

# BLOOD & SWEAT

№6 — 11'2011

★★★ **TRISTAR**  
COACH FIRAS ZAHABI  
КАНАДСКАЯ ТВЕРДЫНЯ  
ДЖОРДЖА СЕНТ-ПЬЕРА

**70** ЛУЧШИХ  
НОКАУТЕРОВ  
ВСЕХ ВРЕМЕН

ДИЕТА, РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК,  
СУШКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ  
ОТ ВЕТЕРАНА **UFC**  
ВЛАДИМИРА **МАТЮШЕНКО**

КАНГ ЛИ  
ЧЕЛОВЕК  
С ЖЕЛЕЗНЫМИ  
НОГАМИ

МАМЕД ХАЛИДОВ  
ЧЕМПИОН ИЗ ГРОЗНОГО

**ДЖЕФФ МОНСОН**  
О ФЭДОРЕ ЕМЕЛЬЯНЕНКО,  
СТАЛИНЕ И МИРОВОМ КРИЗИСЕ





**ММА МЕМО / РАСПИСАНИЕ ММА-СОБЫТИЙ НА МЕСЯЦ ..... 4**

**ТЕМА НОМЕРА / ДЖЕФФ МОНСОН О ФЕДОРЕ ЕМЕЛЬЯНЕНКО,  
СТАЛИНЕ И МИРОВОМ КРИЗИСЕ ..... 6**

**ТЕМА НОМЕРА / КАРТА ТАТУИРОВОК МОНСОНА ..... 20**

**ТЕМА НОМЕРА / СМОТР СИЛ / ФЕДОР ПРОТИВ МОНСОНА ..... 22**

**ФОТО МЕСЯЦА / СЕМИНАР АЛЕКСЕЯ ОЛЕЙНИКА ..... 24**

**ИНТЕРВЬЮ / ЧЕЛОВЕК С ЖЕЛЕЗНЫМИ НОГАМИ / КАНГ ЛИ ..... 26**

**В ДЕСЯТКУ / ТОП-10 НОКАУТЕРОВ ММА ..... 34**

**ГДЕ ЗАКАЛЯЛАСЬ СТАЛЬ / TRISTAR GYM ..... 40**

**ЖЕНСКОЕ ДЕЛО / ФЕЛИС ХЕРРИГ ..... 42**

**ИНТЕРВЬЮ / ЧЕМПИОН ИЗ ГРОЗНОГО / МАМЕД ХАЛИДОВ ..... 48**

**ГАМБУРГСКИЙ СЧЕТ / ОБЗОР ММА-СОБЫТИЙ ЗА МЕСЯЦ ..... 54**

**ПРИМЕР PRO / ВЛАДИМИР МАТЮШЕНКО ..... 60**

**МАСТЕР-КЛАСС / ГРЕППЛИНГ / МИХАИЛ МАЛЮТИН ..... 66**

**БЕЗ СОПЛЕЙ / ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ, BATTLEFIELD 3, CALL OF DUTY:  
MODERN WARFARE 3, UNCHARTED 3: DRAKE'S DECEPTION ..... 70**



Адлан Амагов

**18 НОЯБРЯ / STRIKEFORCE CHALLENGERS 20 /**

*Лас-Вегас, Невада, США*

На 20-м «Чэлленджерс» продолжит свое освоение ММА бронзовая призер Олимпиады по дзюдо Ронда Раузи, но наше внимание будет, конечно, в первую очередь приковано к выступлению Адлана Амагова. Тестировать представителя K-Dojo будет малоизвестный, но серьезный оппонент — Энтони Смит, досрочно выигравший шесть последних поединков.



Гектор Ломбард

**19 НОЯБРЯ / BELLATOR 58 /**

*Голливуд, Флорида, США*

В рамках одного ивента мы увидим сразу двух чемпионов организации, Эдди Альвареса и Гектора Ломбарда. Обоих держателей поясов ждут достаточно проходные бои. Чуть серьезнее по прикидкам видится нетитульный поединок Ломбарда против смирившегося с годами Тревора Прэнгли. Южноафриканец едет зарабатывать деньги, но, зная его, можно утверждать, что за гонорар он ляжет костями.

**19 НОЯБРЯ / UFC 139: SHOGUN VS. HENDO /**

*Сан-Хосе, Калифорния, США*

Спустя 2 года Дэн Хендерсон возвращается в UFC и от формы «Сегуна» Руа зависит то, будет ли это возвращение триумфальным. Нас ждет напряженный поединок, который вряд ли продлится все три раунда. Не пропустите также встречи Вандерлея Силвы с Кангом Ли и Юрайи Фэйбера с Брайаном Боулсом. Первая обещает ударный фейерверк с обязательным нокаутом, вторая — высочайший темп от первых до последних секунд боя.



Дэн Хендерсон

**20 НОЯБРЯ / M-1 GLOBAL: FEDOR VS. MONSON /**

*Москва, Россия*

Ирония судьбы, бои Федора начали привлекать большое внимание общественности лишь в тот момент, когда карьера нашей легенды начала клониться к закату. Но прочь грусть, сам факт организации поединка Емельяненко в России не может нас не радовать. Андеркард, кстати, содержит в себе как минимум один поединок, который легко может переключить главный бой по уровню зрелищности — Артур Гусейнов против Ксавье Фупа-Покама. Опытный француз проиграл 7 из 8 последних поединков и горит желанием прервать черную полосу. Гусейнову же перед возможным отъездом на Запад не помешает еще одна весомая победа в резюме.



Федор Емельяненко



Мамед Халидов

**26 НОЯБРЯ / KSW**

**17: KONFRONTACJA /**

*Лодзь, Польша*

В Лодзе один из героев этого номера Мамед Халидов встретится с фрустрирующим на почве разного рода зависимостей Пауло Филью. Бразилец еще до боя объявил, что завершит карьеру, чем изрядно придушил потенциально сильную интригу поединка. Не обойдется турнир и без традиционной польской забавы «продержись больше одного раунда» с участием Мариуша Пудзяновского, который со второй попытки попытается отлупить Джеймса «Колосса» Томпсона. Первая, напомним, закончилась сдачей Мариуша во втором раунде.



Курт Пеллегрини



Роджер Хуэрта

**26 НОЯБРЯ / ULTIMATE WARRIOR FIGHTING 1 /**

*Фарр, Техас, США*

Совсем недавно отмотавший срок в тюрьме Сан-Диего хулиган и порноактер Уор Машин (Джонатан Коппенхавер) почему-то сходу согласился на встречу со столь непростым оппонентом, как Роджер Хуэрта. Что же, хорошая возможность для Хуэрты придти в себя после безумного графика последних лет (проигрыши Эдди Альваресу, Пэту Каррену, Грэйу Мэйнарду и Кенни Флориану) и бездарный карьерный ход господина Коппенхавера.

**3 ДЕКАБРЯ / THE ULTIMATE FIGHTER 14 FINALE /**

*Лас-Вегас, Невада, США*



Джейсон Миллер

Рандеву тренеров 14-го сезона телешоу The Ultimate Fighter едва ли будет соответствовать той шумихе, которую организовали Джейсон Миллер и Майкл Биспинг. Миллер боец умный и сомнительно, что его геймплан на бой с заносчивым британцем может включать в себя шапкозакидательскую бойню в стойке. С другой стороны, множество запоминающихся схваток мы увидим в андеркарде. Он будет насыщен участниками шоу, а бойцы полулегкого и легчайшего дивизионов в плане зрелищности дадут фору любому другому весу.

**10 ДЕКАБРЯ / UFC 140: JONES VS. MACHIDA /**

*Торонто, Канада*

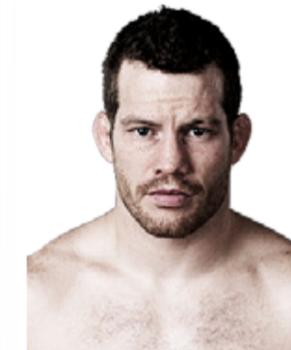


Лиото Мачида

Сможет ли Лиото Мачида разгадать ребус Джона Джонса? Большинство поклонников нашего спорта сходятся во мнении, что если кто и способен это сделать, так именно бразилец. В случае проигрыша Мачиды найти управу на Боунса будет проблематично. Еще одним знаковым событием вечера станет одновременное выступление братьев Родриго и Рожерио Ногейр. Обоим придется несладко, Фрэнк Мир все еще не теряет надежд добраться до титула, а ветеран промоушена Тито Ортис в последнее время переживает вторую молодость.

**10 ДЕКАБРЯ / BAMMA 8: MARQUARDT VS. YOSHIDA /**

*Ноттингем, Англия*



Нэйт Маркуордт

Изгнанный из UFC за многочисленные «тестостероновые» проблемы фармакологического происхождения Нэйт Маркуордт недолго пребывал безработным. Заземлившись в лучшем британском промоушене BAMMA, Нэйт Великий сходу вышел на вакантный титул в полусреднем весе. Соперником Маркуордта в борьбе за пояс BAMMA будет 37-летний экс-боец UFC Йошиюки Йошида, в последнем бою одолевший решением Фила Барони.

**26 НОЯБРЯ / BELLATOR 59 /**

*Атлантик-Сити, США*

Сразу два Гран-при Bellator (в легчайшем и тяжелом весе) завершатся на 59-м турнире организации, но мы посоветуем вам обратить внимание в первую очередь на поединок из андеркарда. Ветеран UFC Курт Пеллегрини на третьем десятке лет дебютирует в новой для себя организации. Соперник у него более чем серьезный — Патрики Фрейре. На стороне Пеллегрини опыт и умение завершить бой в партере, на стороне Питбуля — скорость и агрессия. Будет интересно.

**10 ДЕКАБРЯ / STRIKEFORCE: MELENDEZ VS. MASVIDAL /**

*Сан-Диего, штат Калифорния, США*



Гегард Мусаси

При всем нашем уважении к Хорхе Масвидалу, главный бой турнира интриги несет маловато. Только случай может помешать чемпиону Strikeforce в легком весе Гилберту Мелендесу провести успешную защиту. Куда занимательней обещает быть встреча Гегарда Мусаси и Овинса Сент-Прю. Сложенный как античный бог Сент-Прю не может соперничать с Гегардом в мастерстве, но, как показал бой Мусаси против Мухаммеда Лавала, иногда одного напора хватает для того, чтобы вырвать решение у талантливого армянина.



## ДОСЬЕ

### ДЖЕФФ МОНСОН

**Возраст:** 40 лет

**Гражданство:** США

**Рост:** 175 см

**Вес:** 106 кг

**Прозвище:** Снеговик  
(The Snowman)

#### Рекорд в ММА:

43 победы (2 нокаута,  
27 сабмишенов) —  
12 поражений

#### Последние три боя:

Пол Тейлор (победа  
сдачей, раунд 1),  
Дэниэл Кормье  
(поражение решением),  
Маро Перак (победа  
решением)

🔥 Чемпион мира  
по грэпплингу  
в открытом весе,  
СВJJ, 2007 г.

🔥 Победитель  
ADCC в категории  
до 99 кг, 1999 г.

🔥 Победитель ADCC  
в категории свыше  
99 кг, 2005 г.

🔥 Экс-чемпион Sage  
Warriors в тяжелом весе

🔥 Чемпион ISKA  
в тяжелом весе

🔥 Чемпион SHC  
в тяжелом весе

Этот американец постоянно критикует правительство США, хвалит теорию Маркса, имеет степень магистра по психологии, в свои 40 лет выглядит, как вышибала в баре, и продолжает конкурировать с лучшими атлетами мира. Перед боем против Федора Емельяненко корреспондент Blood&Sweat взял эксклюзивное интервью у его противника Джеффа Монсона.

**ДЖЕФФ МОНСОН**  
**О ФЕДОРЕ ЕМЕЛЬЯНЕНКО,**  
**СТАЛИНЕ И МИРОВОМ КРИЗИСЕ**



НЕ ПОДУМАЙТЕ,  
ЧТО ДЛЯ МЕНЯ  
ДОСТАТОЧНО  
ОДНОГО ФАКТА  
БОЯ С ФЕДОРОМ.  
Я ХОЧУ ВЫИГРАТЬ



— **Добрый вечер, Джефф! Как твои дела?**

— Спасибо, я в порядке. Приехал после выступления на ADCC (наиболее престижный турнир по грепплингу в мире — прим.ред.), готовлюсь к бою 20 ноября.

— **Доволен ли ты своими результатами в Абу-Даби?**

— Каждый год в Абу-Даби появляются все новые сильные конкуренты, пройти дальше становится всё тяжелее и тяжелее. Я очень расстроен, как и всегда, когда терплю поражение. За свою карьеру спортсмена я шесть или семь раз был в шаге от победы в тяжелом весе на ADCC, а выиграл лишь однажды. Но ничего, в следующий раз выступлю лучше.

— **В этом году в Абу-Даби принял участие украинец Игорь Прапорщик, выступавший за Австралию. Удалось ли тебе его увидеть? Что скажешь о его навыках?**

— Хороший боец. Российские ребята тоже начинают появляться в Абу-Даби. Видно, что уровень джиу-джитсу у вас растёт.

— **К сожалению, ты уступил дорогу в финал Вердуму. Какие у тебя остались впечатления от схватки с ним?**

— Некоторые недооценивают его борцовские навыки, считая его только опасным грепплером, но это не так. Он лучше во всех аспектах, чем многие могут представить.

— **Ты получил свое прозвище «Снеговик» на ADCC 1999 года, можешь поделиться историей его возникновения?**

— Я был одним из немногих белых бойцов на том ADCC и по фигуре напоминал снеговика, так как бугрился мышцами. А еще по ходу турнира я набирал обороты, сметая соперников, как снежный ком.

— **Вместе с Федором вы выступали в PRIDE, потом ты предлагал ему встретиться на турнире Affliction, но поединок не состоялся. Что ты почувствовал, когда твой бой против него наконец стал реальностью?**

— Федор очень долго доминировал в своем дивизионе, и по праву является лучшим тяжеловесом в истории. Встреча с ним для меня большой вызов, даже привилегия. Мы могли встретиться на ринге раза три, но каждый раз не срасталось. Однако это лишний раз доказывает, что если ты чего-то очень сильно хочешь и долго добиваешься, то обязательно достигнешь желаемого. Но не подумайте, что для меня достаточно одного факта боя. Я хочу выиграть.

— **Кстати, не удалось ли вам близко познакомиться, когда вы сражались в PRIDE?**

— Не то, чтобы близко, но просто познакомились мы именно в те времена. Причем не как бойцы, на том тур-

нире я был секундантом, так что мы просто поздоровались. Я мало знаю Федора лично, но, судя по тому, что мне известно, это очень приятный в общении человек.

— **Емельяненко потерпел поражения в трех боях подряд. Согласен ли ты с мнением, что ореол неуязвимости русского бойца развеян, и он стал менее грозным соперником?**

— Все эти поражения имеют мало общего с предстоящим поединком. Дэн Хендерсон предпочитает драться в стойке, любит выбрасывать тяжелые удары, старается нокаутировать соперника. Антонио Силва очень габаритный боец, эффективно использующий свои размеры. Фабрисо Вердум любит работать в гарде, его конек это рычаг локтя и удушение треугольником. Мой стиль не похож на боевой почерк этих парней. Что касается Федора, то, на мой взгляд, от поединка к поединку он вел себя слишком нео-



**ПРОСТЫЕ ЛЮДИ  
ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ  
ПРИНЦИПЫ  
УПРАВЛЕНИЯ,  
ИНАЧЕ,  
СВЕРГНУВ  
ПРАВИТЕЛЬСТВО,  
ОНИ ВВЕРГНУТ  
ВСЕ В ХАОС**



сторожно, а где-то просто ошибся. Такое случается с каждым и нельзя сказать, что если бой перейдет в партер, то обязательно выиграю я, а на ногах Емельяненко обязательно меня нокаутирует.

**— Некоторые люди критикуют Федора за то, что он готовится к последним боям с бойцами, которые даже не являются тяжеловесами...**

— Тут все неоднозначно. Я тоже часто работаю с оппонентами, которые легче меня. Очень часто бойцы тяжелой весовой категории медлительны, им не хватает техники... Мне кажется, что тренировки с более легкими соперниками могут быть умным ходом. Когда ты в ринге, то габариты играют свою роль, но к этому невозможно подготовиться. К тому же я не такой большой, как, например, Бигфут Силва, поэтому Федору и не нужно привлекать к подготовке 110-килограммовых горилл.

**— Твой соперник отлично действует в стойке. Одной из его визитных карточек является взрывная манера ведения поединка. Что ты противопоставишь этому качеству Федора?**

— В American Top Team мы делаем акцент на защиту от ударов в стойке. Я много спаррингую с очень хорошими ударниками, так что в последнее время значительно комфортнее чувствую себя в стойке.

