

BLOOD & SWEAT



В ДЕСЯТКУ:
Топ-10 бойцов,
выступающих
за пределами UFC

Рустам Хабилов
ТИГР В КЛЕТКЕ

Как закалялась сталь:
МУРИЛО БУСТАМАНТЕ

ГОРЯЧИЙ КЕКС
МИША ТЭЙТ

**АТАКИ
ЧИНГИСХАНА**
Коронные удары
от Джабара Аскерова

ЛАБИРИНТЫ МИНОТАВРА

СОДЕРЖАНИЕ

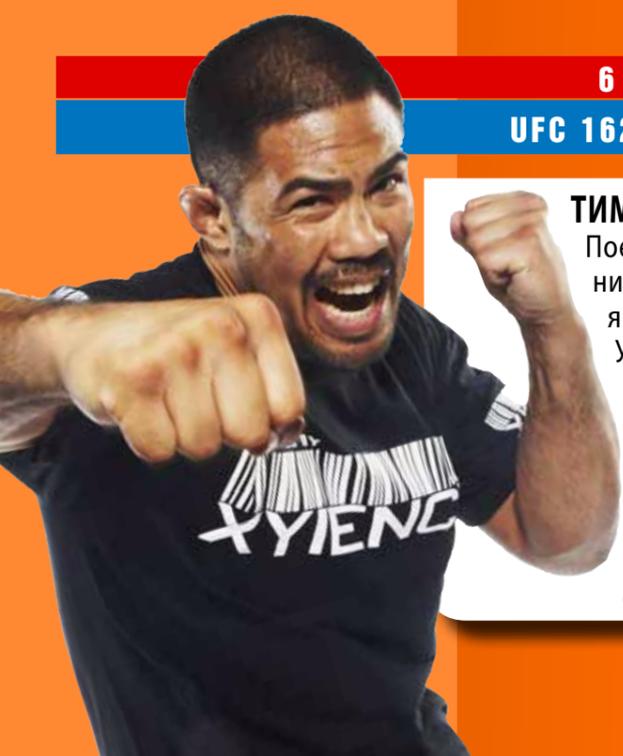


ММА MEMO: Расписание ММА-событий на месяц.....	4
ТЕМА НОМЕРА: Антонио Родриго Ногейра ЛАБИРИНТЫ МИНОТАВРА	8
СМОТР СИЛ: Андерсон Силва — Крис Уайдман.....	14
ФОТО МЕСЯЦА: Алексей Олейник против Джеффа Монсона	16
В ДЕСЯТКУ: Топ-10 бойцов, выступающих за пределами UFC.....	20
ИНТЕРВЬЮ: Рустам Хабилов ТИГР В КЛЕТКЕ	26
БУКВАРЬ ММА: От Т до У	32
Почему бойцы опускают руки	36
ЖЕНСКОЕ ДЕЛО: Миша Тэйт ГОРЯЧИЙ КЕКС	42
МАСТЕР-КЛАСС: Кондиции. Сила минимализма.....	50
МАСТЕР-КЛАСС: Тайский бокс. Джабар Аскеров	54
БЕЗ СОПЛЕЙ: Metro 2033: Луч надежды, Resident Evil: Revelations HD, Человек из стали, Великий Мастер	58
КАК ЗАКАЛЯЛАСЬ СТАЛЬ: Мурило Бустаманте	60

Над журналом работали: Дмитрий Суродеев, Игорь Сидоров, Марьяна Чумак,
Павел Авдеев, Павел Немчанинов, Станислав Харламов, Татьяна Беляйкина.

6 июля 2013 года

UFC 162: SILVA VS. WEIDMAN

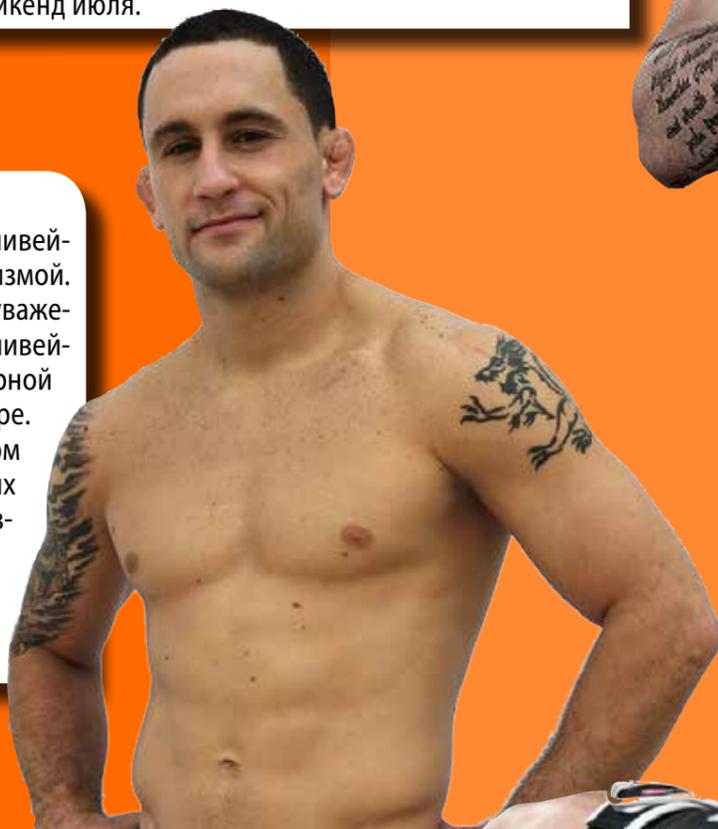


ТИМ БОТЧ — МАРК МУНЬОС

Поединок двух крепких средневесов. На этот раз в восьмиугольнике встречаются спортсмены, основными аргументами которых являются сила и огромная мощь. Муньюс, до поражения Крису Уайдману, показывал такой уровень уничтожающего граунд-энд-паунд, что ему пророчили победу над чемпионом Андерсоном Силвой. После рандеву в Японии с Юшином Оками, акции Ботча взлетели практически до статуса претендента, но поединки с Гектором Лобардом и Константиносом Филиппу сбили спесь с Варвара. Сможет ли он вернуть себе утраченные позиции или этот поединок станет возвращением Марка Муньюса — узнаем в первый уикенд июля.

