками.

Брюс Ли считал, что лучшим бойцом может называться только такой человек, который разгадает стиль боя соперника и подстроится под его технику.

**Советское самбо и армейский рукопашный бой**. Эти приемы единоборств наибольше всего напоминают ММА по приемам и технике. Они оказали колоссальное влияние на ход развитие ММА — техники, а так же приёмы используются современными спортсменами. Наглядный пример — Фёдор Емельяненко.

**ММА — многообразный и сложный вид спорта с длинной и инересной историей становления**. **Окончательное становление ММА произошло в 90-е годы ХХ века**. Современные смешанные единоборства сформировались в Японии, Бразилии и США, где зародились впервые организации ММА.

В США в 1993 году первый раз прошли соревнования под названием UFC — расшифровывается как Ultimate Fighting Championship. За победу боролись профессионалы и мастерах из разных школ единоборств. Победу одержал Ройс Грейси — который представлял школу бразильского Джиу-Джитсу из бойцовского клана Грейси.

Сначала бои UFC организовывались, для того, что бы устроить шоу. Но шоу стало очень популярным, и организаторы решили, что необходимо выявить самого сильного, выносливого бойца на планете.

Исходя из плана хотели провести несколько разовых боев, но бои получили масштабную известность. Из-за слогана «нет правил» многие зрители сделали на этом негативный акцент, который и погубил компанию. После суровой критики бои запретили в нескольких штатах Америки, из-за этого телевидение потеряло интерес к сьемке.

В связи с этими обстоятельствами UFC оказалась на грани банкротства, но не смотря на тяжелый этап компания Zuffa LLC за 2 млн долларов её выкупила.

Компания пересмотрела ряд правил и установила новые правила боя, по мимо этого разрешились разногласия с комиссиями по спорту. В 2001 году состоялось возвращение боев в легальном направление.

Так же одна из крупных организаций ММА — Pride Fighting Championship. Которую основали в Японии в 1997 году. В Токио состоялся первый бой в этом же году. На протяжение 10 лет PFC была одной из самой знаменитой организацией ММА. В 2007 году основатели организации приняли решение продать, а купили права на нее Zuffa LLC.

В Бразилии в 2003 году появилась организация Jungle Fight. В ней выступали мировые, легендарные звезды нашего времени.

Первый турнир по ММА, который проходил в нашей стране состоялся в 1997 году, который и стал началом ММА в России. На данный момент у нас имеется две крупных организации, одна из которых АСА ММА.

В наше время ММА является одним из быстрорастущих видов спорта. Открываются новые организации, школы, продажи билетов увеличиваются, растут показатели в СМИ, трансляции на телевидении и на интернет платформах. Хотелось отметить то, что, смешанные единоборства хотят включить в программу Олимпийских игр.

**Правила ММА: бои, октагон, категории и экипировка**

За долгие годы проведения боев в ММА накоплен богатый опыт, что способствовало  
созданию строгих правил с серьезными ограничениями.

**Правила боя**

ММА — это вид единоборства, который объединяет как ударные, так и борцовские техники. Во время поединка бойцы могут использовать руки и ноги, выполнять броски и захваты, а также применять удушающие приёмы.

Чтобы избежать серьёзных травм и, что ещё хуже, летальных исходов, в ММА действует ряд ограничений. Давайте подробнее рассмотрим, что именно запрещено в этом виде спорта.

**Запрещаются:**

удары и толчки головой;

выдавливание глаз;

укусы;

умышленные удары в позвоночник;

выбрасывание бойца за пределы ринга;

удары в затылок, пах и трахею;

царапания;

топтание или добивание ногами бойца, который не может сопротивляться.

**Бои состоят из нескольких раундов по пять минут. Перерыв между раундами — 1 минута. Количество раундов определяется статусом боя:**

в чемпионских боях — до 5 раундов,

в остальных — не более трёх.

**Исходов в бою может быть несколько:**

добровольная сдача;

решение на основании подсчёта баллов;

техническое решение;

ничья;

нокаут;

технический нокаут.

Как правило бои проходят в специальной восьмиугольной клетке она называется октагон. Октагон, включает в себя настил, который обшит матами и фанерными щитами, что бы обезопасить бойцов. По периметру имеется металлическая сетка, которая защищает спортсменов от вылетов.



Так выглядит октагон для проведения боёв ММА

Бойцам запрещается покидать пределы октагона во время боя.

**Перечень экипировки, состоит из:**

из специальных шорт, которые должны соответствовать правилам ММА;

каппы;

защитного бинта;

перчаток с открытыми пальцами;

бандажа на пах.

Один из вариантов экипировки смешанных единоборств

**Что такое ММА: ключевые моменты**

* **ММА** — это смешанные единоборства, объединяющие в себе различные стили и техники боевых искусств.
* Каждый бой в ММА непредсказуем, поскольку спортсмены являются универсальными бойцами, готовыми к любым ситуациям.
* Первые известные состязания по смешанным единоборствам проводились в Древней Греции и носили название «панкратион». Они имели схожие черты с современными ММА.
* История развития ММА охватывает длительный период, наполненный множеством событий.
* ХХ век стал основным этапом формирования ММА, когда в 90-х годах появились первые организации.
* В ММА существуют строгие правила и ограничения, за нарушение которых спортсмен может быть отстранен от боя.