**— Бой будет проходить в ринге. Тебе в нем комфортно или ты предпочитаешь клетку?**

— Мы оба не любим работать снизу в партере, мы не используем клетку для подъема из партера, поэтому тот факт, что бой пройдет в ринге, не будет играть большого значения.

**— В этом поединке мало кто ставит на тебя, чувствуешь ли ты себя андердогом?**

— Как я уже говорил, Федор лучший тяж за всю историю спорта, поэтому он был бы фаворитом в поединке с любым соперником. В любом случае, я всегда иду в бой, чтобы одержать победу, и этот раз не будет исключением. Я упорно тренировался и надеюсь, что мне удастся заставить Федора сдаться.

**— В адрес M-1 порой поступает много критики относительно трудности ведения переговоров с этой компанией. Насколько тебе было легко договориться с ними?**

— Мы хотели одного и того же, поэтому очень быстро уладили все вопросы. Это было легко.

**— Это будет твой первый бой в России. Как ты готовишься к смене часовых поясов, грядущей адаптации?**

— Здесь преимущество полностью на стороне Федора. Он живет по этому времени, в этих природных условиях. Кроме того, весь зал будет поддерживать только его. Моя задача — быстро адаптироваться к новым условиям. Впрочем, я много путешествую, и у меня большой опыт в этом вопросе.

**— В ходе пресс-тура, ты посетил нашу страну в первый раз в жизни. Остался доволен?**

— Очень! В M-1 устроили мне мини-экскурсию. В первый день после фотосессии мы посетили Красную Площадь, ходили вокруг Кремля. Великолепное зрелище! Но больше всего меня покорила Зимний Дворец в Санкт-Петербурге. После боя я обязательно посетю этот город. Вообще же я был крайне удивлен таким вниманием к нашему бою. Конечно, я предполагал, что Федор популярен в России, но чтобы настолько...



**КОГДА Я НАЧАЛ  
ЗАНИМАТЬСЯ  
ДЖИУ-ДЖИТСУ  
В АТТ,  
ТО СДАВАЛСЯ  
ПО 5-6 РАЗ  
ЗА ДЕНЬ**



— На пресс-конференции ты выразил удивление вопросами, которые задавали Федору...

— Я сильно удивился, что люди потеряли веру в Федора и спрашивают его только о поражениях. За 11 лет он не проиграл ни разу, и уже всем все доказал.

— Ни для кого не секрет, что ты один из наиболее политически подкованных людей в ММА. Следить ли ты за политической обстановкой в России?

— Я интересуюсь политикой и слежу за новостями по всему миру. Последнее, что я слышал о России, что через пару лет Путин сменит Медведева. Хотя я думаю, что сила всегда была на стороне Путина.

— Последние 20 лет наши политики пытаются направить страну по западному пути, как ты оцениваешь такую модель развития?

— Я считаю, что это ошибка. В западном мире нет подлинной демократии. Крупные корпорации платят деньги политикам и адвокатам, контролируют прессу. Без их поддержки нельзя попасть во власть. Если кандидат побеждает на выборах, то остается им должен, и корпорации начинают влиять на его решения. В результате политики принимают законы, выгодные корпорациям, а не людям. То есть правит тот, у кого больше денег. Мне не нравится такой путь развития.

— По-твоему, демократия это иллюзия?

— США считают, что демократия — это когда в стране идут выборы. Но настоящая демократия это подлинная власть народа. Избранный людьми кандидат должен реализовать волю людей, но этого нет. Мы не хотим войны, но политики ее устраивают, мы не хотим ограничения наших прав и свобод, но политики ограничивают их. Ими управляют корпорации.

— Каково твое мнение о коммунистическом прошлом России?

— Революция 1917 года была великим событием, но после нее людям пришлось тяжело. Но интересен сам факт — коммунисты и анархисты смогли сосредоточить вокруг себя столько сил, что свергли власть. В итоге же, к сожалению, правительство все равно перетянуло одеяло на себя, как и во всем остальном мире, а конституция поставила людей на грань рабства. Все эти вещи очень интересны, и именно поэтому я хочу посетить Россию, увидеть все своими глазами, пообщаться с людьми.

— А что ты думаешь о личностях Ленина и Сталина?

— Думаю, у Маркса была отличная идея, но Ленин искажил ее. Что касается Сталина, то он был великим лидером, но в его правление пострадало много людей. Во времена Сталина людей в США запугивали, за подо-

зрение в сотрудничестве с коммунистами можно было попасть в тюрьму. Нам рассказывали только самые ужасающие факты. Сталин был олицетворением зла для американцев. Он несколько раз проводил массовые чистки правящей верхушки. Я читал, что Сталин очень боялся предательства. Но мне хочется поговорить с людьми в России, чтобы узнать больше.

— То есть тебе ближе батька Нестор Махно?

— Да, я много читал о нем. Он сражался сначала с белыми, а потом с красными. Он боролся ради свободы людей и умер за это. Он не принадлежал ни к какой партии и не представлял ничьи интересы. По-моему, он великий человек.

— А как ты оцениваешь теорию Маркса?

— Я верю в нее. Только простые люди могут спасти Землю и навести порядок на ней. На Земле много ресурсов,



**К СОЖАЛЕНИЮ,  
ВНЕШНОСТЬ  
ГОРАЗДО ПРОЩЕ  
ИСПОРТИТЬ,  
ЧЕМ НАБРАТЬСЯ  
УМА.  
ДОСТАТОЧНО  
ПОБРИТЬСЯ  
НАЛЫСО, НАБИТЬ  
ПАРУ ТАТУ И  
ПРОПУСТИТЬ  
НЕСКОЛЬКО  
УДАРОВ**



но представители крупного капитализма пытаются все их сосредоточить в своих руках. Поэтому простые люди бедствуют и работают за гроши. Однако эксплуатация не может длиться вечно. Думаю, социализм — это единственный способ выжить для человечества. Нам нужно быть дружнее, делиться, действовать сообща, а не поодиночке. Однако и такое устройство не должно продолжаться вечно. Не должно быть одного правителя, иначе все это превратится в тоталитаризм. Например, в России было бесплатное образование, почти все люди в стране имели работу, но при этом лидеры все равно принуждали народ принимать участие в войнах. Есть ключевые решения, а есть локальные. Во многих случаях люди лучше правительства знают как им поступить. Например, где построить дорогу или больницу.

— Кто же в таком случае будет бороться с преступностью?

— Если люди будут обеспечены работой, жильем и едой, то кто будет разбойничать? Преступность связана с экономикой. Я не говорю, что преступность исчезнет совсем, но я уверен, что народ сможет сам держать проявления беззакония под контролем.

— **Поделись своими мыслями о процессах глобализации.**

— У этого процесса есть две стороны. Плюс в том, что мы, наконец, можем общаться с людьми по всему миру, делиться опытом. Минус в том, что корпорации используют глобализацию, чтобы перевести производство в страны третьего мира, платить людям копейки и загрязнять окружающую среду, увеличивая таким образом прибыль. Люди в их странах остаются без работы, растет преступность.

— **Могут ли люди сопротивляться влиянию корпораций и правительства?**

— Главное в наше время это информация. Нужно сопротивляться пропаганде, рассказывать о настоящем положении дел. Например, в США газеты во время холодной войны превозносили наш образ жизни, свободу, а СССР рисовали в черных красках. Людей нужно учить принимать самостоятельные решения, помогать им поверить в себя, свою силу. Они должны научиться высказывать свое мнение. Сейчас этого нет даже в США. Но нужно понимать, что простые люди должны знать принципы управления. Иначе, свергнув правительство, они ввергнут все в хаос. Думаю, так и случилось в России, после революции народ не смог правильно организовать управление.

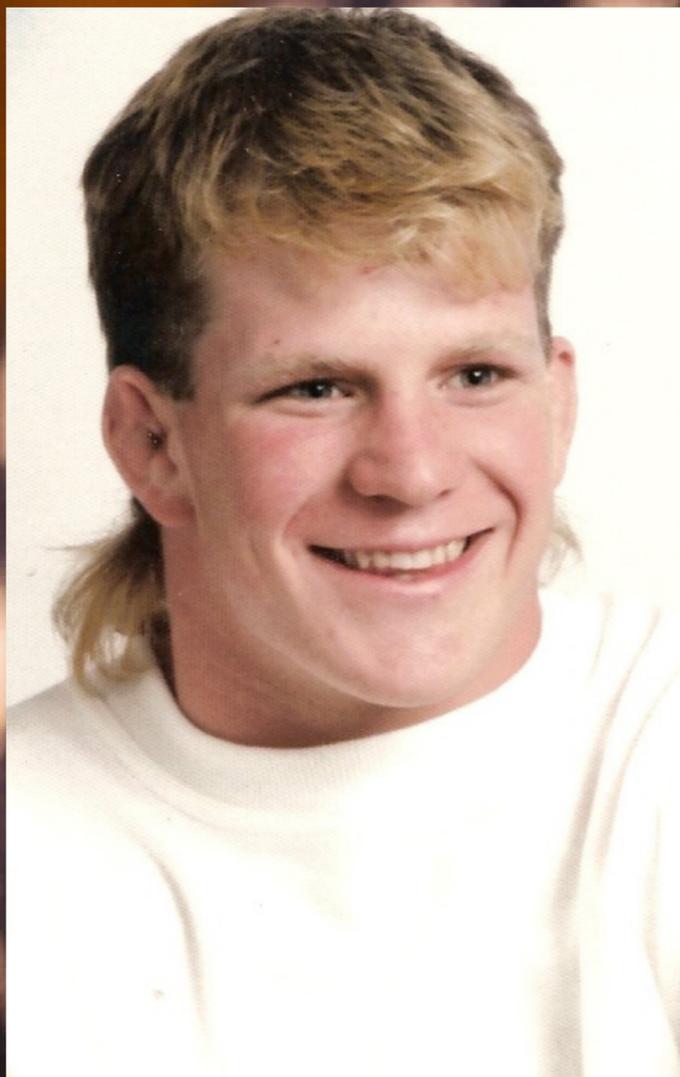
— **В США сейчас продолжаются акции «Захвати Уолл-Стрит». Принимал ли ты участие в недавних демонстрациях?**

— Да, и не один раз. Например, я принимал участие в акции в Нью-Йорке.

— **В чем суть этих выступлений общественности?**

— Сейчас банки снова пытаются получить поддержку правительства. Мы же противостояем их финансовой политике, из-за которой и начался кризис 2008 года. Мы против их методов заработка, против ипотеки и кредитов под невыносимые проценты. Нам нужен только один государственный банк, который давал бы кредит или ипотеку под малый процент, который бы тратился только на оплату работы банка. Кризис разразился только потому, что правительства и корпорации хотят постоянно увеличивать прибыль. Капитализм — он как вирус. Он заражает людей, и они становятся глухи к своему ближнему. Но если мы изменим систему, и банки будут работать без дохода, как госпредприятия, то кризисы прекратятся.

— **Бывали ли у тебя проблемы с законом из-за твоей деятельности?**



## Я РАБОТАЮ С ЖЕЛЕЗОМ ПОСЛЕДНИЕ 23 ГОДА

— Меня несколько раз арестовывали по ходу демонстраций и акций протеста. Я провел три месяца в тюрьме, когда протестовал против войны в Ираке. Грустно, что людей сажают только за то, что они пытаются отстаивать свои права. Полиция в наши дни защищает не людей, а элиту и правящую верхушку.

— **Не так давно экс-чемпион UFC в полусреднем весе Пэт Милетич затеял с тобой жаркую политическую дискуссию на Твиттере. О чем был тот спор?**

— Война в Ираке. Милетич типичный косный американец по стилю мышления. Он считает США лучшей страной в мире и не хочет слышать никакой критики в их адрес. Такие ребята не желают видеть тот вред, который наносит управляющий класс. Они слепо

подчиняются воле государства.

— **Были ли у тебя проблемы в спорте из-за твоих политических взглядов?**

— Я не потерял ни одного боя из-за своих убеждений. Промоутерам наплевать на твои проблемы. А вот многие спонсоры отказались от сотрудничества со мной.

— **Ты не выглядишь интеллигентом в классическом понимании этого слова, но хорошо разбираешься в политике и имеешь академическую степень по психологии. Как твой грозный вид сочетается с сильным интеллектом?**

— Я много читал и продолжаю собирать информацию. К сожалению, внешность гораздо проще испортить, чем набраться ума (смеется). Достаточно

побриться, набить пару тату, пропустить несколько ударов и дело в шляпе. Внешность обманчива. Мои близкие знают, какой я на самом деле.

— **Кстати, о внешнем виде. У тебя впечатляющая мускулатура. Как давно ты начал тренироваться с железом?**

— Я начал качаться в 1988 году. Таким образом, я работаю с железом последние 23 года.

— **Овладел ли ты другими специальностями за время своих выступлений в ММА?**

— Я был психологом, но в настоящий момент тренировки отнимают у меня слишком много времени. Совместить их с практикой невозможно. Думаю, после завершения карьеры я буду зарабатывать на жизнь семинарами.

— **То есть тренерская карьера тебя не прельщает?**

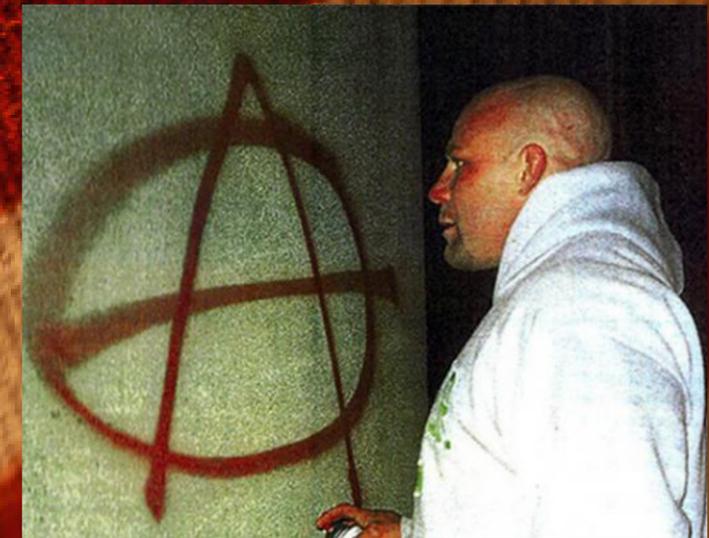
— Мне неинтересно быть тренером. Кроме того, я сильно переживаю, когда наблюдаю за выступлением людей, которых хорошо знаю. Когда я закончу драться, то хочу быть подальше от боев. Расслаблюсь и буду наслаждаться жизнью.

— **Используй ли ты знание психологии при подготовке к бою?**

— Мне очень часто задают этот вопрос. Знание психологии никак не поможет вам в бою. Оно работает, только когда дело касается тебя лично или твоих близких. В поединке же эффективность всех этих вещей падает до нуля. В этот момент все решает опыт, накопленный в тренировках и соревновательных боях.



## Я ПРОВЕЛ ТРИ МЕСЯЦА В ТЮРЬМЕ, КОГДА ПРОТЕСТОВАЛ ПРОТИВ ВОЙНЫ В ИРАКЕ



— **Что ты ощущаешь по отношению к своему противнику?**

— Я никогда не испытываю злости во время боя. Я не хочу навредить сопернику, хотя, конечно, мне не хочется травмироваться и самому. Поэтому мой любимый способ одержать победу это удушающий или болевой прием.

— **Нельзя сказать, чтобы бы ты был гениально одарен природой, но ты добился выдающихся успехов в спорте. Что ты посоветуешь людям, которые хотят пойти по твоим стопам?**

— Главное — не бояться и тренироваться с теми, кто сильнее тебя. Когда я начал заниматься джиу-джитсу в АТТ, у меня была за плечами неплохая борцовская карьера, но на тренировках я постоянно стучал, сда-

ваясь. Я сдавался по 5-6 раз за день! И, конечно, не забывайте заботиться о своем здоровье.

— **Ты уже очень давно в спорте и продолжаешь выступать, будто ни в чем не бывало. В чем секрет твоего долголетия?**

— Я стараюсь заботиться о здоровье, правильно питаться, ходить к мануальному терапевту. Нужно не забывать пить много воды, не есть сахар и продукты, содержащие его. Мне, например, достаточно добавить в протеиновый шейк ягод, фруктов или арахисового масла.

— **Ты не теряешь надежды вернуться в UFC?**

— Нет, конечно. Именно там сейчас дерутся все лучшие, а я хочу состязаться с лучшими. В Strikeforce мне тоже нравится, но для меня

главное, чтобы мои бои показывали по телевидению.