ФРЭНКИ ЭДГАР — ЧАРЛЬЗ ОЛИВЕЙРА

В мейн карде UFC 162 встретятся Фрэнки Эдгар и Чарльз Оливейра. Эдгар — спортсмен с львиным сердцем и огромной харизмой. Своим упорством и волей к победе он заслужил всеобщее уважение как публики, так и соперников. Его оппонент, Чарльз Оливейра, уроженец гетто из Сан-Паулу, обладающий опасной ударной техникой, а также неплохими навыками ведения боя в партере. Все с большим интересом ждут, что продемонстрирует в этом поединке Эдгар, поскольку все три его последних титульных поражения были крайне неоднозначными и в свое время вызвали огромный резонанс в мире смешанных единоборств. Мотивация Оливейры лежит на поверхности — если он сумеет одержать победу над таким мастодонтом, как Эдгар, то выйдет на абсолютно другой уровень.



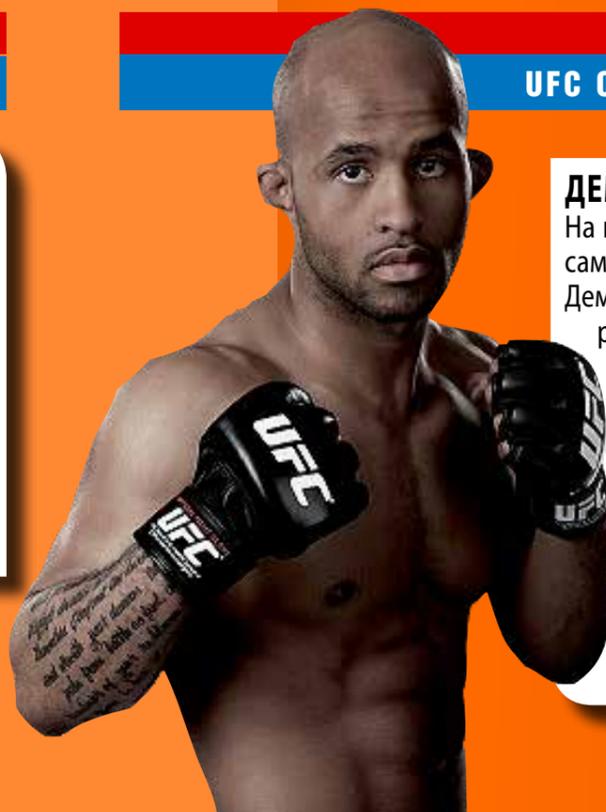
АНДЕРСОН СИЛВА — КРИС УАЙДМАН

Любой эпохе рано или поздно приходит конец, даже Великий Рим пал под натиском варваров — это естественное течение дел. На небосводе должна загореться новая яркая звезда, знаменуя падение старой. Этого поединка ждут все, даже те, кто не смыслит в смешанных единоборствах. Молодой уникам Крис Уайдман, по прозвищу All American, заявил о себе так громко, что эксперты по всему миру начали шатать трон неоспоримого Андерсона Силвы, уже не первый год возглавляющего рейтинг лучших бойцов вне зависимости от весовой категории. В глазах Уайдмана горит огонь жажды славы, он полон уверенности в своих силах и безразличия к навыкам Паука. Тем более что Уайдман продемонстрировал превосходные навыки ведения боя в единственном элементе, в котором проигрывал Андерсон — в партере. Готов ли молодой боец противостоять лучшему из лучших? Хватит ли сил и духа Уайдмана, чтобы завершить эту эпоху и открыть новую главу в истории смешанных единоборств? Этот поединок — самое ожидаемое событие в мире ММА за последние несколько лет.



27 июля 2013 года

UFC ON FOX: JOHNSON VS. MORAGA



ДЕМЕТРИУС ДЖОНСОН — ДЖОН МОРАГА

На кону данного противостояния — чемпионский пояс организации UFC в самом легком весовом дивизионе — до 56 кг. Неоспоримый лидер категории Деметриус Джонсон в третий раз подряд выйдет защищать свой титул, на этот раз — в поединке с многообещающим претендентом Джоном Морагой. Бои в этой категории всегда отличаются высокими скоростями и впечатляющей технической подготовкой. Морага в предматчевом интервью сообщил, что не собирается полагаться на решение судей и нацелен на досрочное окончание поединка. Он, дескать, готов удивить Деметриуса своим перфомансом. Сможет ли претендент противопоставить что-либо природному чувству момента и отличному ударному арсеналу чемпиона или его обещания так и останутся пустым сотрясанием воздуха? В любом случае техническая составляющая этого боя обещает приковать к экранам самых искушенных любителей ММА.

МАЙКЛ КЪЕЗА — ХОРХЕ МАСВИДАЛ

В рамках UFC on Fox 8 проверят друг друга на прочность два бойца легкого веса — Майкл Къеза и Хорхе Масвидал. Оба атлета доказали, что способны удивить публику превосходными навыками и психологической устойчивостью в критических ситуациях. Владелец густой бороды и нестандартной техники, Майкл «Мэверик» Къеза, постарается продлить свою беспроегршную серию и добавить в коллекцию поверженных противников куда более опытного Хорхе Масвидала. Смогут ли акцентированные атаки Масвидала переломить запал и стойкость Къезы? Хватит ли Хорхе мощи, подвижности и выдержки для того, чтобы нокаутировать победителя TUF?



