

# ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ

## «ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ БОРЬБЫ ММА СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ»

---

Выполнил:

ученик 8 «А» класса

МБОУ Школы № 35 г.о. Самара

Залесов Денис

Руководитель:

учитель МБОУ Школы № 35 г.о. Самара

Милоенко Т.С.

**Цель моего проекта:** познакомить школьников с простейшими приёмами самообороны.

### **Задачи:**

- подобрать и проанализировать литературу по данной теме;
- сравнить борьбу ММА с другими видами боевых искусств;
- выяснить качества, необходимые будущему бойцу ММА;
- проанализировать причины популярности данного вида спорта среди молодёжи;
- выделить минимальный набор приёмов, который легко освоить, и пригодится школьнику для самообороны;

**Объектом исследования** является борьба ММА

**Предметом исследования** является искусство ведения боя в ММА

**Гипотеза:** приёмы ММА – приёмы смешанных единоборств, заимствованные из различных видов борьбы.

## История возникновения ММА.

В настоящее время огромной популярностью пользуются **смешанные боевые искусства** ММА, аббревиатура Mixed Martial Arts, представляют собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. Соревнования по смешанным единоборствам собирают огромное количество поклонников в залах, их широко освещает телевидение. И, несмотря на то, что популярность ММА стало набирать сравнительно недавно, мало кто из почитателей знает, что его истоки находятся глубоко в древности. Первые упоминания о схватках в смешанном стиле относятся к 648 году до нашей эры.

# Качества, необходимые человеку, который начнёт овладевать приёмами ММА

## • **Здоровье**

Для начала стоит убедиться, что здоровье позволяет участвовать в травмоопасном спорте. Во-первых, те колоссальные нагрузки, что придётся испытать на тренировках, попросту могут фатально навредить здоровью и превратить в инвалида, ну а во-вторых, перед каждым боем всё равно придётся проходить кучу медкомиссий и сдавать анализы и, если проблемы есть – до боя не допустят.

## • **Возраст**

Ещё один немаловажный фактор — это возраст. Большинство профессиональных спортсменов начали своё восхождение ещё детьми. Большинство, но не все. Упорство и тренировки дают свой результат. Например, легендарный Рокки Марчиано начал заниматься боксом в 24 года.

## • **Дисциплина**

Чтобы тренировки приносили результат, нужно не только всё свободное время проводить в спортзале, но и высыпаться, правильно питаться, следовать своему чётко прописанному плану, который желательно составить совместно с профессиональным тренером и диетологом. Режим дня соблюдать – обязательно.

# Качества, необходимые человеку, который начнёт овладевать приёмами ММА

## • Совершенствование навыков

Невозможно стать профессиональным бойцом, если боевые навыки не будут доведены до совершенства. Например, Брюс Ли тренировался всегда и везде, как только ему представлялась такая возможность. Выбрав понравившийся ему удар или приём, он мог отрабатывать монотонно одно и то же действие часами. Однако отработки ударов по груше или воздуху недостаточно. Обязательно должны быть спарринги, много спаррингов, причём с разными партнёрами в разных стилях. Ведь мы говорим об ММА – смешанных единоборствах.

## • Участие в соревнованиях

Как невозможно научиться плавать на суше, так и не стать бойцом ММА если не драться на ринге или в октагоне. Когда тренер решит, что уже можно выступать, то можно начинать принимать участие в чемпионатах местного масштаба. Это отличный способ заработать победы в свою копилку, пусть и любителя, плюс опыт выступления на публике и спортивные разряды

## Особенности незаметных ударов ММА заимствованных из карате.



Удар на который соперник не реагирует. Секрет незаметного прямого удара от мастера каратэ (справа аналогичный приём в мма. Такой стойкой, как в карате (с опущенными руками и открытой головой) встретит любой боксер. Хотя мое мнение, руки опускают не просто так, и даже в боксе, кикбоксинге, ММА есть много бойцов, у кого похожая модель ведения поединка.

## Особенности незаметных ударов ММА заимствованных из карате.

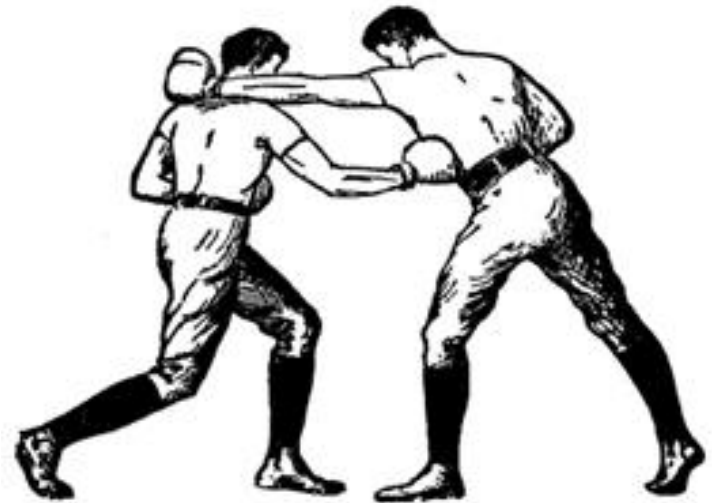
Основной акцент на незаметности удара - устранение всех лишних движений, которые сигнализируют противнику о ваших намерениях. Ключевыми в этом являются изменения положения плеч, головы, наклон туловища при сближении. на это движение мало кто вообще среагирует.