— **Ты упомянул протеин. Есть ли еще какие-то спортивные добавки, которые ты принимаешь в обязательном порядке?**

— Только рыбий жир, так как он полезен для связок.

— **Сейчас спорт немислим без допинга. Что ты думаешь на счет применения запрещенных препаратов?**

— Я считаю, что нужно разрешить любые добавки, которые и так всем доступны.

— **Когда ты поставишь точку в карьере и скажешь «довольно»?**

— Я буду биться до тех пор, пока буду чувствовать в себе потенциал и желание выходить на ковер. Но я

продолжу выступать по грепплингу, даже когда завершу бойцовскую карьеру.

— **Тебе приходилось биться с лучшими из лучших тяжеловесов. Кто был самым опасным из твоих прошлых оппонентов?**

— Пожалуй, Джош Барнетт и Дэниэл Кормье. Также я дрался с Чаком Лидделлом, когда он был на пике. Если же говорить о грепплинге, то это Фабрисо Вердум, Гэбриэл Гонзага, Сауло Рибейро.

— **Есть ли поступки, о которых ты сожалеешь? Чтобы ты изменил в жизни, будь твоя воля?**

— Моя жизнь хороша, и мне не о чем жалеть. Я много путешествую, постоянно знакомлюсь с новыми людьми... Единственное, мне бы хотелось больше времени проводить с моими детьми.

**ШЕЯ**

- 1. Флаг анархии
- 2. Девиз «Уничтожить власть»
- 3. Человек, стреляющий в другого, снизу надпись "Capitalism" («Капитализм»). Выражает мнение Джеффа о капитализме.
- 4. Лейбл «K», расшифровывается «Kimurawear». Друг и спонсор Джеффа.

**СПИНА**

- 5. Девочка, убивающая капиталиста. Символизирует борьбу рабочего класса против угнетателей
- 6. Кошка. Символ "Industrial Workers of the World"
- 7. Лейбл "Industrial Workers of the World" («Промышленные рабочие мира»). Символ одного из движения рабочих
- 8. Символ анархии
- 9. Анимешная девочка, бьющая ногой. Персонаж одного из любимых мультфильмов Джеффа
- 10. Японские иероглифы. Означают «сила» и «храбрость»
- 11. OTM, расшифровывается "On The Mar". Друг и спонсор Джеффа
- 12. Отпечаток руки на ребрах и подпись снизу. Рука и автограф принадлежат дочери Джеффа.

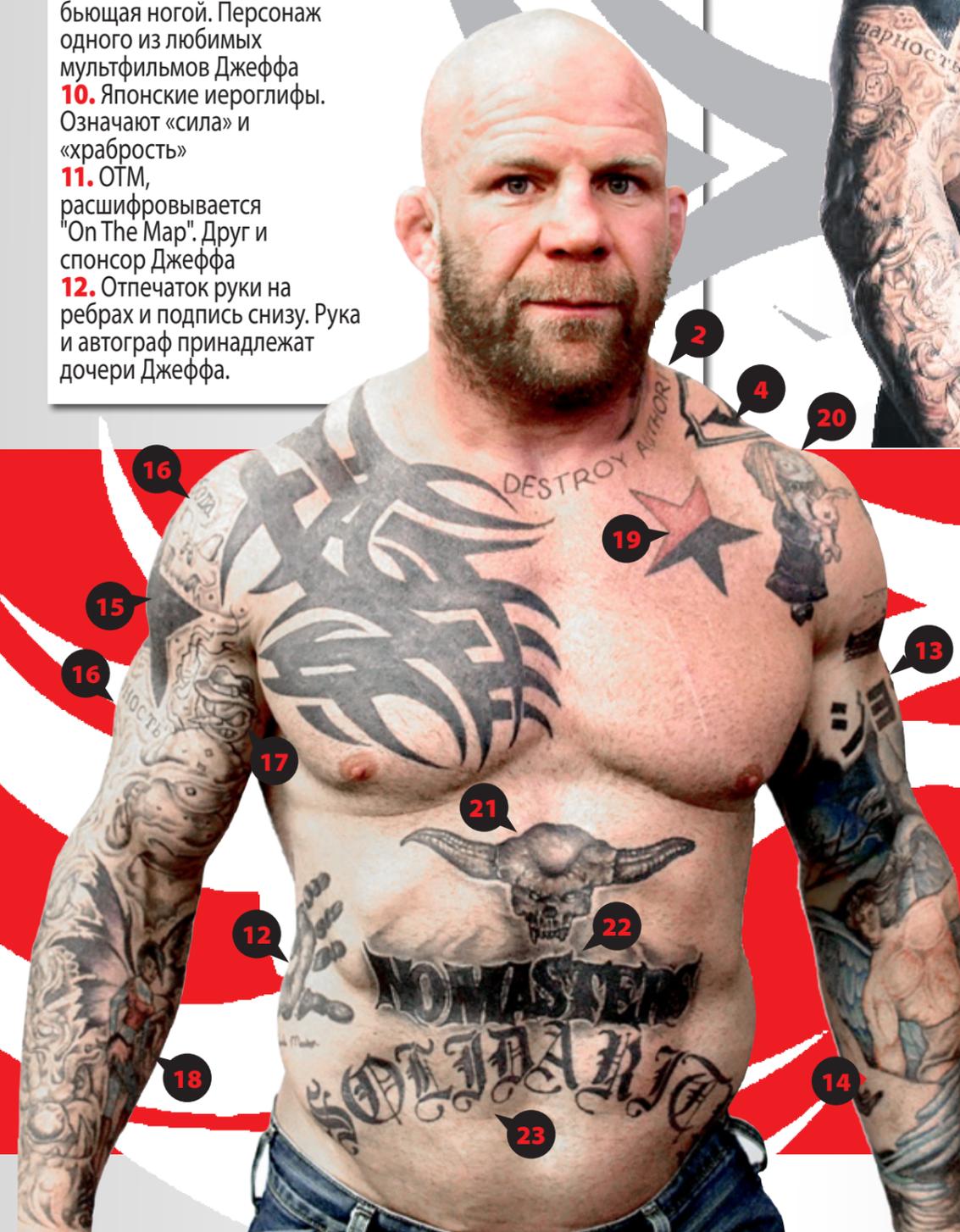


**ЛЕВАЯ РУКА**

- 13. Иероглифы. Имена детей Джеффа — Джошуа и Микаэлы, написанные по-японски
- 14. Иаков, борющийся с Ангелом. Библейская сцена и символ борцовского прошлого Джеффа. Он не сумел победить, но и не сдался, за что получил долгожданную благодать (первородство).

**ПРАВАЯ РУКА**

- 15. Звезда. Символ коммунизма
- 16. Лозунг «Свобода и солидарность»
- 17. Снеговик. Прозвище Джеффа
- 18. Фея. Персонаж из сказки, импонирующей Джеффу.



**ГРУДЬ**

- 19. Красно-черная звезда. Символ анархо-коммунизма
- 20. Мертвая девочка с кроликом. Персонаж из мультфильма. Приносит удачу
- 21. Череп. Символизирует капитализм, пьющий кровь народа
- 22. Лозунг «No masters» («Нет господ»). Призыв бороться с угнетателями
- 23. Надпись «Solidarity» («Солидарность»)





## ФЕДОР ЕМЕЛЬЯНЕНКО

Возраст: 35 лет

Гражданство: Россия

Рост: 183 см

Вес: 101 кг

Прозвище: Последний Император (The Last Emperor)

Рекорд в ММА: 32 победы (9 нокаутов, 16 сабмишенов) — 4 поражения — 1 бой признан несостоявшимся

Последние три боя: Дэн Хендерсон (поражение нокаутом, раунд 1), Антонио Силва (поражение нокаутом, раунд 2), Фабрисо Вердум (поражение сдачей, раунд 1).

- ♦ Заслуженный мастер спорта по самбо
- ♦ Мастер спорта международного класса по дзюдо
- ♦ Многократный чемпион России, Европы и мира по боевому самбо
- ♦ Победитель турнира RINGS в абсолютной категории, 2002 г.
- ♦ Победитель Гран-при PRIDE в тяжелом весе, 2004 г.
- ♦ Экс-чемпион PRIDE в тяжелом весе

**ПЛЮСЫ:** Даже самые отъявленные ненавистники не могут отказать Федору в двух вещах. Во-первых, Емельяненко стремится и способен завершить поединок в любом положении. Он опасен на ногах, очень опасен в партере сверху, а с первым потом способен контратаковать снизу даже столь сильного грепплера, как Снеговик. Именно универсализм позволяет нашему бойцу построить сразу несколько стратегий на поединок, причем каждая из них в теории способна полностью нейтрализовать плюсы Монсона. Во-вторых, несмотря на боксерское прошлое Монсона, в стойке Федор будет иметь подавляющее преимущество. Скорость, мощь, разнообразие техники ударов, движение и баланс Федора позволяют ему задавить американца в течение одного раунда.

**МИНУСЫ:** Одному богу известно, что творится с ментальностью Федора и его восприятием действительности после трех поражений подряд. Можно сколько угодно уверять себя, что все идет хорошо, но когда факты упрямо утверждают обратное, из этого необходимо делать выводы. Если, конечно, Федор все еще рассматривает себя как конкурентного спортсмена мирового уровня. На наш взгляд, ключевым фактором для исхода поединка станет качество плана на бой и тренировочного лагеря Последнего Императора.

**ВЫИГРЫШНАЯ СТРАТЕГИЯ:** Не нестись вперед, сломя голову. Прочувствовать дистанцию, прижать Монсона к канатам ударами, избегая его входов в ноги. По возможности организовать гостю нокадаун. Искать возможность для добивания на максимально возможном расстоянии от рук американца и максимально возможном контроле бедер. Победить техническим нокаутом после остановки боя судьей или решением.

## ДЖЕФФ МОНСОН

Возраст: 40 лет

Гражданство: США

Рост: 175 см

Вес: 106 кг

Прозвище: Снеговик (The Snowman)

Рекорд в ММА: 43 победы (2 нокаута, 27 сабмишенов) — 12 поражений

Последние три боя: Пол Тейлор (победа сдачей, раунд 1), Дэниэл Кормье (поражение решением), Маро Перак (победа решением).

- ♦ Чемпион мира по грепплингу в открытом весе, CBJJ, 2007 г.
- ♦ Победитель ADCC в категории до 99 кг, 1999 г.
- ♦ Победитель ADCC в категории свыше 99 кг, 2005 г.
- ♦ Экс-чемпион Sage Warriors в тяжелом весе
- ♦ Чемпион ISKA в тяжелом весе
- ♦ Чемпион SHC в тяжелом весе



**ПЛЮСЫ:** Монсон является грепплером высочайшего уровня. Атлетизм, воля и гигантский опыт соперничества с лучшими партеровиками планеты сделали его борьбу грозным оружием. В свете недавнего фиаско Федора в борьбе с мастерами бразильского джиу-джитсу, русскому бойцу нужно быть экстремально внимательным с Джеффом на ближней дистанции. С Монсоном любой клинч может закончиться плачевным сценарием «вход в одну ногу — хафгард — свип — сайд-контроль — север-юг — удушение». Не забудем также, что Снеговика очень сложно закончить. Этот мужчина ни разу за всю свою карьеру не бывал в чистом нокауте, а ведь он бился с Лидделлом, Гриффином, Харитоновым и другими любителями помахать шашками. Сабмишеном же Монсон не проигрывал уже 12 лет кряду.

**МИНУСЫ:** Если не брать в расчет знание партера, то для соперника калибра Федора Монсон не представляет серьезной опасности. Американец не обладает ни нокаутирующим ударом, ни стремительным тейкдауном, ни создающими оппоненту проблемы габаритами. Одномерность Монсона оставляет ему лишь один вариант ведения поединка, что, разумеется, снижает его шансы против столь разностороннего бойца, как Федор.

**ВЫИГРЫШНАЯ СТРАТЕГИЯ:** Всеми правдами и неправдами избежать длительного размена в стойке и войти в клинч. Усыпить бдительность Федора, после чего взять одну ногу. Подработать тазом сверху или сбоку под ногу, вынудив противника сесть на пятую точку. Улучшить позицию, выиграть удушением.

### ТЕХНИЧЕСКИЙ АРСЕНАЛ



### ФИЗИЧЕСКИЕ КОНДИЦИИ



### ПСИХИКА



### ШАНСЫ НА ПОБЕДУ

58

42

# BLOOD & SWEAT ФОТО МЕСЯЦА



# BLOOD & SWEAT

**МОСКВА, 29 ОКТЯБРЯ 2011г.**

**ПЕРВЫЙ СЕМИНАР BLOOD & SWEAT.**

**ВЕДУЩИЙ — ЧЕМПИОН PROFC И KSW В ТЯЖЕЛОМ ВЕСЕ**

**АЛЕКСЕЙ ОЛЕЙНИК (В МАЙКЕ BLOOD & SWEAT )**

# ЧЕЛОВЕК С ЖЕЛЕЗНЫМИ НОГАМИ

**С первых же боев в Strikeforce этот вьетнамец влюбил в себя болельщиков, тоскующих по зрелищным и нестандартным бойцам. Именно благодаря яркому стилю ведения поединка и подлинной харизме Канг Ли сразу же после перехода под крыло UFC вытянул беспроигрышную карту в лице Вандерлея Силвы.**

**Blood&Sweat пообщался с действующим киноактером и выяснил у Ли, что он чувствует перед встречей с некогда одним из самых грозных ударников планеты.**

— Ты родом из Вьетнама. Насколько популярно MMA на твоей исторической родине?

— Пока не настолько, как во всем остальном мире. А вот ушу-саньда очень популярно, как и в России, насколько мне известно.

— В бытность бойцом ушу-саньда приходилось ли тебе драться с нашими спортсменами?

— Да, и должен признаться: русские парни обладают очень хорошими навыками. Я дважды встречался с ними и оба раза проигрывал. Кстати, будучи уже в профессиональном кикбоксинге я дважды выступал на русских турнирах DRAKA.

— Сильно ли разнятся правила ушу-саньда и MMA?

— Очень сильно. В MMA гораздо длиннее раунды, бои проходят в ринге или клетке, а спортсмены выступают только в шортах и перчатках. В MMA ты можешь применять болевые и удушающие приемы, бить соперника в партере, прижимать его к клетке или канатам. В разных версиях саньшоу многое из этого запрещено или ограничено.

— Легко ли тебе было адаптироваться к MMA после столь долгого выступления по иным правилам?



## ДОСЬЕ

### КАНГ ЛИ

**Возраст:** 39 лет

**Гражданство:** США

**Рост:** 178 см

**Вес:** 84 кг

**Рекорд в MMA:**

7 побед (7 нокаутов) —  
1 поражение

**Последние три боя:**

Скотт Смит (победа  
нокаутом, раунд 2),

Скотт Смит поражение  
нокаутом, раунд 3),

Фрэнк Шэмрок (победа  
нокаутом, раунд 3)

♦ Чемпион мира по  
кикбоксингу, IKF

♦ Чемпион  
Северной Америки  
по ушу-саньда, ISKA

♦ Экс-чемпион  
Strikeforce в  
среднем весе



— Поначалу было трудновато, но я усердно тренировался, и это дало плоды. Для такого перехода нужен гибкий ум, которым природа меня не обделила.

**— Расскажи о своем переезде в США.**

— Я родился за неделю до того, как пал Сайгон (имеется в виду война во Вьетнаме — прим.ред.). Мы с семьей три месяца пробыли в распределительном лагере перед тем, как нас отправили в Калифорнию. Сейчас я уже полностью обжился в Америке и эта страна стала моим новым домом.

**— Как приняла тебя новая родина? Были ли трудности при адаптации?**

— Да, поначалу я плохо говорил по-английски, поэтому общаться с местными было нелегко. Кроме того, из-за внешности меня часто задирали и обзывали. Чтобы дать хулиганам отпор, я занялся единобор-

ствами. Боевые искусства помогли мне стать дисциплинированным и избежать многих неприятностей.

**— Скучаешь ли ты по Вьетнаму?**

— Если честно, то я практически ничего не помню о Вьетнаме, поэтому почти не скучаю. Я дважды посетил Родину, первый раз в 2004 году, когда приехал повидаться с родственниками отца, а второй раз в 2005-м, тогда я был главным тренером сборной США по ушу-саньда. Но впечатление от визита у меня осталось горькое. В больших городах все еще очень много нищих и беспризорников, и это очень печально.

**— Существует мнение, что удары ногами опасны для самого бьющего вследствие потери равновесия, но в твоём стиле этот прием является одним из основополагающих. В чём твой секрет?**



— Секрет прост — я не бросаю одиночные удары. Сначала я готовлю почву, бью с рук, и только потом выбрасываю ногу. Но главным залогом успеха, конечно, являются постоянная отработка этих ударов и уверенность в своих навыках.