РОРИ МАКДОНАЛЬД — ДЖЕЙК ЭЛЛЕНБЕРГЕР

Бой, интрига которого подогревает интерес до точки кипения. Под громогласную интродукцию от Брюса Баффера в бескомпромиссном поединке сойдутся бойцы, которым ранее удалось мелко нашинковать самых ярких представителей полусреднего веса. Динамитными шашками в руках и острейшими коленями Элленбергер попытается отправить на канвас протезе Джорджа Сент-Пьера Рори Макдональда, представляющего собой книжное сочетание безупречной техники, огромной силы и хладнокровной эффективности. Этот поединок может оказаться настолько ярким, что вытащит из уютных кроватей на онлайн трансляцию даже самых закоренелых пользователей торрентов.



27 июля 2013 года

UFC ON FOX: JOHNSON VS. MORAGA

СИЯР БАХАДУРЗАДА — РОББИ ЛОЛЕР

В этом поединке за право называться лучшим сразятся два ярких представителя ударной техники. Боец из пустынного Афганистана Сияр Бахадурзада проверит свои молниеносные удары на взрывном Робби Лолере, любителе превратить геймплан в настоящую драку. Оба атлета уже не раз доказывали серьезность своих аргументов в стойке, заканчивая поединки без решения судей. Так что у зрителей есть все шансы наблюдать в этом бою картину эффектно вылетающей за пределы восьмиугольника капы, под аккорды ударного противостояния высочайшего уровня.

13 июля 2013 года

INVICTA FC 6

КРИСТИАН САНТОС — МАРЛУС КУНЕН

Женские поединки, пропитанные особым темпераментом и эмоциями участниц, порой удивляют и захватывают куда больше, чем мужские противостояния. Особенно, если в клетке встречаются такие опытные дамы, как Кристиан Сантос и Марлус Кунен. Сможет ли представительница голландского клуба Golden Glory, женственная Марлус Кунен, показать ударные навыки такого уровня, чтобы повергнуть на землю саму Крис Сантос? Или же и во второй раз совершенно неженская мощь Женщины-киборга раздавит все отчаянные надежды голландки на победу?

31 июля 2013 года

BELLATOR 97

АНДРЕЙ КОРЕШКОВ — БЕН АСКРЕН

Долгожданный поединок за звание чемпиона Bellator в категории до 77 кг между выдающимся российским атлетом Андреем Корешковым и участником Олимпийских игр 2008 в Пекине, обладателем незапятнанного рекорда из 11 побед, Беном Аскреном, в очередной раз решит классический спор между представителями борцовской и ударной техник. Американец уже подогрел интерес публики, заявив, что если ударная техника у Корешкова на высоком уровне, то техника работы в партере зияет дырами, которыми он с легкостью воспользуется. Что же, клетка рассудит. Надеемся, американец вместо ног нашего спортсмена выхватит точный апперкот, облаченный в 4-унцовые перчатки, и третий пояс Bellator отправится в Россию. К слову, ранее Бену уже приходилось проигрывать российским спортсменам, так что у Корешкова есть все шансы сделать эту случайность закономерностью.

3 августа 2013 года

UFC 163: ALDO VS. JUNG

ЖОЗЕ АЛДО — ЧАН СУН ЧЖУН

Этот бой стал заменой долгожданному поединку за чемпионский пояс между Жозе Алдо и Энтони Петтисом. Но именно Корейский Зомби является претендентом номер один на титул в полулегком весе. Сун Чжун — один из самых зрелищных, техничных и умных бойцов в своем дивизионе, он может завершить бой точным ударом или навязать техничную борьбу в партере. Чемпион дивизиона Жозе Алдо по праву считается самым опасным полулегковесом в мире — его природное чувство дистанции, превосходный тайминг, сильнейшая ударная подготовка и разрушительные лоукики позволяют уверенно удерживать титул последние три года. В какой форме подойдет к этому поединку Алдо, и хватит ли ему выносливости и сил на 5 раундов вязкого боя с постоянно прессингующим корейцем?