Демонстрация сближения. Обратите внимание на положение головы (справа аналогичный приём в мма)

## Особенности незаметных ударов ММА заимствованных из карате.

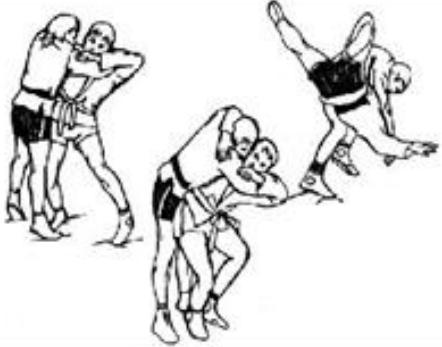


Необходимо, чтобы плечи не «маяковали» в начальной фазе движения, а само сближение напоминает скорее скольжение к противнику, нежели прыжок. В конечной фазе просто вставляется рука, причем любую, тут уже без разницы, когда тело уже подошло на опасную дистанцию среагировать на такой удар очень сложно.



Из за большой скорости как будто вырезали часть кадров)) Обратите внимание на дедушку сзади)

Из низкого положения легче наносить такие удары, можно направить руку в любую открытую зону - хоть корпус, хоть голову. Также такое положение рук не создает впечатления опасности.



Из какой борьбы взят приём в ММА	Изображение
Бросок через бедро Взято из самбо	 A line drawing illustrating a hip throw technique. It shows three sequential stages: 1. Two fighters in a clinch, one with his arm around the other's waist. 2. The fighter on the left pulling the other's arm down and over his shoulder. 3. The fighter on the left lifting the other over his hip and throwing him to the ground.
Рычаг на руку Взято из самбо	 A photograph of two MMA fighters in a cage. One fighter is on the ground, and the other is on top of him, applying a wrist release (Uchi mata) to the fighter's right arm. The fighter on top is wearing black shorts and red gloves.
Проход в ноги Взято из самбо	 A black and white photograph of two MMA fighters in a cage. One fighter is performing a leg takedown (ashi guruma) on the other. The fighter on top is wearing black shorts and is lifting the other fighter over his legs. The cage floor has "UFC 243" written on it.

Удушение со спины.  
Взято из самбо



Кимура  
Взято из дзюдо



Анаконда  
из бразильского джиу-джитсу

Взято



(Лоу-кик) удар ногой  
Взято из карате



5.Треугольник  
Взято из дзюдо



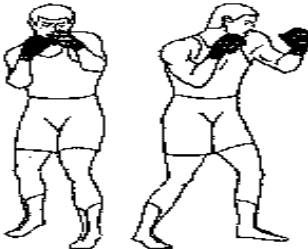

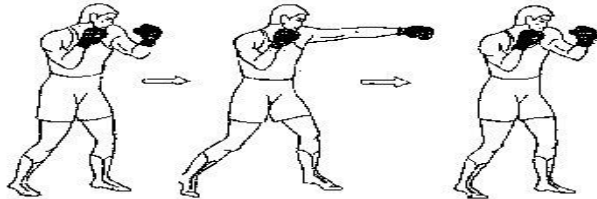
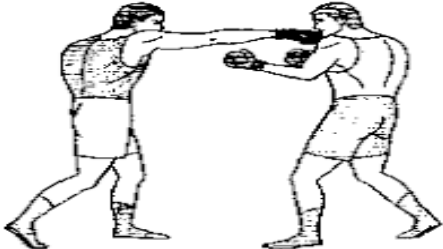
Удушающий прием  
Взято из бразильского джиу-джитсу



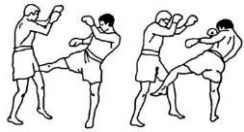
гильотина  
Взято из бразильского джиу-джитсу



# Комплекс упражнений для начинающих борцов

№ п/п	Фото	Назначение удара или приёма
1.	<p><i>Стойка</i></p>  	<p>Руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу, опорная нога впереди как показано на фото</p> <p><i>Стойка:</i> нужна для защиты корпуса и головы в случае удара противника.</p>
2.		<p><i>Удар прямой передней рукой</i> : подходит для обманки либо да проверки дистанции и в дальнейшем удар дальней рукой</p>
3.	<p><i>Удары дальней рукой</i></p> 	<p><i>Удар дальней рукой:</i> подходит для успешного обезвреживания противника</p>

4.



*Удар ногой (лоу-кик):* действует при ближней дистанции причиняет сильную боль и даже может обезвредить противника

6.