**— Кто из представителей UFC хорошо владеет ударами ног?**

— Неплохо бьет с обеих ног Джон Джонс, но его удары не так сильны, как кажется. Его главной целью является набор очков и удержание дистанции, а не нокаут противника. А вот Маурисио Руа и Лиото Мачида не просто мастера ударов ногами, но и способны нанести ими серьезный урон.

**— На UFC 139 тебе предстоит драться с Вандерлеем Силвой. Как по-твоему, сильно ли он изменился со времен PRIDE как спортсмен?**

— Да, во времена PRIDE он нередко дрался в тяжах,

а сейчас выступает в среднем весе. Когда ты сильно сушишься, то это негативно влияет на здоровье. Однако я не могу сказать точно, в каком он сейчас состоянии. Он сильный человек и может воспрянуть в поединке со мной. Поэтому я не могу позволить себе расслабиться, готовясь к встрече с ним.

**— Первоначально твоим соперником был Виктор Белфорт. Расстроился ли ты, когда узнал о замене?**

— Травмы — неотъемлемая часть спорта, но я доволен, что моим соперником стал не менее именитый боец. И Витор, и Вандерлей агрессивны в ринге, а мне легче драться с агрессивным соперником, который не отсиживается в обороне.

**— Ты не появлялся в клетке почти полтора года. Не притупились ли твои навыки от столь долгого простоя?**



— Длительный перерыв в выступлениях определенно сказывается, но к поединку с Вандерлеем я буду в очень хорошей форме. Я чувствую, что не заржавел. Мы много спарринговали с бывшим чемпионом Strikeforce Мухаммедом «Кинг Мо» Лавалом, работали с Джоном Фитчем, другими членами АКА. Результаты этих тренировок вселяют в меня уверенность.

**— По общему признанию Вандерлей Силва является живой легендой MMA. Что чувствует человек, которому вскоре предстоит сразиться с иконой спорта?**

— Для меня большая честь драться с таким прославленным бойцом, но я горжусь и тем, что представляю свой стиль ушу-саньда. Не менее горд я и потому, что выхожу под знаменем столь знаменитой команды, как АКА.

**— В прошлом ты уже переехал одну легенду, Фрэнка Шэмрока. Нервничал ли ты перед боем с ним?**

— Я знал его лично задолго до того, как мы встретились в официальном поединке. Я долгое время был его спарринг партнером, когда он тренировался в АКА. Потому он ушел из этой команды и стал тренироваться у легендарного тайского боксера Мориса Смита. Я же продолжил работать с Хавьером Мендесом в АКА. Как вы помните, я выиграл тот бой, сломав руку Шэмроку ударом левой ноги с разворота, так что особого стеснения я не испытывал.

**— Ты вообще любишь этот непростой в исполнении удар. Твоя «коронка»?**

— Безусловно, я прекрасно владею им. В своем дебютном поединке в MMA я также сломал противнику руку ударом ноги с разворота, так что в тренировочных спаррингах я предпочитаю бить боковые удары, чтобы не травмировать своих партнеров.

**— Для прошлого выпуска журнала мы брали интервью у тренера Силвы по бразильско-**

**му джиу-джитсу Витора Вианны. Он сообщил нам, что предложил Вандерлею перевести тебя в партер и уже там ковать победу. Как тебе такой поворот событий?**

— Во-первых, у меня очень хорошая защита от перевода в партер. Во-вторых, если Вандерлей попытается повалить меня, то продемонстрирует неуверенность в своей стойке. Не думаю, что он прислушается к этому совету.

**— Мы редко видим тебя в партере. Какие у тебя навыки борьбы на земле?**

— У меня синий пояс по джиу-джитсу, но, по правде говоря, я не считаю партер своей приоритетной задачей. Болельщикам интересны поединки в стойке, к тому же у меня очень хорошая ударная техника. Она является моей сильной стороны, так зачем же играть против себя и переводить схватку на землю?

**— В АКА тренером по борьбе работает Дэниэл Кормье. Улучшили ли тренировки под**

**его началом твою защиту от перевода в партер?**

— Да, мы с Дэниэлом проработали все возможные моменты: у клетки, в партере, уходы из этого партера. Мы также отретпировали особые тактические наработки, которые я в случае необходимости применю в бое с Вандерлеем. Но не забывайте также, что в борьбе я не новичок. Я боролся в школе, затем в колледже, выступал на турнирах по вольной и классической борьбе и даже занимался самбо. Если понадобится, то я и сам могу повалить Вандерлея и добить его на земле.

**— Как случилось, что, живя в США, ты изучал традиционно российский вид единоборств?**

— Когда я учился в колледже, то одному из борцов, с которым мы входили в команду университета, нужен был спарринг-партнер для подготовки к выступлению на чемпионате мира по самбо. Недолго думая, я согласился, надел куртку и стал тренироваться с ним. Он научил меня некоторым хитрым сабмист-



ским приемам. В 1989 году я принял участие в турнире, организованном Amateur Athletic Union. Соревнования проходили по вольной, классической борьбе и самбо, я взял золото во всех трех дисциплинах.

— **Используй ли ты приемы из самбо в клетке?**

— Конечно, самбо очень хорошо подходит как раз для ММА. Лично мне нравятся бросок через бедро, бросок через плечо и некоторые другие техники.

— **Единственное поражение в твоей ММА-карьере было нанесено тебе Скоттом Смитом. Опиши нам этот сумасшедший бой.**

— Я был в великолепной форме и полностью подавлял Смита, но увлекся, начал выбрасывать слишком много ударов, пытаюсь его нокаутировать. В результате я измотал себя, а в таком состоянии легко допустить ошибку. Что и произошло.

— **Во втором поединке ты взял реванш у Смита. Что ты поменял в подготовке?**

— Я сделал больший акцент на выносливость. По



ходу же боя я избежал ошибок, допущенных в нашей первой встрече, не увлекался атаками и в итоге довел дело до нокаута.

— **Ты возрастной боец и вряд ли у тебя впереди еще 10-15 боев. Какие у тебя дальние планы? О поясе UFC не мечтается?**

— О поясе думать рановато, сначала нужно пройти Вандерлея. Не хочется загадывать, сейчас меня беспокоит только ближайший бой. В соответствии с его результатом будут корректироваться планы. Я не хочу загадывать далеко вперед. Если продвинусь достаточно близко к титулу, то можно будет сказать что-то конкретное. К тому же, сейчас я снимаюсь в крупных кинокартинах «Глаза дракона» (Dragon Eyes) и «Человек с железными кулаками» (The Man with the Iron Fists). Однако это не значит, что я уже думаю о завершении карьеры.

— **Почему ты избрал путь киноактера?**

— Я всегда знал, что придет момент, когда мне придется отказаться от боев. Когда это время придет, мне нужно было продолжать зарабатывать, но при этом занимать любимым делом. Поразмыслив,

я понял, что мне нравится быть человеком публичным, и решил попробовать себя в кино.

— **Еще одним бойцом, выбравшим для себя актерскую карьеру как продолжение спортивной, стал Рэнди Кутюр. Как по-твоему, добьется ли «Капитан Америка» успехов на новом для себя поприще?**

— Уверен, Рэнди ждет успех в будущем, он очень талантливый парень. У нас с ним, кстати, общий агент, Лив Ренди. Мы с Кутюром полностью посвящаем себя тому занятию, которое мы любим. При таких условиях человек обречен на успех.

— **Недавно попробовал себя в кино и Федор Емельяненко, но он, в отличие от вас с Кутюром, остался не в восторге...**

— Думаю, на съемочной площадке Федор не такой, как в ринге. Играть в кино очень непросто. На съемках нужно раскрыть все свои эмоции, выплеснуть их, а люди, для которых это в новинку, часто наоборот стесняются и зажимаются. Люди называют единоборства искусством, но искусство актерской игры тоже требует больших усилий.



— **Сравнима ли по сложности игра в кино и бой в клетке?**

— Невозможно. В клетке гораздо опаснее. На съемках ты можешь ошибиться, но исправить в следующем дубле. Но есть и кое-что общее. Ты всегда должен работать на пике возможностей.

— **У тебя за плечами уже не одна роль, есть ли среди них особенно запомнившиеся?**

— На данный момент их две, и обе они в тех фильмах, которые увидят в свет в 2012 году. Это роль хорошего парня в «Глазах дракона» и роль злодея в картине «Человек с железными кулаками». В последней я играю отъявленного головореза, который собственноручно убивает больше десятка человек. В «Глазах дракона» я лично участвовал во всех драках, никаких каскадеров. «Человек с железными кулаками» посвящен истории древнего Китая, так что все сцены снимались в костюмах того времени. Было очень интересно.

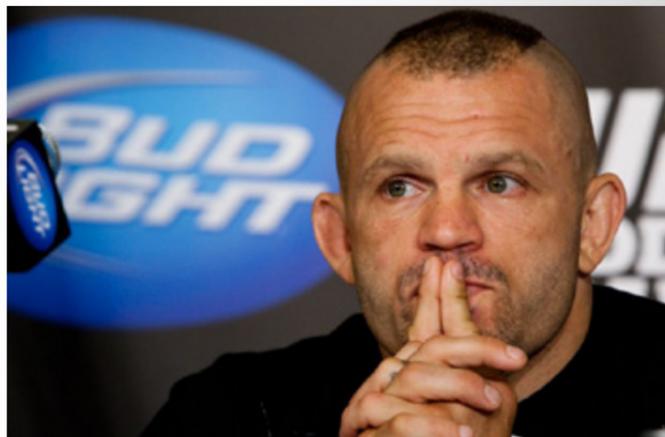
— **Кстати, на какой из сторон тебе больше нравится быть — добра или зла?**

— (смеется) Мне нравятся обе, лишь бы играть.

## ТОП-10 НОКАУТЕРОВ ММА

**ДЖУНИОР ДОС САНТОС****КОЛИЧЕСТВО ПОБЕД:** 14**КОЛИЧЕСТВО НОКАУТОВ:** 9**ПРОЦЕНТ НОКАУТОВ:** 64%**ЛУЧШИЙ «СКАЛЬП»:** ФАБРИСИО ВЕРДУМ**ИЗВЕСТНЫЕ ЖЕРТВЫ:** СТЕФАН ШТРУВЕ,  
ГЭБРИЭЛ ГОНЗАГА, ГИЛБЕРТ АЙВЕЛ**КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ:** ЧИСТАЯ ТЕХНИКА  
БОКСА, «ИНСТИНКТ УБИЙЦЫ»

За три года герой нашего прошлого номера практически с нуля создал себе блестящую карьеру в UFC. Звездным часом Джуниора стал его дебютный бой под знаменами империи Дэйны Уайта. Будучи значительным андердогом, Дос Сантос нокаутировал Фабрисо Вердума, чего ни до, ни после него не удавалось ни одному человеку на планете.

**ЧАК ЛИДДЕЛЛ****КОЛИЧЕСТВО ПОБЕД:** 21**КОЛИЧЕСТВО НОКАУТОВ:** 13**ПРОЦЕНТ НОКАУТОВ:** 62%**ЛУЧШИЙ «СКАЛЬП»:** АЛИСТЕР ОВЕРИМ**ИЗВЕСТНЫЕ ЖЕРТВЫ:** КЕВИН  
РЭНДЭЛМАН, РЕНАТО СОБРАЛ, ТИТО  
ОРТИС, РЭНДИ КУТЮР**КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ:** НЕСТАНДАРТНАЯ  
ТЕХНИКА БОКСА, АГРЕССИВНОСТЬ,  
ТАЙМИНГ

В лучшие его годы биться с Лидделлом было делом гиблым. На ногах против него ломались даже хорошо подкованные ударники. Неудобная стойка, тяжелые удары, летящие под непонятными углами, неплохая работа ног — в 2000-х набор навыков Чака постоянно ставил в тупик его оппонентов. А уж по защите от тейкдаунов Лидделл до сих пор входит в десятку лучших бойцов, когда-либо выступавших в UFC (83,6% отраженных тейкдаунов, 7-е место).



## ТОП-10 НОКАУТЕРОВ ММА

**ПОЛ ДЭЙЛИ****КОЛИЧЕСТВО ПОБЕД:** 29**КОЛИЧЕСТВО НОКАУТОВ:** 20**ПРОЦЕНТ НОКАУТОВ:** 69%**ЛУЧШИЙ «СКАЛЬП»:** МАРТИН КАМПМАНН**ИЗВЕСТНЫЕ ЖЕРТВЫ:** ДУЭЙН ЛЮДВИГ,  
ДЖОН АЛЕССИО, ДАСТИН ХЭЙЗЛЕТТ,  
СКОТТ СМИТ**КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ:** АГРЕССИВНОСТЬ,  
АТЛЕТИЗМ

При всей своей взбалмошности Дэйли бесспорно входит в число элитных британских практиков ММА. Нельзя сказать, что Семтекс обладает превосходной техникой, но способность нанести урон любой конечностью, помноженная на агрессию и настырность позволяет ему раз за разом подавлять более мастеровитых противников.

**ВИТОР БЕЛФОРТ****КОЛИЧЕСТВО ПОБЕД:** 20**КОЛИЧЕСТВО НОКАУТОВ:** 14**ПРОЦЕНТ НОКАУТОВ:** 70%**ЛУЧШИЙ «СКАЛЬП»:** ВАНДЕРЛЕЙ СИЛВА**ИЗВЕСТНЫЕ ЖЕРТВЫ:** МЭТТ ЛИНДЛЭНД,  
РИЧ ФРАНКЛИН, ЙОШИХИРО АКИЯМА**КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ:** ЧИСТАЯ ТЕХНИКА  
БОКСА, СКОРОСТЬ, АТЛЕТИЗМ

В конце 90-х Белфорт произвел настоящий фурор в UFC и PRIDE. 20-летний юноша, выглядящий как 30-летний культурист, рвал оппонентов на куски за счет огромной скорости ударов руками и постоянному прессингу. Стремительный нокаут Вандерлея Силвы за 44 секунды на UFC Brazil и по сей день смотрится великолепно, равно как и вдохновленный каратисткой подготовкой вместе с Лиото Мачидой недавний вынос тела Рича Франклина.



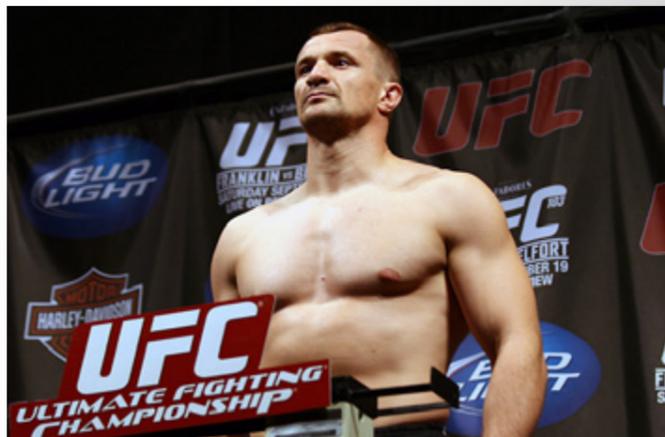
## ТОП-10 НОКАУТЕРОВ ММА

**ВАНДЕРЛЕЙ СИЛВА****КОЛИЧЕСТВО ПОБЕД:** 33**КОЛИЧЕСТВО НОКАУТОВ:** 23**ПРОЦЕНТ НОКАУТОВ:** 70%**ЛУЧШИЙ «СКАЛЬП»:** КУИНТОН ДЖЕКСОН**ИЗВЕСТНЫЕ ЖЕРТВЫ:** КАЗУШИ

САКУРАБА, КАЗУЮКИ ФУДЖИТА, КИТ ЖАРДИН

**КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ:** ТАЙСКИЙ КЛИНЧ, АГРЕССИВНОСТЬ

Пожалуй, наиболее агрессивный боец во всей нашей подборке, если не в истории ММА. Даже на фоне лучших нокаутеров нашего спорта Вандерлей выделяется безбашенностью и готовностью идти в размены с кем угодно. Трилогия противостояния Силвы и Куинтона «Рэмпэйджа» Джексона по достоинству оценивается как один из лучших эпизодов за все время проведения турниров PRIDE.