ДЖОШ КОСЧЕК — ДЕМЬЯН МАЙЯ

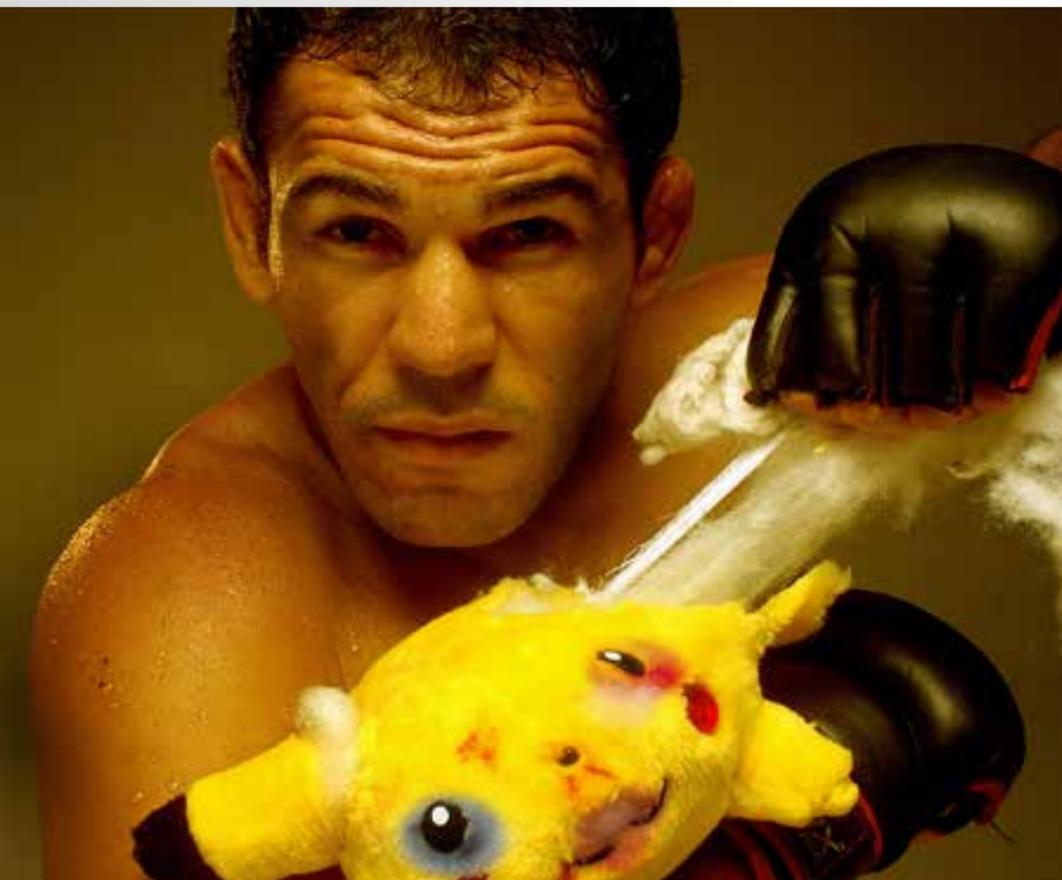
В этом поединке восьмиугольник столкнет между собой техническое совершенство бразильского джиу-джитсу и природную мощь, ограниченную вольной борьбой. Демьян Майя — один из тех, чей черный пояс неоднократно подтверждался безупречной игрой в партере и тотальным доминированием под восторженные крики Джо Рогана. В свою очередь Джош Косчек может своим напором снести стоящую на пути скалу, а пушечным ударом пробить в ней дыру. Сможет ли бразильский удав пережать артерию или оторвать сустав у мощного быка из Америки, или же он будет раздавлен взрывными атаками Косчека, для которого эта победа играет важнейшую роль в восстановлении репутации?

ЛИОТО МАЧИДА — ФИЛ ДЭВИС

Для бразильца Лиото «Дракона» Мачиды этот бой станет важным шагом в карьере. Выиграв его, он сможет во второй раз встретиться лицом к лицу с чемпионом полутяжелой весовой категории Джоном Джонсом. Соперник Дракона — 4-кратный обладатель титула All-American (каждый год выбираются 8 лучших бойцов среди дивизионов NCAA и NJCAA — прим. ред.), атлетичный Фил «Мистер Великолепный» Дэвис. Оба спортсмена являются представителями совершенно разных видов боевых искусств. Лиото своим стилем старается воскресить эффективность древнего искусства карате, интегрированного в современный ММА. Дэвис представляет чисто борцовскую школу с удушающими приемами и решительными тейкдаунами. Кто окажется более эффективным? Быстрый, резкий и стремительный Мачида или мощный Дэвис? Фил заявил, что выйдет на этот бой абсолютно спокойным, ведь для него эта победа не так важна, как для «Дракона», рвущегося за поясом.

ЛАБИРИНТЫ

МИНОТАВРА



Даже грузовик не смог остановить Антонио Родриго Ногейру на пути к успешной карьере в MMA. Не останавливается он и сейчас, когда победы чередуются с поражениями, а чуть ли не каждый его поединок заканчивается на операционном столе. Несмотря на это, Ногейра не собирается подводить своих болельщиков, которые с таким нетерпением ждут новых выступлений бесстрашного Минотавра, и не вешает перчатки на гвоздь.

АНТОНИО РОДРИГО НОГЕЙРА

Возраст: **37 лет**

Гражданство: **Бразилия**

Рост: **191 см**

Вес: **108 кг**

Прозвище: **Минотавр**

Рекорд в MMA: **34-8-1-1**

Последние три боя:

Фабрисо Вердум (поражение сдачей),

Дэйв Херман (победа сдачей), Фрэнк Мир (поражение сдачей)



— Скажи, каким было твое детство? Что запомнилось больше всего?

— У меня было очень счастливое детство. Чаще всего я вспоминаю свои игры с братом (бойцом UFC Антонио Рожерио Ногейрой — прим. ред.) и то, как начал делать первые шаги в дзюдо.

— В свое время тебе пришлось пережить страшную аварию. Это как-то на тебя повлияло?

— Сложно сказать. Мне пришлось с малых лет преодолевать трудности и сложные ситуации. Думаю, этот опыт мне здорово пригодился в дальнейшем, в том числе, и в бойцовской карьере.

— Выступал ли ты в каких-нибудь видах спорта до того, как пришел в MMA?

— Да, я много выступал на турнирах по джиу-джитсу и дзюдо, прежде чем стал профессиональным бойцом MMA. Мне всегда нравился дух соревнования, поэтому большую часть своей юности я провел на татами.

— Раньше ты говорил, что MMA для тебя очень тяжелый вид спорта. Сейчас твое мнение не изменилось?

— Нет, я по-прежнему считаю, что это тяжелый спорт. Чтобы достичь в нем успеха,



нужно постоянно расти над собой, шлифовать технику и иметь большую силу воли.

— Ты долгое время выступал в Японии. Что тебе больше всего запомнилось в Стране восходящего солнца?

— Я с удовольствием вспоминаю время, проведенное в Японии, и до сих пор храню самые теплые воспоминания об этой стране. Это было время прекрасных турниров и боев, вошедших в историю. В Японии меня всегда принимали очень радушно. Особенно впечатлило то, с какой страстью люди в этой стране относятся к спорту.

— В начале своей карьеры ты представлял клуб Brazilian Top Team, расскажи, как ты туда попал?

— Вообще я пришел в эту команду, когда уже знал почти весь ее состав. Меня пригласил Марио Сперри. На тот момент там тренировались сильнейшие бразильские бойцы.

— Почему ты впоследствии оставил команду?