Ахиллесова пята



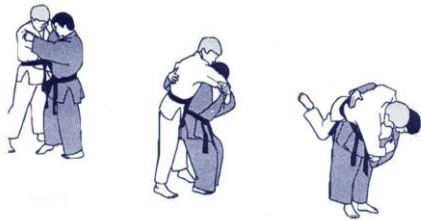
Рис. 525



Рис. 526

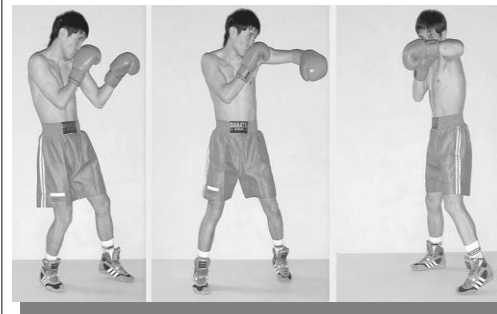
*Ахиллесово сухожилие:* в случае перевода в партер действенный и лёгкий болевой на сухожилие пятки.

5.



*Бросок через бедро:* в случае сближение с противником и очень близко дистанции для перевода в партер и позиции сверху.

7.



Боковой удар с левой руки. Ного поворачиваем в сторону удара

*Боковой удар передней рукой:*

Хорошо действует при быстром приближении противника либо же при отступлении назад

8

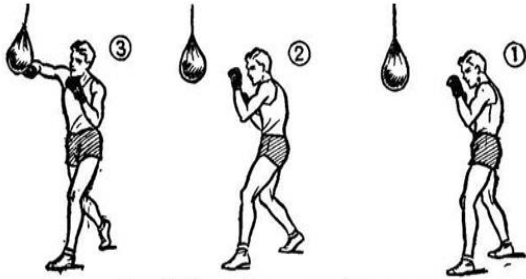
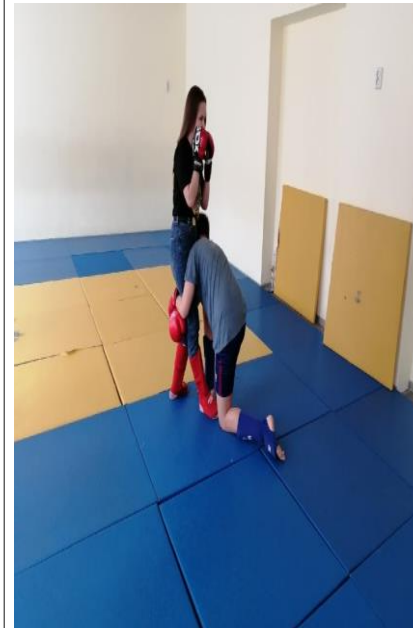
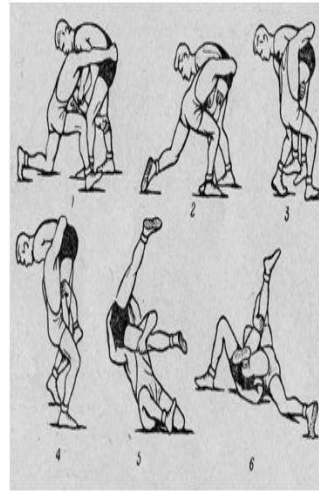


Рис. 27. Боковой удар правой в голову



Боковой удар с дальней руки: подходит для дальней дистанции и сильного удара в случае попадания противник будет обезврежен

10



Проход в ноги: хороший прием для перевода в партер и позиции сверху

9.



Апперкот: очень действенный удар в ближней дистанции для полного обезвреживания противника (в случае хорошо попадания)

# Заключение

По популярности ММА начинает догонять бокс. Примером стал недавно проведенный бой между боксером Флойдом Мейвезером и бойцом ММА Конором Макгрегором. Данный поединок собрал большое количество заинтересованных зрителей, а бойцы получили баснословные гонорары.

Сегодня смешанные боевые единоборства в нашей стране наконец-то смогли выйти на уровень официального спорта, однако уровень их популярности еще очень далек от того, как развивается этот спорт в США где бои под эгидой UFC организованы на таком уровне, что собирают не только полные залы зрителей, но и дают возможность продавать права на телетрансляции боев по всему миру. В России, к сожалению, ситуация совсем иная. С одной стороны средства массовой информации не стремятся широко освещать те турниры и поединки, которые проходят в нашей стране. С другой стороны, нет широкой популяризации этого вида спорта, как вида боевого искусства. Для многих смешанные боевые единоборства представляются не спортом, а боями без правил из голливудского кино. И многие, зрители, впервые увидевшие трансляцию боя ММА с удивлением, узнают, что в этих боях на самом деле есть правила, и они не являются воплощением жестокости, а просто являются контактным видом боевых искусств.

Такая ситуация с развитием популярности ММА в России возникла прежде всего потому что, не смотря на создание федерации этот вид спорта так и остался в своем развитии на уровне энтузиазма.