**МИРКО ФИЛИПОВИЧ****КОЛИЧЕСТВО ПОБЕД:** 27**КОЛИЧЕСТВО НОКАУТОВ:** 20**ПРОЦЕНТ НОКАУТОВ:** 74%**ЛУЧШИЙ «СКАЛЬП»:** ВАНДЕРЛЕЙ СИЛВА**ИЗВЕСТНЫЕ ЖЕРТВЫ:** КАЗУШИ

САКУРАБА, АЛЕКСАНДР ЕМЕЛЬЯНЕНКО, МАРК КОУЛМАН, ИГОРЬ ВОВЧАНЧИН

**КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ:** ЧИСТАЯ КИКБОКСЕРСКАЯ ТЕХНИКА, ЛЕВЫЙ ХАЙКИК

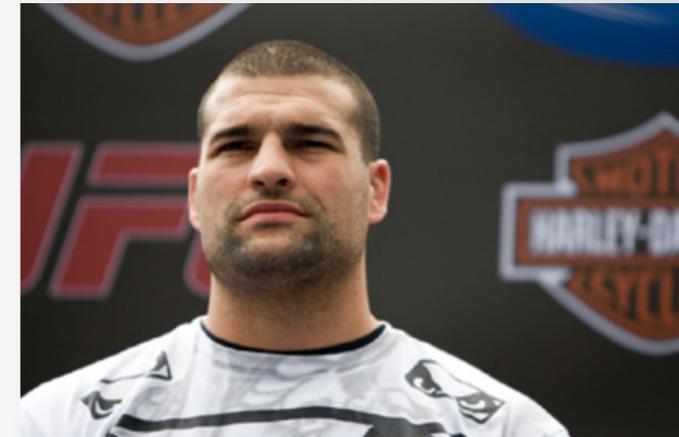
Еще один знаковый человек для эпохи PRIDE, обладатель смертоносного левого хайкика и фаворит огромного количества любителей хорошей драки в стойке. Хорватский спецназевец показывал свой лучший кикбоксинг в середине 2000-х годов. Именно на это время приходятся brutальные нокауты, в которые после его ударов ногами улетели Вандерлей, Вовчанчин и Александр Емельяненко.



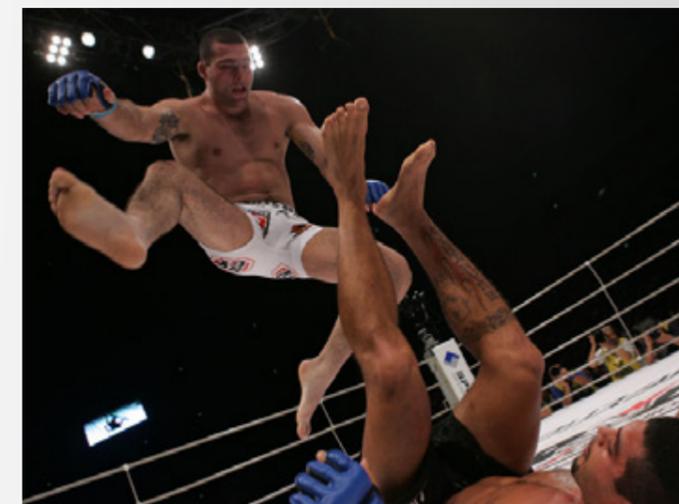
## ТОП-10 НОКАУТЕРОВ ММА

**РОББИ ЛОЛЕР****КОЛИЧЕСТВО ПОБЕД:** 18**КОЛИЧЕСТВО НОКАУТОВ:** 15**ПРОЦЕНТ НОКАУТОВ:** 83%**ЛУЧШИЙ «СКАЛЬП»:** МЕЛВИН МАНХУФ**ИЗВЕСТНЫЕ ЖЕРТВЫ:** МЭТТ ЛИНДЛЭНД, СКОТТ СМИТ, МУРИЛО РУА, ФРЭНК ТРИГГ

**КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ:** АГРЕССИВНОСТЬ  
Нацеленность на чистый нокаут является визитной карточкой Робби Лолера. В отличие от подавляющего большинства наших нокаутеров, Лолер вырубает своих противников намертво, не прибегая к услугам судьи. Практически любой из нокаутов Робби смотрится на одном дыхании, поэтому выделим наиболее свежий. В декабре 2010-го Лолеру потребовалось всего 50 секунд, чтобы уложить Мэтта Линдлэнда спать, напоследок цинично поправив ноги валяющегося в отключке «Законника».

**МАУРИСИО РУА****КОЛИЧЕСТВО ПОБЕД:** 20**КОЛИЧЕСТВО НОКАУТОВ:** 17**ПРОЦЕНТ НОКАУТОВ:** 85%**ЛУЧШИЙ «СКАЛЬП»:** АЛИСТЕР ОВЕРИМ**ИЗВЕСТНЫЕ ЖЕРТВЫ:** ЛИОТО МАЧИДА, ФОРРЕСТ ГРИФФИН, ЧАК ЛИДДЕЛЛ, МАРК КОУЛМАН, РИКАРДО АРОНА, КУИНТОН ДЖЕКСОН**КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ:** ЧИСТАЯ ТЕХНИКА ТАЙСКОГО БОКСА, «ИНСТИНКТ УБИЙЦЫ»

Несмотря на то, что к своим 30 годам Руа уже добился великолепных результатов, его путь к спортивным вершинам все еще продолжается. За 9 лет выступлений Сегун собрал самую богатую коллекцию боевых трофеев из всех представленных в нашей подборке бойцов и имеет все шансы пополнить ее тремя-четырьмя достойными экспонатами до завершения карьеры.



# ТОП-10 НОКАУТЕРОВ ММА



## ГИЛБЕРТ АЙВЕЛ

**КОЛИЧЕСТВО ПОБЕД:** 36

**КОЛИЧЕСТВО НОКАУТОВ:** 31

**ПРОЦЕНТ НОКАУТОВ:** 86%

**ЛУЧШИЙ «СКАЛЬП»:** ЧЕЙК КОНГО

**ИЗВЕСТНЫЕ ЖЕРТВЫ:** СЕММИ ШИЛТ,  
ПЕДРО РИЗЗО

**КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ:** ЧИСТАЯ ТЕХНИКА  
ТАЙСКОГО БОКСА, АГРЕССИВНОСТЬ,  
УДАРЫ КОЛЕНЯМИ

Голландский таец мог стать звездой мирового уровня, если бы сумел обуздать свой берсеркерский нрав. Длинные и при этом взрывные ноги делали его колени разрушительным оружием практически на любой дистанции от соперника, а природная агрессия, будучи направлена в нужное русло, штамповала для Айвела один нокаут за другим. К сожалению, в состязании с нервами Айвел проиграл и остался «всего лишь» одним из двух лучших ММА-нокаутеров всех времен.



## МЕЛВИН МАНУФ

**КОЛИЧЕСТВО ПОБЕД:** 24

**КОЛИЧЕСТВО НОКАУТОВ:** 23

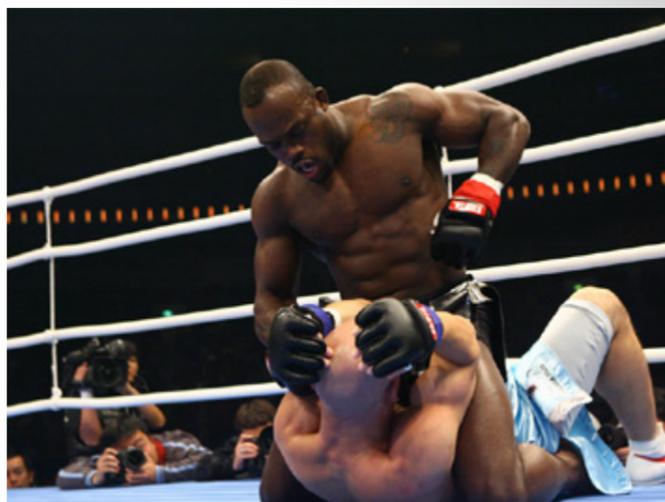
**ПРОЦЕНТ НОКАУТОВ:** 96%

**ЛУЧШИЙ «СКАЛЬП»:** МАРК ХАНТ

**ИЗВЕСТНЫЕ ЖЕРТВЫ:** ЕВАНГЕЛИСТА  
САНТОС, КАЗУШИ САКУРАБА

**КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ:** ЧИСТАЯ  
КИКБОКСЕРСКАЯ ТЕХНИКА,  
АГРЕССИВНОСТЬ, АТЛЕТИЗМ,  
СКОРОСТЬ

Цитируя самого Мелвина «я живу ради того, чтобы делать людям больно». Практически идеальный ударник, чей набор навыков безупречно подходил к реалиям ММА. Единственный человек на планете, которому удалось пробить гранитную челюсть Марка Ханта. Как и в случае с Айвелом, достигнуть идеала не удалось — хронические проблемы с партнером привели к тому, что Мелвин уступил в 5 из 7 своих поединков за последние 3 года.





**Этот канадский зал сделал себе мировое имя за счет успехов всего одного человека — действующего чемпиона UFC в полусреднем весе Джорджа Сент-Пьера.**



**Главный тренер Сент-Пьера Фирас Захаби любезно согласился рассказать Blood&Sweat о твердыне, в которой куются победы ДжиЭспу.**

— *Как и когда был создан зал Tristar?*

— Tristar был открыт 12 лет назад известным канадским кикбоксером, чемпионом мира Конрадом Пла. В 2007 году я выкупил у него зал. Тогда я преподавал джиу-джитсу и тайский бокс, у меня было много учеников, и я активно искал место, где мог бы тренировать. Конрад же занялся актерской карьерой и зал ему больше был не нужен.

— *Что вдохновило тебя заняться тренерской деятельностью?*

— Я, как и многие, в свое время был вдохновлен примером Ройса Грейси. Понаблюдав за его победами, я начал заниматься бразильским джиу-джитсу. Потом втянулся и начал тренироваться по борьбе, боксу и тайскому боксу.



— *Какие тренировочные структуры предоставляет зал своим клиентам?*

— Площадь нашего зала около 13 тысяч квадратных метров. У нас два ринга, две клетки и большой ковер для гребпинга и бразильского джиу-джитсу. Tristar полностью укомплектован для работы как с новичкам, так и с профессионалами.

— *Мы заметили, что в Tristar все еще преподается каратэ. Правда ли это? Сохраняется ли интерес к этому виду единоборств?*

— Да, каратэ все еще популярно. Это отличный вид спорта! Особенно оно хорошо подходит детям, так как учит их дисциплине и коорди-

нации. Кстати, именно каратэ кекусинкай в детстве занимался Джордж Сент-Пьер.

— *Может ли каратэ быть эффективной базой для ММА?*

— Я уверен, что каратэ может быть эффективным, но для этого необходимо много спарринговать. Нужно также обязательно встречаться с представителями других видов — боксерами, кикбоксерами. Также, с моей точки зрения, не помешает разбавить традиционную базу ударами из бокса.

— *Как долго Джордж Сент-Пьер сотрудничает с вашим залом?*

— Последние 10 лет Джордж стабильно проводит некоторое время

## ДОСЬЕ

\*\*\* TRISTAR  
COACH FIRAS ZAHABI

**Дата основания:** 1991

**Места:** Монреаль, Канада

**Основатель:** Конрад Пла

**Инструкторы:**

Фирас Захаби (ММА/бразильское джиу-джитсу), Оливье Рейно (тайский бокс), Самуэль Васкес (бокс), Сильвен Ганьон (бокс), Марк Филлипелли (каратэ), Эрик О'Киф (ММА)

**Известные бойцы:**

Джордж Сент-Пьер (чемпион UFC в полусреднем весе), Кенни Флориан (экс-претендент UFC в двух весовых категориях), Мигель Торрес (экс-чемпион WEC в легчайшем весе), Хацу Хиоки (экс-чемпион Shooto в легком весе), Давид Лозо (экс-претендент UFC в среднем весе), Денис Канг, Рори Макдональд, Ив Жабуан, Иван Мендживар, Фрэнсис Кармон.

**Занятия:**

ММА, гребпинг, бразильское джиу-джитсу, бокс, тайский бокс, кикбоксинг, каратэ.



у нас, готовясь к своим боям. Раньше ему приходилось заниматься борьбой, джиу-джитсу и кик-боксингом в других залах и командах. Теперь все условия для занятий этими дисциплинами есть и у нас, так что теперь Джордж проводит в Tristar больше времени.

**— Была ли подготовка Джорджа к бою с Карлосом Кондитом в чем-то особенной?**

— Мы много внимания уделяли кикбоксингу и тайскому боксу, так как именно в этих компонентах кроются главные козыри Карлоса. Для спаррингов мы пригласили чемпиона мира по кикбоксингу Стивена Томпсона. Во время схваток он подражал стилю Кондита.

**— Расскажи, какова структура штаба Сент-Пьера.**

— Я отвечаю за координацию тренировочного процесса, слежу за ММА, борьбой в стойке, джиу-джитсу и даже работой на выносливость. Грег Джексон определяет стратегию на поединок. Фил Нерс занимается с Джорджем тайским боксом, а Джон Данахер из академии Ренцо Грейси — бразильским джиу-джитсу.

**— Насколько удобен для Джорджа стиль его следующего соперника Ника Диаса?**

— Думаю, это правильный выбор соперника для Джорджа. Все давно хотят увидеть, как они встретятся в клетке. Диас неплохой бок-



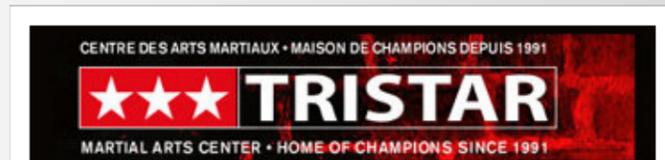
сер, но к каждому стилю можно подобрать противоядие.

И мы подберем, поверьте.

**— Помимо Джорджа кто еще составляет костяк профессиональных бойцов Tristar?**

— В первую очередь это Давид Лозо, Ив Жабуан и Иван Мендживар. Именно они вместе с Джорджем начали тренироваться в нашем зале первыми, а остальные присоединились к ним позже.

**— Вы проводите занятия только с профессионалами или в зале работают и простые любители ММА?**





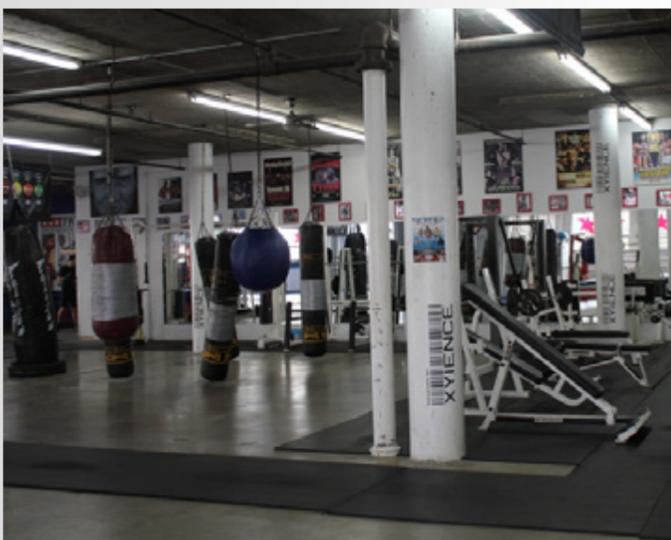
— Мы работаем с людьми любого уровня подготовки. В Tristar есть группы, где занимаются только профи и чемпионы мира, есть группы для продвинутых спортсменов, есть группы для любителей и новичков. Более того, большая часть наших постоянных посетителей это именно любители и новички.

— **Могут ли парни из этих групп попасть к тебе на занятия?**

— Конечно! Я провожу в зале почти все свое время, веду занятия целыми днями. У меня огромное количество учеников с очень разным уровнем навыков и познаний.

— **Как бы ты охарактеризовал Tristar Gym одной фразой?**

— Большая семья. Мы с моими бойцами постоянно держимся вместе, даже за пределами зала. Единоборства это важная часть наших жизней.



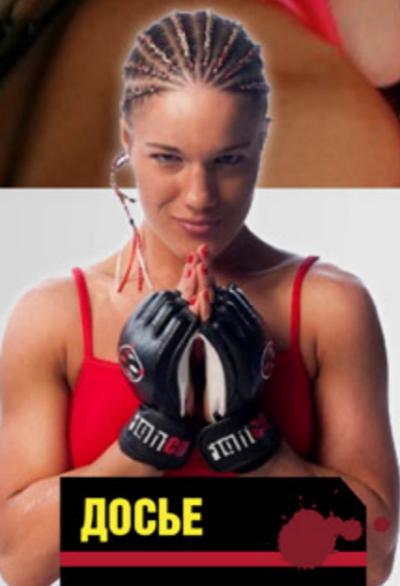
# ЭКИПИРУЕМ ПО ПОЛНОЙ



<http://vkontakte.ru/xwarriorx>



«Мне нравится, что люди часто недооценивают меня. Люблю смотреть, как их мнение меняется на противоположное. Я женственна, но при этом я сильная, доминирующая женщина. Я со всем могу справиться в одиночку, и поэтому мужчины побаиваются меня. Они-то сами хотят быть активной стороной в отношениях»



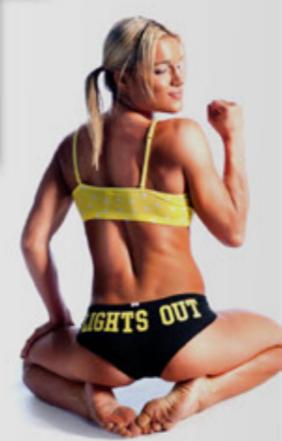
## ДОСЬЕ

### ФЕЛИС ХЕРРИГ

**Возраст:** 27 лет  
**Гражданство:** США  
**Рост:** 165 см  
**Вес:** 52 кг  
**Прозвище:** Маленький бульдог (Lil Bulldog)  
**Рекорд в MMA:** 5 побед (1 нокаут, 2 сабмишена) — 3 поражения  
 ♦ Двукратная чемпионка США по кикбоксингу в легчайшем весе, IKF, 2005, 2006 гг.