— Я хотел развиваться дальше, а для этого мне нужна была своя собственная команда.

— Поддерживаешь ли ты сейчас связь с тренерами из ВТТ — с Марио Сперри, Мурило Бустаманте, Рикардо Либорио?

— Марио продолжает работать с нами. Он действительно очень хорошо знает ММА. С Мурило мы пересекаемся на турнирах в Бразилии, у нас с ним очень близкие отношения. Рикардо Либорио я периодически встречаю на различных турнирах за пределами страны. Он приятный человек и мастер своего дела.

— А как насчет твоих бывших оппонентов? Как ты относишься к Федору, Кро Копу, Хендо, Вердуму и другим соперникам из PRIDE?

— Я всегда старался поддерживать уважительные отношения со всеми бойцами, даже если нам предстояло драться. ММА — контактный и очень жесткий спорт, но это не мешает бойцам общаться по-дружески.

— Сейчас общаешься с кем-нибудь из бывших бойцов PRIDE?

— Конечно, я постоянно общаюсь со многими бойцами того времени. Среди них — Андерсон Силва, Вандерлей Силва, Рикардо Арона.

— Федор Емельяненко часто вспоминает тебя, когда говорит о своей карьере. По его словам, именно ты давал ему самые жесткие бои. Как ты на это смотришь?

— Я очень горжусь тем, что он так счита-

«Я скучаю по временам PRIDE»



«Чтобы добиться успеха в ММА, нужна большая сила воли»



ет. Федор — один из величайших бойцов в истории ММА, и услышать такое признание от него — большая радость для меня.

— Что ты чувствовал перед первым поединком с ним?

— То же, что чувствую всегда перед боем — огромное желание победить.

— Стало ли для тебя неожиданностью то, что ты проиграл ему дважды?

— ММА — крайне непредсказуемый спорт, и это одна из причин, по которым он так интересен. В каждом из этих боев победа могла достаться мне с той же вероятностью, что и Федору.

— Вы с Федором одного возраста, но он уже закончил свою карьеру, а ты по-прежнему остаешься в строю. Что заставляет тебя снова и снова выходить в восьмиугольник?

— Каждый раз меня толкают в бой вера и ожидания моих болельщиков, а также моя

страсть к спорту. Нет ничего лучше, чем покидать восьмиугольник с чувством, что ты в очередной раз выполнил свою миссию.

— В 2002 году на турнире PRIDE Shockwave ты встречался с Бобом Сеппом. По твоим же словам, в том памятном бою Сепп доставил тебе немало проблем. Вы знакомы лично? Как ты относишься к нынешнему течению его карьеры?

— Мы никогда особо не общались, но я уважаю его как спортсмена. Думаю, если Боб и продолжает драться, то только потому, что считает это своим призванием. Так или иначе, свой след в спорте он уже оставил.

— Когда ты выступал в Японии, тебя не беспокоил тот факт, что среди бойцов PRIDE не проводилось никаких допинг-тестов?

— Ну, сам я никогда не применял ничего запрещенного, но некоторые бойцы, по всей вероятности, этим грешили. Я беспокоился только о том, чтобы одержать победу в бою, и никогда не задумывался, «чист» мой соперник или нет.

«Если будет возможность, я встречу с Миром снова»



— Ты провел немало громких боев в Японии. Однако за последние четыре года многое произошло: ты дважды побывал в нокауте, перенес несколько операций на коленях и бедрах, у тебя был серьезный перелом руки. Учитываешь ли ты наличие прошлых травм, когда готовишь план следующего боя?

— Нет, мой план на бой от этого не зависит. По мере накопления опыта начинаешь все лучше визуализировать противника при подготовке, это придает уверенности и позволяет спокойнее чувствовать себя в октагоне

— Скучаешь ли ты по временам больших турниров в Японии?

— Конечно, думаю, этих турниров не хватает не только мне, но и всем любителям этого спорта. В Японии умели по-настоящему ценить ММА.

— С кем из прошлых своих соперников ты хотел бы провести реванш?

— Особо над этим не задумывался, но если бы у меня была возможность выбора, то я бы, пожалуй, встретился с Фрэнком Миром.

— Возможно, ты назовешь нам имена бойцов из своей команды, которые, на твой взгляд, в ближайшем будущем смогли бы заявить о себе на весь мир?

— В Team Nogueira немало перспективных бойцов. Мне трудно назвать всего несколько имен, это было бы несправедливо по отношению к остальным. Но, можете быть уверены, многие из них скоро прославятся.

— Говорят, ты можешь прийти в зал тренироваться после ночи, проведенной в клубе. Откуда у тебя силы на это?

— Для того чтобы продолжать тренироваться и драться в том же режиме, что и в молодости, мне приходится постоянно держать себя в форме и следить за своим здоровьем. Конечно, возраст дает о себе знать, но мой образ жизни помогает справляться со многими трудностями.

— Помнишь свои впечатления от первой встречи с Джуниором Дос Сантосом?

— Да, я тогда буквально с первого взгляда понял, что он очень талантливый, но еще очень «сырой» боец. Мы хорошо готовили его и теперь довольны его успехами.

— Как считаешь, удастся ли Веласкесу победить его на этом раз?

— Не думаю, что он сможет сделать это. Цыган сейчас в прекрасной форме, как ментальной, так и физической. Думаю, он вернет себе пояс и будет править в дивизионе еще долгое время.

— Как думаешь, почему многие любители ММА считали, что Алистер Оверим представляет наибольшую угрозу для Дос Сантоса?

— Думаю, в тяжелом дивизионе есть немало бойцов высокого уровня, способных доставить неприятности кому угодно. Алистер Оверим — один из них, и он действительно мог бы стать серьезной проблемой для Джуниора.

— Есть ли у тебя в жизни принципы, от которых ты стараешься никогда не отступать?

— Есть. Я всегда придерживаюсь тех принципов, которые передавались в нашем роду из поколения в поколение, а именно — всегда быть честным и настойчивым.

— Многие думают, что между русскими и бразильцами много общего. Как считаешь, это действительно так?

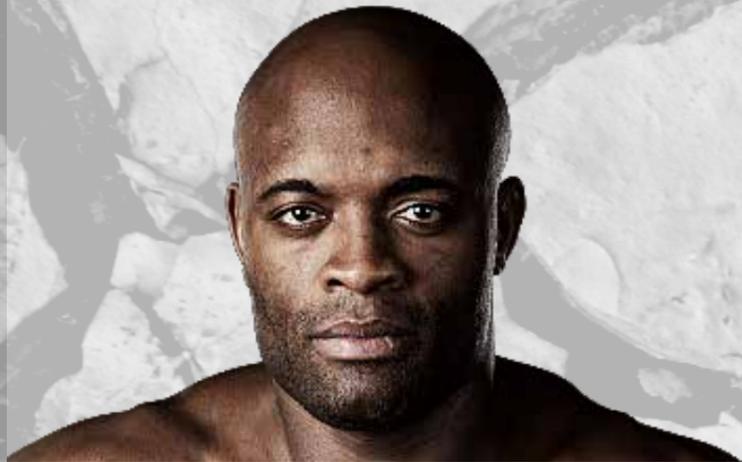
— Думаю, у нас и правда немало общего. Бразильцы, как и русские, довольно воинственный народ, и они никогда так просто не сдаются.

— Если бы у тебя была возможность загадать желание, которое бы наверняка исполнилось, чего бы ты пожелал?

— Я бы загадал, чтобы все люди на Земле меньше болели и больше жили в мире.

«Бразильцы, как и русские, никогда не сдаются»





АНДЕРСОН СИЛВА

Возраст: 38 лет
Гражданство: Бразилия
Рост: 188 см
Вес: 84 кг
Рекорд в MMA:
33 победы (20 нокутов,
7 сабмишенов), 4 поражения

Черный пояс по бразильскому джиу-джитсу
Черный пояс по дзюдо
Черный пояс, 5 дан по тхэквондо
Желтый корда по капоэйре

ПЛЮСЫ

Андерсон Силва — легенда смешанных единоборств, номер один в списке лучших бойцов вне зависимости от весовой категории, боец, которого никому не удастся свергнуть с пьедестала в течение последних семи лет, и причин тому несколько. Во-первых, высочайшая психологическая устойчивость и прекрасные аналитические способности в любой ситуации. Во-вторых, техническое совершенство ударных навыков, совмещенных с природным таймингом, высокой скоростью и разрушительной мощью. В-третьих, интуитивное чувство дистанции, постоянный контроль оппонента и скорость передвижения по октагону, в которой он не уступает представителям легкого веса. И последнее — черный пояс по джиу-джитсу.

МИНУСЫ

Единственный минус Силвы был наглядно продемонстрирован в бою с Челом Сонненом. Паука можно положить на лопатки и систематически добивать, не забывая про чуткий контроль, дабы не попасться на прием из арсенала бразильского джиу-джитсу. Именно такая тактика является залогом победы над Андерсоном Силвой.

ВЫИГРЫШНАЯ СТРАТЕГИЯ

В стойке Уайдман не очень подвижен, чтобы провести тейкдаун, он принимает удары на блок и только после этого сокращает дистанцию, но с ударником такого класса, как Силва, каждый удар может стать последним, а мощнейшие удары коленями способны остановить любого на ближней дистанции. Поэтому Пауку стоит работать в своем фирменном амплу — финтить, наносить серийные удары по разным этажам, сохраняя при этом дистанцию, не заваливаясь на Крису, чтобы не нарваться на акцентированный встречный удар либо тейкдаун, который может сыграть ключевую роль в противостоянии.



КРИС УАЙДМАН

Возраст: 29 лет
Гражданство: США
Рост: 188 см
Вес: 84 кг
Рекорд в MMA:
9 побед
(3 нокаута, 3 сабмишена)

Коричневый пояс по бразильскому джиу-джитсу
NCAA All-American Team в 2006 и 2007 году
Двукратный NJCAA All-American Team

ПЛЮСЫ

Главный козырь Уайдмана — его тейкдауны. Именно благодаря им ему удалось уничтожить Марка Муньоса, который считается одним из лучших представителей G'n'P среди средневесов. В партере Крису присущ тотальный контроль над соперниками, а великолепно исполненные добивания заставляют противников совершать ошибки, за которые он наказывает болевыми и удушающими, отточенными в лагере гуру бразильского джиу-джитсу и пионера MMA, легендарного Ренцо Грейси. Возвращаясь к поединку с Муньсом, хотелось бы также отметить его встречный удар локтем, который можно назвать произведением искусства. Уайдман — думающий и психологически устойчивый боец, а беспроигрышная серия и победа над двумя бойцами из топ-5 среднего веса, похоже, убили в нем всякий страх перед навыками Андерсона Силвы.