# ФЕЛИС ХЕРРИГ



- ♦ Занимается боксом и кикбоксингом с 18 лет
- ♦ Единственный заработок Фелис — MMA и спонсорские контракты
- ♦ Любимой цитатой Херриг являются слова Уинстона Черчилля: «Никогда, никогда, никогда не сдавайтесь!»
- ♦ Фелис участвовала в двух реалити-шоу для девушек бойцов — Fight Girls и Ultimate Women Challenge
- ♦ На шоу Fight Girls тренером Херриг была одна из лучших девушек-бойцов современности Джина Карано
- ♦ Тренирует Фелис победитель 2-го сезона легковесов Bellator Пэт Карэн
- ♦ Херриг является одним из действующих лиц видеоигры Supremacy MMA
- ♦ Одна из близких подруг Фелис — Мишель Гутьеррес, которую Херриг победила в официальном поединке рычагом локтя
- ♦ Прозвище «Маленький бульдог» дал Фелис ее бывший молодой человек



**По-европейски открытый чеченец с польским гражданством, который пришел в ММА юношей, не имевшим перспектив, но за счет грамотной работы менеджмента и природного таланта вырос в одного из лучших полутяжей Европы. Blood&Sweat предлагает вашему вниманию эксклюзивное интервью с чемпионом KSW Мамедом Халидовым.**



## ДОСЬЕ

### МАМЕД ХАЛИДОВ

Возраст: 31 год

Гражданство: Россия/  
Польша

Рост: 183 см

Вес: 84 кг

Прозвище: Каннибал  
(Cannibal)

#### Рекорд в ММА:

23 победы (10 нокаутов,  
12 сабмишенов) —  
4 поражения — 2 ничьи

#### Последние три боя:

Мэтт Линдлэнд  
(победа сдачей, раунд 1),  
Джеймс Ирвин  
(победа сдачей, раунд 1),  
Юки Сасаки (победа  
нокаутом, раунд 1).

♦ Экс-чемпион FCP  
в среднем весе

♦ Победитель ADCC  
Польша, 2007 г.

♦ Чемпион KSW в  
полутяжелом весе

# ЧЕМПИОН ИЗ ГРОЗНОГО



— **Мамед, последние несколько лет ты живешь и выступаешь в Польше, принял польское гражданство. Какими судьбами тебя занесло в эту страну?**

— Я всегда хотел получить образование за границей, с этой целью я и приехал в Польшу. На последнем курсе в 2003 году я стал ходить в секцию MMA, которая тогда только-только открылась в городе. Со временем я увлекся, начал выступать профессионально и поэтому решил остаться.

— **В MMA ты пришел, имея за плечами какую-то базу?**

— До этого толком ничем не занимался! В Грозном ходил на каратэ полтора года, но это не серьезно. Когда учился в ВУЗе, ходил на тазквондо, борьбу, но опять же для себя.

— **Занятия в том клубе вели профи?**

— Да нет, тренировали молодые ребята, даже младше меня. Мне было тогда 22 года, а им по 21. Один из них занимался дзюдо, потом два года провёл в США, практикуя бразильское джиу-джитсу. Он вел борьбу и MMA, а стойкой занимался выходец из ушу-саньда. Они до сих пор работают вместе. Начинать им было нелегко, но сейчас процесс наладили.

— **Ты родом из Грозного, остались ли у тебя родственники в Чечне? Навещаешь ли ты их?**

— Мои отец, мать, сестры живут в Чечне. У меня осталось российское гражданство, так что я без проблем еду к ним в гости. Где-то между 2006 и 2007 годом я попытался остаться и тренироваться на Родине. Но там совсем другая система подготовки. Борьба и ударная техника даются отдельно, а бразильского джиу-джитсу нет вообще. Да и в целом уровень MMA в Польше повыше.

— **Да, у нас MMA совсем недавно начало развиваться высокими темпами.**

— В России хорошо дается самбо, борьба и бокс, но партер отстает. Тренеры его избегают. Контроль позиции у наших бойцов слабее, чем у бойцов из США или Бразилии.

— **Как сейчас обстановка на Родине?**

— Сейчас гораздо лучше. Война закончилась, что не может не радовать. На улицах спокойно. Спорт развивается, что, как известно, для Кавказа очень важно. Однако, по-моему, в России больше интересуются ударными единоборствами.

— **Это не совсем так, популярность MMA растет очень быстро. Открывается много секций по смешанным единоборствам, боевому самбо.**

— Это все благодаря одному человеку — легендарному Федору Емельяненко. Для меня он пример во всем и боец номер один, всегда был и останется.

— **Дашь свой прогноз на его поединок против Монсона?**

— Думаю, физически Федор готов хорошо, а вот психологически... Начиная с боя против Арловского он стал драться по-другому, чего-то начало не хватать. Нет агрессии. Когда он дрался на PRIDE в Японии, то сметал противников как машина, как робот. Он знал, что ему нужно сделать. Он не дрался — охотился, был огонь в глазах. Сейчас, кажется, ему этого уже не хочется.

— **Твоим следующим противником будет Пауло Фильо. Как проходит подготовка к встрече с ним?**

— Подготовка на 90% процентов проходит в моем клубе. У нас достаточно спарринг-партнеров и по борьбе, и по бразильскому джиу-джитсу, и по боксу, и по тайскому боксу. К нам специально приезжают бойцы со всей Польши, чтобы постоять с ребятами из клуба. Сейчас мы собираемся ехать в Варшаву на два дня поработать с боксерами. Фильо очень хорош в партере, поэтому моя задача провести бой в стойке. Но я не исключаю, что схватка может перейти и на землю.

— **Ты сказал, что у вас молодая команда. Экспериментируют ли тренеры с тренировочным процессом?**

— Наши тренеры удивляют меня с каждым днем все больше и больше. Каждый раз они приносят что-то новое, интересное, поэтому тренировки не надоедают. Это касается всего и техники, и упражнений

на выносливость, и много еще чего. Мы постоянно экспериментируем, и это здорово.

— **Приглашаете ли вы к себе зарубежных специалистов, обмениваетесь ли с ними опытом?**

— За границу мы не ездим. Обычно мы к себе приглашаем специалистов из Польши: боксеров, борцов, специалистов по партеру, так как у нас очень много представителей бразильского джиу-джитсу. К нам часто приезжают бразильцы, у меня большой опыт борьбы с ними.

— **В какой области MMA ты считаешь себя наиболее подготовленным?**

— По-моему, у меня достаточно ровная подготовка. Большинство людей приходят в MMA, уже имея базу бокса или борьбы. Я же сразу начал заниматься смешанными единоборствами, поэтому мне трудно выделить какую-то одну сильную сторону. Я считаю себя универсальным бойцом.

— **Есть ли у тебя любимые приемы?**

— Если ничего не получается, то ищу шею и стараюсь делать гильотину. В стойке всегда пробую удар с разворота уро маваша гери. Очень он мне нравится, но никогда не получается (смеется).

— **Многие представители MMA выступают еще и по грепплингу. Пробовал ли ты себя в этой дисциплине?**



— Да, случалось, но нужно концентрироваться на чем-то одном. Последний раз я выступал по грепплингу в прошлом году, на турнире в Грозном. Я выиграл две схватки, в категориях до 92 и до 100 кг, но повредил ногу и не стал усугублять травму.

**— Твоя карьера в смешанных единоборствах началась с двух поражений подряд. В чем были причина тех неудач?**

— До дебюта я занимался всего 3-4 месяца. Не было ни дыхалки, ни техники, ни опыта. Даже спустя год я еще толком не умел драться. Только приобретя достаточный опыт я начал выигрывать.

**— Почему же ты решил выступить после всего трех месяцев тренировок?**

— Очень хотелось посоревноваться, почувствовать, каково это — выступать в MMA. Но не получилось ни с первого, ни со второго раза (смеется).

**— В последнем поединке ты бился с легендарным Мэттом Линдлэндом. Волновался перед встречей? Все-таки серебряный призер Олимпиады, ветеран UFC...**

— Конечно, волновался. Если бы я не волновался, то был бы, наверное, сумасшедшим. Но в ринге я был спокоен. Я был хорошо готов, а на все остальное воля бога.

**— Последний бой Линдлэнд проиграл тяжелым нокаутом. Как думаешь, не пора ли ему задуматься над завершением карьеры?**

— После нокаута нужно взять хороший перерыв, минимум полгода. А завершать или нет — каждый решает сам, это все индивидуально. Хендерсону, например, 40 лет, а он все дерется.

**— А ты уже знаешь, чем будешь заниматься после того, как закончишь с боями?**

— Есть определенные планы. Сейчас пытаюсь их реализовать, чтобы можно было обеспечить себя и после окончания спортивной карьеры.

**— Не так давно у тебя случилось пополнение в семье. Уже начал тренировать Халидова-младшего?**

— Ему только четыре года, пока в садике с девочками тренируется (улыбается). Как подрастет — будет заниматься для себя. Мужчина должен уметь за себя постоять. А будет ли выступать или нет, это уже от него зависит, проявит ли он желание и будет ли талант.

**— Кто был самым тяжелым соперником в твоей карьере?**

— Сложный вопрос. Все были тяжелые (смеется). Но тяжелее всего была подготовка к некоторым боям.

**— Твоим звездным часом стала победа над Жорже Сантьяго в Японии. Как тебе удалось поймать бразильца?**

— Это была домашняя заготовка. Есть техники, которые редко применяют в MMA. Это была одна из них (Халидов нокаутировал Сантьяго хаммерфистами, находясь на спине — прим.ред.). Сантьяго не ожидал, что я смогу нанести ему урон снизу, хотя на предыдущих боях я применял эту технику.

**— В реванше он уже был готов ко всему?**

— Он был готов, но дело не в нем. В том бою я был сильно уставшим. Мы допустили ошибку в подготовке. Я был перегружен в последнюю неделю, слишком мало времени отвел на адаптацию. Да еще в последнюю ночь перед схваткой я сильно нервничал и спал всего два часа. Поэтому уже по ходу боя у меня не получалось взвинтить темп. Несколько раз я начинал его добивать, но закончить не хватало сил, и я был вынужден брать паузу. В этом поединке я показал всего 70 процентов от того, на что способен.

**— Правда, что в Японии особое отношение к бойцам?**

— Прежде всего, японцы в принципе более уважительно относятся к спортсменам. Еще им нравится партер, и они понимают его. В Америке наоборот нужна кровь, мордобой, а когда идешь в партер, то все возмущаются. Мне кажется, что японцы лучше разбираются в MMA.

**— Планируешь ли ты еще выступить в Японии?**

— Я не против. Если будет интерес, будут интересные предложения, в том числе и с финансовой точки зрения... Я заинтересован, но пока не зовут.

**— А как насчет США?**

— Вариант с UFC для меня неприемлем, так как они не позволяют выступать в других организациях. Возможно, Bellator не закрытая тема. Насколько я знаю, мой менеджер ведет с ними переговоры. Не знаю, выступлю ли я в турнире или это будет один бой.

**— То есть с UFC у тебя разногласия только по части эксклюзивности?**

— UFC, бесспорно, лучшая организация в мире. Там сейчас создан целый мир. Но сейчас MMA в и в Польше развивается высокими темпами, и мне не хочется все бросать и уезжать в США. Все идут в UFC, хотя там драться, а что останется организациям, например, в Польше или России? Им же тоже нужны хорошие бойцы, им нужно развиваться. Я считаю, что у UFC не должно быть монополии на классных бойцов.

**— Получатся, что ты жертвуешь гонораром, который мог бы получить в UFC, ради развития MMA в Польше?**

— Это раз, а потом, кто сказал, что в Польше гонорары плохие? (смеется) KSW хорошо развивается, и мне не хочется бросать начатое. А на гонорары я не жалею.

## M-1 CHALLENGE 27: GARNER VS GRISHIN

**ПОЛУТЯЖЕЛЫЙ ВЕС:  
ВИННИ МАГАЛЪЯЕШ (ЧЕМПИОН)  
ПОБЕДИЛ МИХАИЛА ЗАЙЦА  
ТЕХНИЧЕСКИМ НОКАУТОМ  
(УДАР НОГОЙ В ГОЛОВУ И УДАРЫ  
РУКАМИ), РАУНД 3**

Тот редкий случай, когда поражение ничего не убавило от проигравшей стороны. Михаил очень здорово выступил против объективно превосходящего его по большинству характеристик оппонента. Замучав Магальяеша лоукиками, Заяц старательно избегал любых намеков на партер в исполнении победителя ADCC 2011, но в итоге напоролся на хитрый капоэристический хайкик. Shit happens, жизнь продолжается.



## BELLATOR 55

**ЛЕГЧАЙШИЙ ВЕС,  
ПОЛУФИНАЛ ПЯТОГО СЕЗОНА:  
ЭДУАРДО ДАНТАС  
ПОБЕДИЛ ЭДА УЭСТА  
РАЗДЕЛЬНЫМ РЕШЕНИЕМ СУДЕЙ  
(29-28, 28-29, 30-27)**

22-летний бразилец преподнес наибольший сюрприз на всем 55-м турнире Bellator, вопреки прогнозам пройдя одного из фаворитов сезона Эдда Уэста. Дав бой Уэсту в его же стихии, тайском боксе, Дантас неплохо проявил себя и на земле. В финале Эдуардо предстоит подобрать ключ к еще более сложному сопернику. Годящийся ему в отцы гномообразный кубинский олимпиец Алексис Вила гораздо менее удобен для Дантаса, чем близкий к нему и антропометрически, и стилистически Уэст.



## UFC 137: PENN VS. DIAZ

**ЛЕГКИЙ ВЕС: ДОНАЛЬД СЕРРОНЕ ПОБЕДИЛ ДЕННИСА СИВЕРА  
СДАЧЕЙ СОПЕРНИКА (УДУШЕНИЕ СЗАДИ),  
2:22, РАУНД 1**

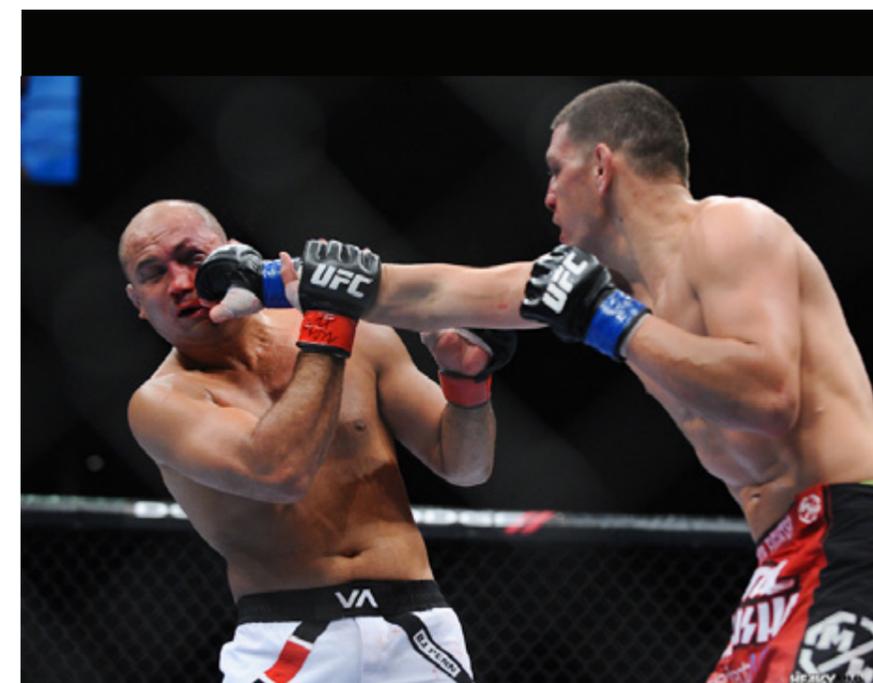
Еще одна демонстрация общемирового доминирования птенцов гнезда Грега Джексона. Серроне выполнил домашнее задание на «пять», чем изрядно огорчил нашу редакцию, предчувствовавшую недоброе. Используя разницу в длине рычагов, Ковбой дважды поймал Сивера на дистанции, занял спину и идеально выполнил удушение сзади. Впечатляющее выступление, после которого до титула Серроне остается всего 3-4 победы подряд.



## UFC 137: PENN VS. DIAZ

**ПОЛУСРЕДНИЙ ВЕС: НИК ДИАС ПОБЕДИЛ БИ ДЖЕЯ ПЕННА  
ЕДИНОГЛАСНЫМ РЕШЕНИЕМ СУДЕЙ (29-28, 29-28, 29-27)**

Претендент на «бой месяца». Отчаянная рубка двух отличных боксеров и при этом полное стратегическое фиаско Би Джея Пенна. Зачем гаваец поддался на бычку Диаса и полез меряться с ним крепостью головы — загадка. Тем не менее, при всех комплиментах Диасу, стоит отметить, что в титульном бою против Сент-Пьера такой лафы он не дождет. Что-то, а дисциплинированно выполнять план Джордж умеет, и подарков в виде рубки у клетки на удобной дистанции он Нику не сделает.



## UFC 138: LEBEN VS. MUNOZ

**ЛЕГЧАЙШИЙ ВЕС:**

**РЕНАН БАРАО ПОБЕДИЛ**

**БРЭДА ПИКЕТТА**

СДАЧЕЙ СОПЕРНИКА

(УДУШЕНИЕ СЗАДИ), 4:09, РАУНД 1

Короткий, но потрясающе зрелищный поединок, один из самых смотрибельных боев месяца. Если вы по каким-либо причинам пропустили эту встречу, то не пожалейте времени и сил и отыщите ее видеозапись. В 90 с лишком секунд экшена уместилось больше разнообразных событий, чем в иной 12-раундовый боксерский поединок. Отдельно отметим стремительность и изящество, с которыми Барао занял победный бэкмаунт. Это мастерство!



## UFC 138: LEBEN VS. MUNOZ

**СРЕДНИЙ ВЕС:**

**МАРК МУНЬОС ПОБЕДИЛ**

**КРИСА ЛИБЕНА**

ТЕХНИЧЕСКИМ НОКАУТОМ (ОСТАНОВКА БОЯ СЕКУНДАНТАМИ), 5:00, РАУНД 2

Как и предполагала наша редакция, Либен не сумел переехать Муньоса. Чтобы дать прикурить Марку, нужно помимо навыков иметь возможность посоревноваться с ним в кардио или быть очень удачливым человеком. В отличие от Мэтта Хэмилла, Крис не смог закончить Муньоса одним ударом. Крипплер заплатил за это постоянными вояжами в партер и рассечением, не позволившим продолжать поединок после второго раунда.

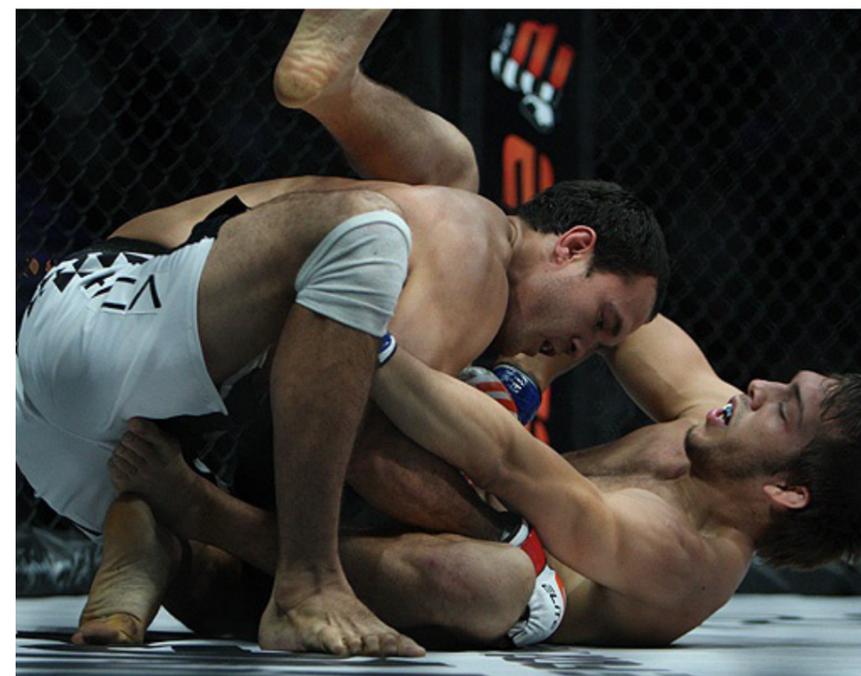


## PROELITE: BIG GUNS

**ПОЛУСРЕДНИЙ ВЕС: ЭВАН КАТТС ПОБЕДИЛ РИГАНА ПЕННА**

ЕДИНОГЛАСНЫМ РЕШЕНИЕМ СУДЕЙ (30-26, 30-27, 30-27)

Один из немногих зрелищных поединков ProElite: Big Guns. Как нетрудно догадаться, зрелищным он получился на фоне достаточно унылых тянитолкаев в исполнении тяжеловесов. Вообще, для семейства Пеннов месяц получился хуже некуда. Бэйби Джей попал под раздачу от Ника Диаса, а Риган провалил тест на кардио в бою против человека с рекордом 2-0. Бензобак Ригана опустел уже во втором раунде, и он с большим трудом дождался до конца поединка.



## PROELITE: BIG GUNS

**ТЯЖЕЛЫЙ ВЕС: АНДРЕЙ АРЛОВСКИЙ ПОБЕДИЛ ТРЭВИСА ФУЛТОНА**

НОКАУТОМ (УДАР НОГОЙ В ГОЛОВУ), 4:59, РАУНД 3

Наш любимый тяжеловес, человек, живущий под девизом Портоса, Трэвис Фултон буквально секунду не дотерпел до почетного решения против Арловского. На этой секунде и пролегает граница между бойцами мирового уровня и просто высококлассными рубачками. За мгновение до окончания весьма унылого боя проводивший более 300 поединков ветеран схалтурил, не подняв руки для блока, и тут же скушал ногу экс-чемпиона UFC, влетевшую ему в череп со скоростью артиллерийского снаряда.



## UFC ON FOX: VELASQUEZ VS. DOS SANTOS

**ЛЕГЧАЙШИЙ ВЕС:  
АЛЕКС КАСЕРЕС ПОБЕДИЛ  
КОУЛА ЭСКОВЕДО**  
ЕДИНОГЛАСНЫМ РЕШЕНИЕМ  
СУДЕЙ (30-27, 30-27, 30-27)

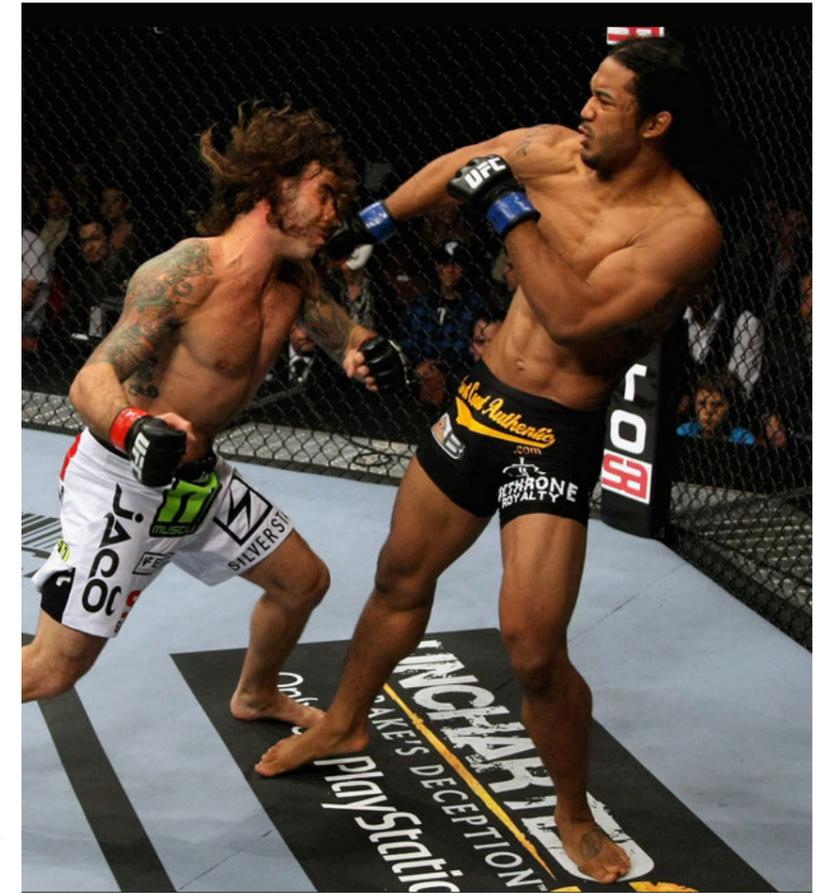
Судя по всему, Брюс Лирой наконец нашел весовую категорию, в которой он чувствует себя комфортно. С Эсковедо Касерес напомнил себя времени выступления на The Ultimate Fighter, дрался раскованно и с выдумкой, переиграв «маленького апача» в его же любимую игру в «пятнашки». Посмотрим, как будут развиваться дела у Алекса в легчайшем весе дальше, благо времени для раскрытия своего потенциала у него предостаточно.



## UFC ON FOX: VELASQUEZ VS. DOS SANTOS

**ЛЕГКИЙ ВЕС: БЕН ХЕНДЕРСОН  
ПОБЕДИЛ КЛЭЯ ГУИДУ**  
ЕДИНОГЛАСНЫМ РЕШЕНИЕМ СУДЕЙ  
(30-27, 30-27, 29-28)

Пожалуй, наиболее приятный для просмотра поединок этого месяца с точки зрения равного подбора противоборствующих сторон и их профессионализма. Оба бойца агрессивны, обладают великолепной выносливостью, обоим практически невозможно закончить. Будь наша воля, мы бы дали титульный бой обоим. А так его получил красавчик Бенсон, протаранивший отчаянно бывшего Гуиду по сути только за счет более техничной стойки и атлетизма.



## UFC ON FOX: VELASQUEZ VS. DOS SANTOS

**ЛЕГЧАЙШИЙ ВЕС: ДАРРЕНА УЙЕНОЯМА ПОБЕДИЛ  
НОРИФУМИ ЯМАМОТО**  
ЕДИНОГЛАСНЫМ РЕШЕНИЕМ СУДЕЙ (30-27, 30-27, 30-27)

Второй блин Кида Ямамото в UFC тоже вышел комом во многом благодаря блестящему бенефису Даррена Уйеноямы. Во всех трех раундах Кид делал заявку на победу в первой половине, но благодаря мастерскому знанию партера Уйенояма не только спасся после нокадауна во втором раунде и выиграл позицию после амплитудного броска в первом, но и полностью доминировал все оставшееся время. Жирный плюс в рекорд Уйеноямы, ну а Киду нужно, наконец, дать на растерзание какого-нибудь ударника. Хватит мучить беднягу дуэлями с борцами экстра-класса.



## UFC ON FOX: VELASQUEZ VS. DOS SANTOS

**ТЯЖЕЛЫЙ ВЕС, ТИТУЛЬНЫЙ БОЙ:  
ДЖУНИОР ДОС САНТОС (НОВЫЙ ЧЕМПИОН) ПОБЕДИЛ  
КЕЙНА ВЕЛАСКЕСА**  
ТЕХНИЧЕСКИМ НОКАУТОМ (УДАРЫ РУКАМИ), 1:04, РАУНД 1

Король умер, да здравствует Король. Посеянные Чейком Конго слухи о не слишком крепкой голове Кейна Веласкеса перестали быть слухами. Рабоче-крестьянский оверхенд в купол черепа, частично отраженный плечом уже экс-чемпиона, стал роковым для Кейна. Поздравляя главного героя нашего прошлого номера, не забудем мудрые слова еще одного фигуранта Blood&Sweat за октябрь Шейна Карвина, который считает, что в тяжелом весе UFC есть как минимум четыре равных кандидата на пояс. Сам Карвин, Алистер Оверим и все тот же Веласкес вряд ли дадут Джуниору расслабиться.



Blood&Sweat представляет новую рубрику «Пример Про», в которой профессионалы MMA поделятся с вами всей возможной информацией о своем тренировочном процессе.

# ВРЕМЯ УБОРКИ

В дебютном выпуске ветеран UFC и добрый друг нашего журнала Владимир Матюшенко раскроет детали своего тренировочного лагеря к планировавшемуся поединку против Александра Густафссона.

## ДИЕТА



### ЗАВТРАК

- сэндвич с ростбифом,
- салат



### ОБЕД

- суп



### УЖИН

- брокколи,
- рис с семгой, или овощной салат или картошка с корейкой,
- стакан вина



### СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

- аминокислоты до и после тренировки

#### Примечание:

Владимир не употребляет протеиновые коктейли, так как они не подходят для его пищеварения.



## ДОСЬЕ

### ВЛАДИМИР МАТЮШЕНКО

Возраст: 40 лет

Гражданство: Белоруссия

Рост: 185 см

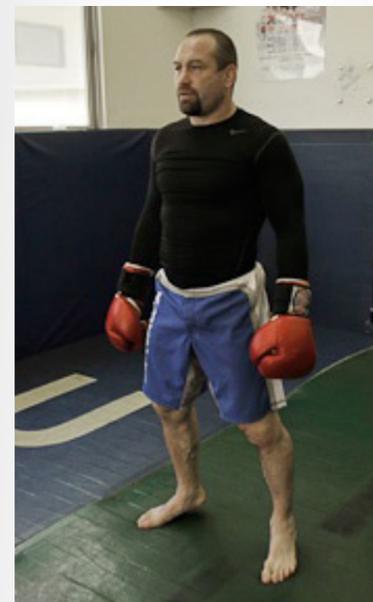
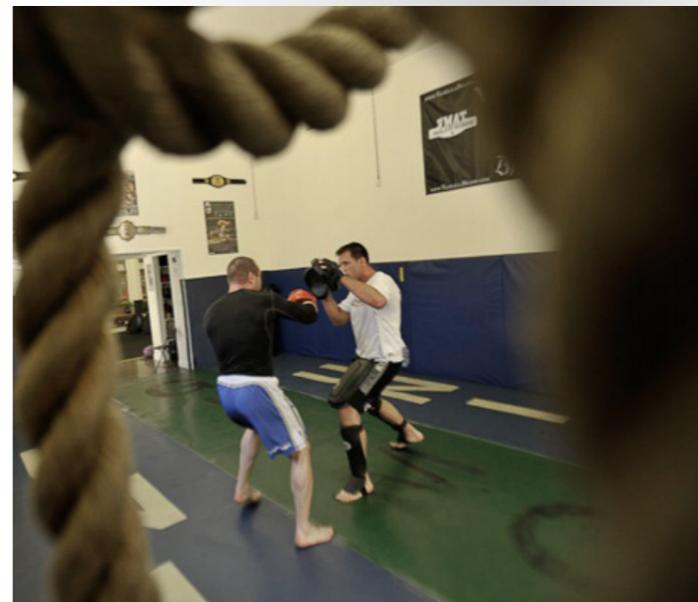
Вес: 93 кг

Прозвище: Уборщик (The Janitor)

Рекорд в MMA: 26 побед (9 нокаутов, 7 сабмишенов) — 5 поражений

🔥 Экс-чемпион IFL в полутяжелом весе

# ТРЕНИРОВКИ



## ПОНЕДЕЛЬНИК, СРЕДА, ПЯТНИЦА

### Утро

- спарринги по правилам шут-бокса (кикбоксинг + переводы в партер)

### Вечер

- борьба

#### Примечание:

спарринги проходят в режиме 5 раундов по 5 минут с 3–4 разными партнерами.

## ВТОРНИК, ЧЕТВЕРГ, СУББОТА

### Утро

- работа на лапах с Энтони Хардонком / спарринги по джиу-джитсу

### Вечер

- работа на силу и выносливость



«В данный момент мне приходится отводить больше времени на восстановление и растяжку, все-таки возраст уже солидный. Более молодые бойцы, например, мой партнер по залу Джаред Хэмман, делают по три тренировки в день. Когда мне было 27 лет, я тоже тренировался по три раза, но сейчас нужно больше внимания уделять качеству тренировок, а не их количеству. В молодости травмы проходят за неделю, сейчас я не могу позволить себе получить много повреждений».