МИНУСЫ

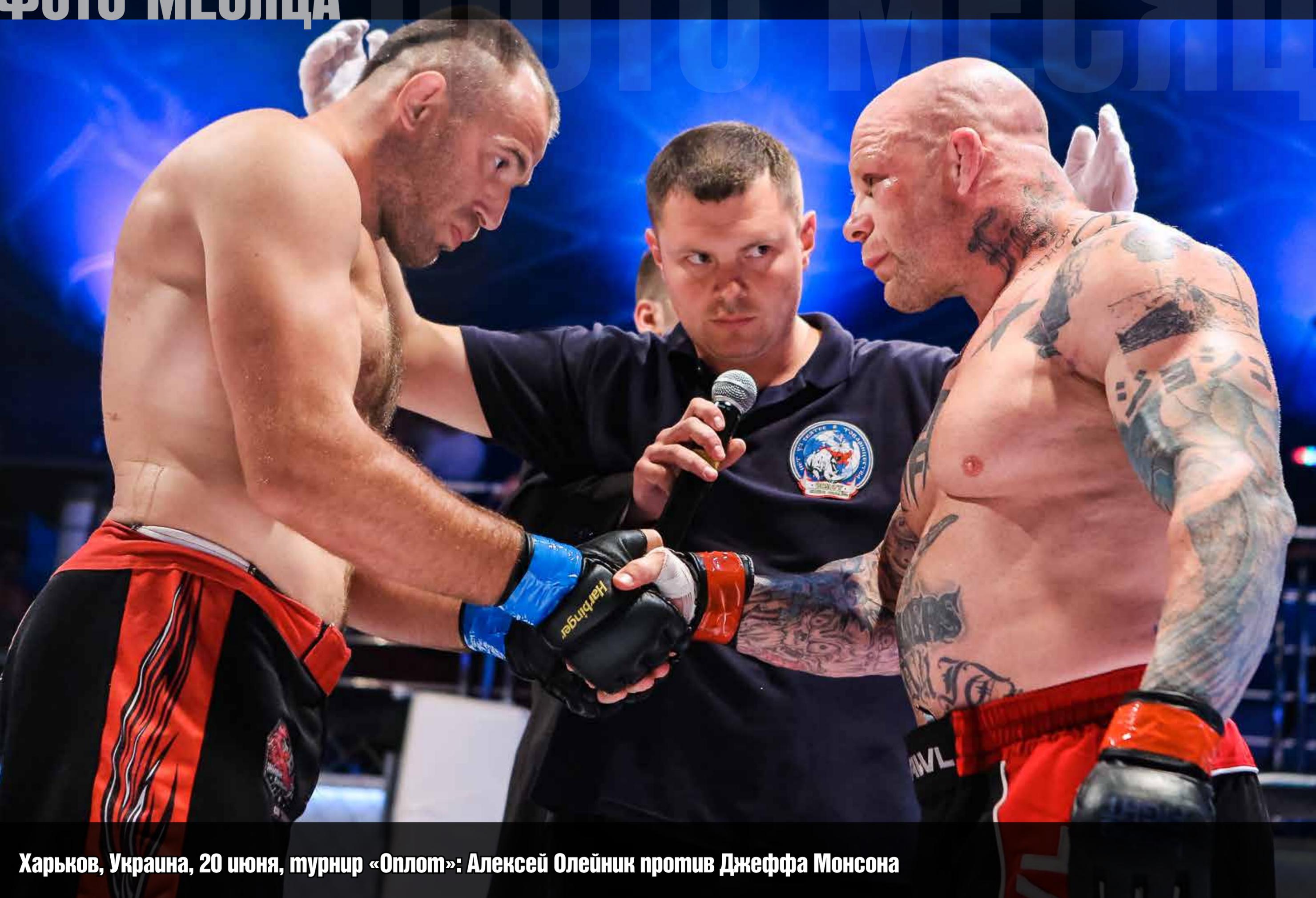
Минус Уайдмана перед Силвой — работа в стойке. Американец доказал, что может сильно, акцентировано, а главное — в нужный момент — ударить навстречу. Крис успешно бьет джеб и уклоняется, но нокаутирующей силы его ударам недостает. Трехраундовый поединок с Майей и схватка с легионером Алесслио Сакарой наглядно показали, что для соперника экстра-класса, такого как Андерсон Силва, этого будет недостаточно.

ВЫИГРЫШНАЯ СТРАТЕГИЯ

Перевод в партер и только партер, никаких лаки панчей с ударником такого уровня. Силву необходимо лишить свободы передвижения. Ударная техника нужна Уайдману только для того, чтобы в какой-то момент уложить Андерсона на землю, занять выгодную позицию и, не отпуская ни на секунду, показать бразильцу такой G'n'P и превосходный контроль, которому бы позавидовал даже Чел Соннен. Это и есть тот самый ключ, который откроет дверь, ведущую к самой долгожданной победе в UFC. Стиль и навыки Криси полностью подходят для реализации такого плана.

ТЕХНИЧЕСКИЙ АРСЕНАЛ





Харьков, Украина, 20 июня, турнир «Оплот»: Алексей Олейник против Джеффа Монсона

www.fightwear.ru
vk.com/fightwear
mail@fightwear.ru

8 (926) 610-69-60
8 (903) 207-88-88

Профессиональная одежда
и экипировка для единоборств

FIGHTWEAR



Топ-10 бойцов, выступающих за пределами UFC

Кто-то из фанатов MMA твердо верит, что за пределами главной организации мира нет и не может быть настоящих талантов и топовых бойцов. Представляем вам десятку бойцов разных весовых категорий, от легчайшего до тяжелого веса, способных развеять это заблуждение.



БИБИАНО ФЕРНАНДЕС
ЛЕГЧАЙШИЙ ВЕС
РЕКОРД: 14-3

10

Ситуация с этим бразильцем если не уникальная, то, по крайней мере, очень необычная: боец сам отказался выступать в UFC, хотя имел вполне конкретное предложение, и выбрал вместо этого молодую организацию One FC. Теперь ему еще долго придется отвечать на вопросы о том, как же так получилось, и что же он за человек такой, если может добровольно отказаться от возможности встретиться с лучшими бойцами мира.

Ответ Фернандеса прост, как пять копеек, и он готов повторять его снова и снова — деньги. Где предложили больше, туда и перешел. Года для этой категории уже немалые — в марте исполнилось 33, семью содержать надо, а в One FC есть возможность и хорошо получать, и быть первым парнем на деревне. Пока с этой ролью Бибиано вполне успешно справляется: уже завоевал титул временного чемпиона организации в легчайшем весе, и в следующем поединке наверняка встретится с «главным» чемпионом этого веса, Су Чул Кимом, которого, вероятнее всего, победит.