## ПРИМЕР ТРЕНИРОВКИ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ (1 ЧАС):

### Разминка:

прыжки со скакалкой, челночный бег, отжимания и приседания со своим весом, растяжка.

### Силовая подготовка:

- 2 рывка, затем 4 приседания со штангой на груди (5 подходов, отдых 1 мин)
- 5 подтягиваний с 20 килограммами веса, затем 8 приседаний на одной ноге на платформе с 10-килограммовой гантелью в руке (5 подходов, отдых 1 мин)
- 10 бросков 15-кг мяча каждой рукой, затем 10 бросков через голову (5 подходов, отдых 1 мин)

#### Примечание:

В перерывах между подходами растяжка и массаж с роллами

### Выносливость:

- 20-30 метров тянем за канат 30-40-килограммовую платформу к себе, затем столько же толкаем ее вперед, затем 10 выпрыгиваний (3 круга по 5 минут, между 1 минута отдыха)
- работа на тренажере, имитирующем скалолазание (5 минут в режиме 30 секунд работы – 30 секунд отдыха)

#### Примечание:

через 10 недель тренировок режим последнего упражнения меняется на «30 секунд работы - 10 секунд отдыха», а количество кругов с платформой возрастает до 5.

# ВОССТАНОВЛЕНИЕ



- Дневной сон между тренировками
- После тренировок баня, ванна со льдом и массаж

# СУШКА

○ Обычный вес Владимира — около 100 кг. При подготовке к бою с Александром Густаффом он начал тренироваться с веса 100 кг. Только на последней неделе Владимир начинает ограничивать себя в потреблении пищи, просто урезая объем порций и выбирая более здоровую пищу, например, сухое мясо.

*«Вообще, я не люблю жирное и сладкое. Мороженое и торты меня не прельщают. Я люблю мясо, хороший шашлык, рыбу, суши. Я сам готовлю хорошо. На еду же у меня уходит больше всего денег».*

- За день до боя остается сбросить 5 кг. Владимир может сбросить этот вес за день до взвешивания.



*«Мой организм, когда я голодаю или не пью, не тратит запасы, поэтому я сгоняю вес прямо к взвешиванию. Если взвешивание в 4 часа, то с 12 часов я ничего не ем и не пью. Только тренируюсь. Очень нудная работа».*

- За день до взвешивания можно выпить стакан пива, как природный диуретик.
- 10–15 минут в сауне, потом бег или игра в пинг-понг.

*«Сауну я использую только для разогрева. Сажу внутри в специальном костюме, чтобы вспотеть. Потом настает время для кардио. Люблю в это время поиграть в пинг-понг, но не всегда получается. Например, в Германии не было зала, пришлось бегать по лестнице на 14 этаж и вниз».*

- После взвешивания Владимир несколько часов восстанавливается специальной водой для детей с электролитами с углеводами, потом обычной водой, потом изотониками.
- После предотвращения обезвоживания можно поесть бананов.
- Поздно вечером приходит время полноценного ужина.

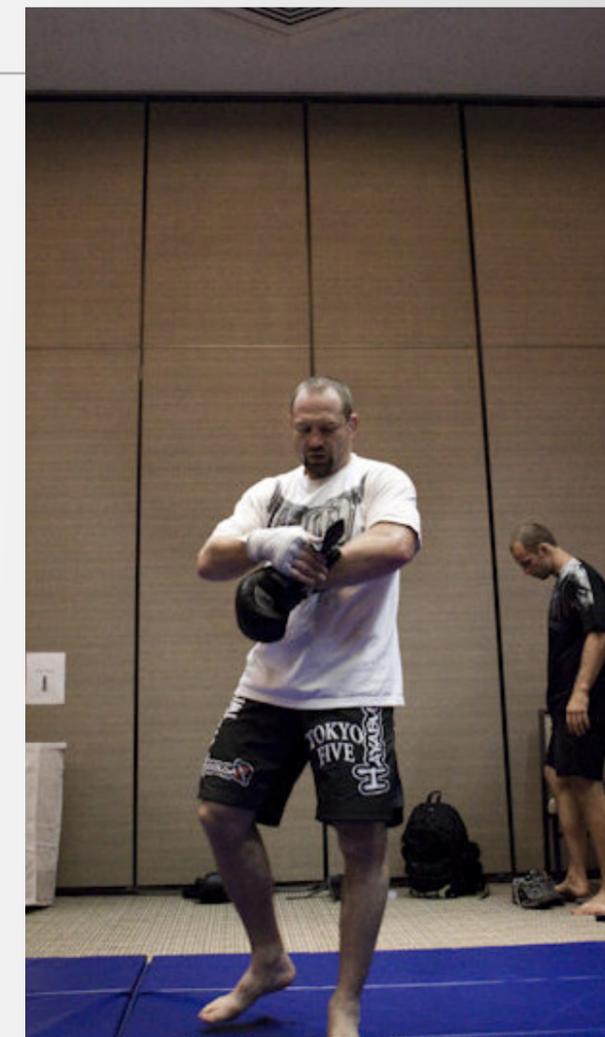
*«Мы с командой обязательно берем капельницу с электролитами и углеводами на случай, если сгонка пройдет очень тяжело. Но последние два раза все прошло хорошо».*

# ПЕРЕД БОЕМ

- За 10 дней до боя спарринги прекращаются, остается только работа на лапах



*«За 10 дней до боя мы снижаем нагрузку. Это самое противное время. Я становлюсь настолько раздражительным, что даже жена не может со мной общаться».*

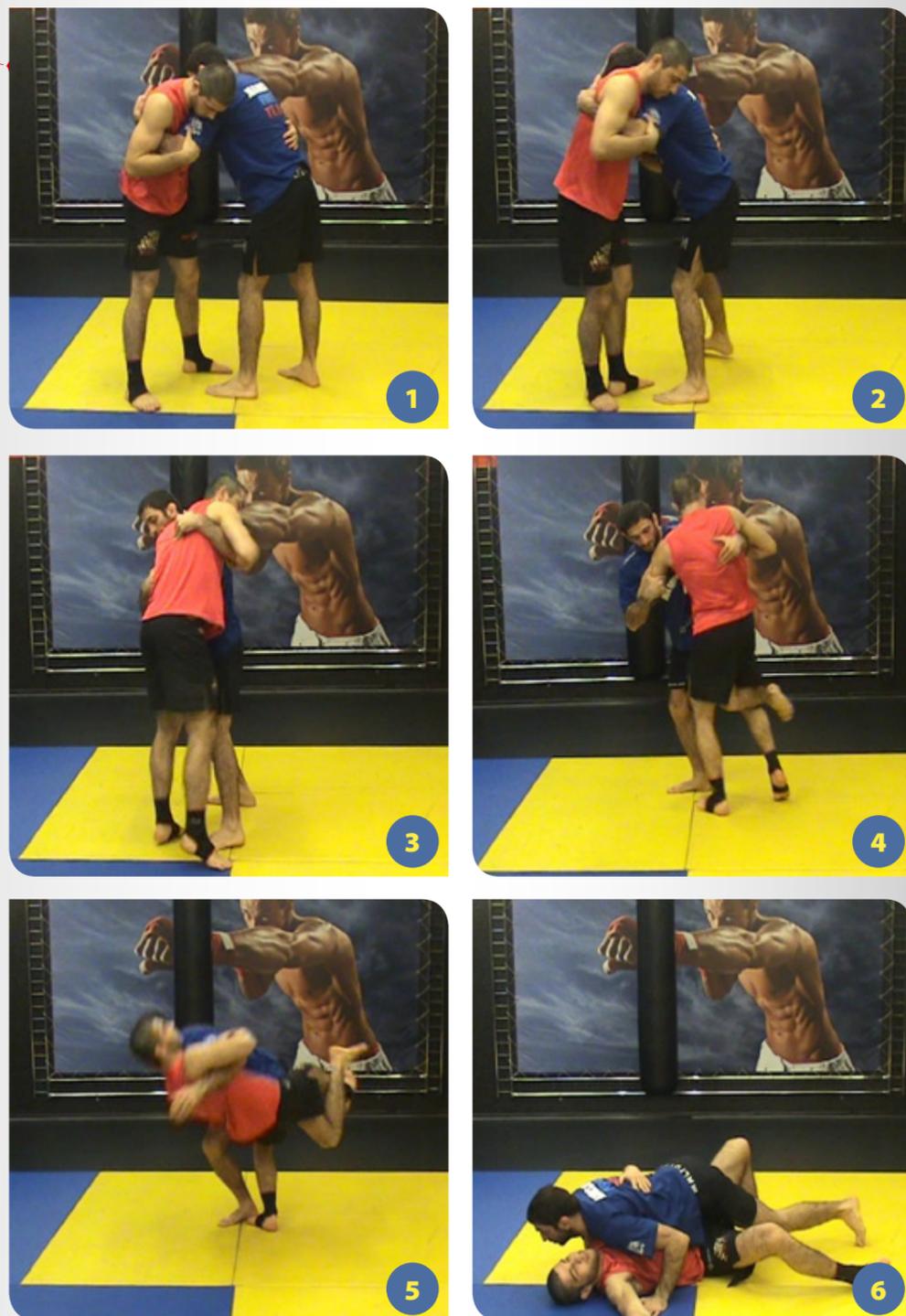




# МИХАИЛ МАЛЮТИН

Один из наиболее опытных российских бойцов MMA, выступающих на Западе, Михаил Малютин специально для Blood&Sweat продемонстрировал свои испытанные техники борьбы, применимые в смешанных единоборствах.

## ПЕРЕВОД В ПАРТЕР ЗАЦЕПОМ ГОЛЕНЬЮ ИЗНУТРИ



### ДОСЬЕ

#### МИХАИЛ МАЛЮТИН

Возраст: 30 лет

Гражданство: Россия

Рост: 171 см

Вес: 71 кг

#### Рекорд в MMA:

18 побед  
(3 нокаута, 5 сабмишенов) —  
10 поражений

♦ Чемпион России по ушу-саньда

♦ Чемпион M-1 Challenge среди клубных команд

- Берем плотный борцовский клинч
- Дальней ногой делаем шаг в сторону, закручиваясь вокруг оппонента
- Одновременно корпусом переносим вес оппонента на ногу, вокруг которой закручиваемся
- Проводим зацеп за подколенный сгиб и переносим весь свой вес на оппонента

## ПОДЪЕМ ИЗ ГАРДА В СТОЙКУ

- Берем открытый гард
- Контролируем осанку оппонента
- С опорой на руку смещаем бедра и вставляем ногу между собой и оппонентом
- Одновременным толчком руки отталкиваем от себя оппонента, за счет толчка ноги отбрасываем бедра назад и поднимаемся в стойку



## ПЕРЕВОРОТ БЕДРАМИ «НОЖНИЦЫ»



1

- Берем открытый гард
- Берем захват на одном из запястий соперника
- Смещаем бедра, заходим на кимуру
- Оппонент пытается защитить руку
- Передаем атакуемую руку оппонента в захват другой руки, опираемся на освободившуюся руку
- Проводим свип мощным движением бедер

**Примечание:** для проведения свипа обязательно необходимо приподнять таз над полом



2



3



4



5



6



7

# ЗДЕСЬ МОГЛА БЫТЬ ВАША РЕКЛАМА!

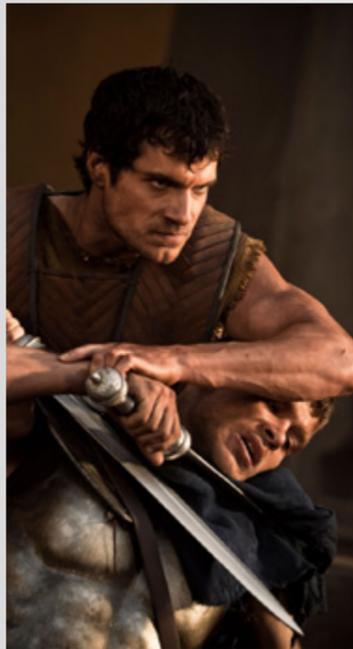




## ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ

**ТИП:** ФИЛЬМ  
**ЖАНР:** ФЭНТЭЗИ/БОЕВИК  
**РЕЖИССЕР:** ТАРСЕМ СИНГХ  
**В ГЛАВНЫХ РОЛЯХ:** ГЕНРИ КЭВИЛЛ, ФРИДА ПИНТО, МИККИ РУРК, СТИВЕН ДОРФ, ЛЮК ЭВАНС, ИЗАБЕЛЬ ЛУКАС, КЕЛЛАН ЛУЦ  
**БЮДЖЕТ:** 75 МИЛЛИОНОВ ДОЛЛАРОВ США  
**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:** 110 МИНУТ  
[www.immortalsmovie.com](http://www.immortalsmovie.com)

Эклектично переименованный древнегреческий миф о войне между богами и титанами, в которую на свою беду вписалось незадачливое человечество. По общей стилистике и построению батальных сцен фильм до боли напоминает «300 спартанцев» в фэнтези-обертке. Здесь вам и немного отстраненные декорации, и обилие сло-мо, и вычурность костюмов, и некоторые другие элементы. Словом, если пафосная мясорубка Зака Снайдера пришлась вам по душе, то и «Бессмертных» вы наверняка не пропустите.



## UNCHARTED 3: DRAKE'S DECEPTION

**ТИП:** ВИДЕОИГРА  
**ЖАНР:** ШУТЕР ОТ ТРЕТЬЕГО ЛИЦА  
**ПЛАТФОРМЫ:** PLAYSTATION 3  
**РАЗРАБОТЧИК:** NAUGHTY DOG  
**ИЗДАТЕЛЬ:** SONY COMPUTER ENTERTAINMENT  
[www.unchartedthegame.com](http://www.unchartedthegame.com)

Одна из центральных серий всей платформы наконец разродилась отпрыском. Малышка влюбил в себя буквально всех. Непрерывный экшен болтает Нэйта Дрейка из одной каскадерской ситуации в другую, а игра с нарочитым притворством выстраивает на пути препятствия, победоносно раскалываемые вашим альтер-эго. Блестяще исполненный как с графической, так и со звуковой точек зрения сюжет приятно преодолевать в одиночку, но не менее хороши и кооперативные режимы. Добавьте к общей картине возможность играть команда на команду, тотальную интеграцию в социальные сети и видеохостинги, после чего смело погружайтесь.



## BATTLEFIELD 3

**ТИП:** ВИДЕОИГРА  
**ЖАНР:** ШУТЕР ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА  
**ПЛАТФОРМЫ:** PC/PLAYSTATION 3/XBOX 360/IOS  
**РАЗРАБОТЧИК:** EA DIGITAL ILLUSIONS CE  
**ИЗДАТЕЛЬ:** ELECTRONIC ARTS  
[www.ea.com/battlefield3](http://www.ea.com/battlefield3)

Еще один грандиозный линкор игростроя сошел со ступеней в конце прошлого месяца. На этот раз Battlefield имеет полноценную однопользовательскую кампанию, несколько прямолинейную, но вполне съедобную. Американские и российские спецподразделения направляются в Иран с секретной миссией, целью которой является предотвращение терактов с участием ядерного оружия. Прообразом одного из русских спецназовцев, кстати, является актер и экс-тяжеловес раннего UFC Олег Тактаров. Главные активы игры все те же, что и в предыдущих частях — высочайшего уровня графика и отлаженный мультиплеер. Все остальное создано по ГОСТу, но без искры. Визуальная же составляющая вкупе с разборками по полсотни юзеров на команду вызывает неподдельный восторг.



## CALL OF DUTY: MODERN WARFARE 3

**ТИП:** ВИДЕОИГРА  
**ЖАНР:** ШУТЕР ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА  
**ПЛАТФОРМЫ:** PC/PLAYSTATION 3/XBOX 360/WII/NINTENDO DS  
**РАЗРАБОТЧИК:** INFINITY WARD/SLEDGEHAMMER GAMES  
**ИЗДАТЕЛЬ:** ACTIVISION  
[www.callofduty.com/mw3](http://www.callofduty.com/mw3)

Пока линейка Battlefield вновь привыкает к одиночным кампаниям, его главный конкурент Call of Duty доводит их до состояния, близкого к идеальному. Как вы, наверное, догадываетесь, злобные русские снова корень всех зол. Красная машина, поигрывающая мускулами атомных подводных лодок и истребителей, обкладывает родину демократии и с азартом начинает разбойничать. Белозубые янки утираются и идут в контратаку. Любое звездно-полосатое мыло последних лет плачет горячими слезами при виде игрока, который самолично принимает участие в столь грандиозном блокбастере, а наши игроки решают, стоят ли местные красоты нескольких часов когнитивного диссонанса и пальбы по виртуальным российским военным.