В общем, насколько сложным у бразильца был старт карьеры (поединки с Фэйбером и Кидом Ямамото в первых трех профессиональных боях), настолько же легкой стала его жизнь после подписания контракта с сингапурской организацией. Пока не похоже, чтобы он собирался что-то менять, так что о возможных боях Фернандеса с топами UFC остается только мечтать.

ПЭТ КАРРЕН
ПОЛУЛЕГКИЙ ВЕС
РЕКОРД: 19-4

9

В начале карьеры Пэт находился в тени своего кузена Джеффа, отметившегося выступлениями в UFC, Strikeforce, PRIDE и Bellator. В последней из этих организаций в 2010 году оказался и Каррен-младший — уже во втором поединке ему удалось одержать победу над свежеприобретенной звездой организации Роджером Хуэртой, за одно подписание которого Bellator выложил \$150,000. Стремительный взлет прервался лишь в поединке с другой суперзвездой организации, Эдди Альваресом, но это, как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло. Именно после этого поражения Пэт переходит на одну весовую категорию ниже, где и по сей день остается непобежденным.

Сандро, Уоррен, Фрейре, Шамхалаев — никто, в том числе и составители рейтингов, не может сказать, что у американца слабая оппозиция, и лучшее тому подтверждение — его второе место в мировой таблице о рангах, аккуратно под именем великого и ужасного Жозе Алдо. С учетом того, что многие пребывают в полной уверенности, что за пределами UFC вообще никакого MMA не существует, можно считать это серьезным достижением. Следующим оппонентом Каррена должен стать проблемный Дэниэл Страус, и велика вероятность, что в этом бою Пэт только прибавит ему проблем.



ТОМ НИИНИМЯКИ
ПОЛУЛЕГКИЙ ВЕС
РЕКОРД: 19-5

8

Один из тех бойцов, глядя на рекорд и достижения которых, так и хочется задать себе вопрос: «Какого черта он до сих пор не в UFC?!»

Том не проигрывал в течение шести с половиной лет, ему 30 — ни много ни мало, самое время для того, чтобы попытаться счастья в лучшей лиге мира. Правда, есть здесь один нюанс — его менеджер является по совместительству промоутером организации The Cage, в которой, что неудивительно, Ниинимяки и провел пять из последних семи боев. В общем, вместо того, чтобы ехать покорять Америку, Ниинимяки расправляется со всеми у себя дома. Соперников ему подбирают достойных, но домашние достижения не могут перекрыть победы Дениса Сивера в UFC или Магомедрасула Хасбулаева в Bellator, поэтому даже в Европе финну будет очень сложно претендовать на первое место при нынешнем положении вещей.

Во время своего вторжения в Швецию, UFC подписала почти всех более-менее стоящих североамериканских бойцов, и даже некоторых не особо стоящих, типа Бесама Юсефа, но Ниинимяки так и остался выступать в родной Финляндии. Хочется верить, что рано или поздно он все-таки получит этот заветный шанс.

МАЙКЛ ЧЭНДЛЕР
ЛЕГКИЙ ВЕС
РЕКОРД: 11-0

7

Пожалуй, Чэндлера можно назвать самым ценным бойцом Bellator на сегодняшний день, если говорить о потенциале вкупе с уже имеющимися заслугами. Он заинтересовал фанатов, победив в «восьмерке» легковесов два года назад, а после эпического поединка со звездным Альваресом, из которого вышел победителем, и вовсе стал их любимцем. На фоне этого последующие победы над Гоно и Хоуном уже не удивляют, нынешний уровень Чэндлера позволяет легко и уверенно брать свое с такими соперниками.

Неизвестно, на какой срок заключался контракт с молодым дарованием, но если предположить, что на стандартные три года, то боссам организации самое время начать серьезно волноваться: уже в сентябре исполнится три года с того момента, как Майкл оказался в Bellator, и если выяснится, что он не сильно рад своему чемпионскому графику в один, максимум два матча в год, то можно ожидать, что сражение за него развернется покруче, чем за Альвареса. Даже с учетом того, что сейчас UFC в легком весе недостатка не испытывает, такой боец никогда не помешает.





РАШИД МАГОМЕДОВ
ПОЛУСРЕДНИЙ ВЕС
РЕКОРД: 15-1

Единственный боец из нашего списка, за выступлениями которого еще можно наблюдать в России. Светлая голова, крепкие кулаки и быстрые ноги чемпиона М-1 в полусреднем весе делают его сложнейшим соперником для любого представителя этого дивизиона. В своем предыдущем поединке с Александром Яковлевым Рашид проиграл два первых раунда и оказался на грани поражения, но вслед за этим показал, что помимо чисто физической одаренности у него есть еще и железная воля к победе, взяв следующие три раунда и сохранив за собой чемпионское звание.

Что касается личных качеств, то здесь Рашид может дать фору любым прославленным чемпионам UFC. Хочется верить, что простота в общении и скромность, присущие этому молодому человеку, еще долгое время будут его украшать. Например, после вышеупомянутого поединка с Яковлевым, когда Рашид узнал, что их бой получает бонус как лучший бой вечера, вместо того, чтобы обрадоваться, начал спрашивать, а нет ли среди бойцов тех, кто заслужил эту награду больше, ведь «все старались и хорошо выступали». В этом спорте, где каждый обычно сам за себя, такое можно увидеть крайне редко. Да, и еще Рашиду не помешало бы перейти в легкий вес, благо, сделать это он сможет без особых усилий. Конечно, очень эффектно и даже как-то благородно бить тех, кто тебя на голову выше и на добрый десяток килограммов тяжелее, но сегодня такое геройство соперники прощают все реже.

АНДРЕЙ КОРЕШКОВ
ПОЛУСРЕДНИЙ ВЕС
РЕКОРД: 13-0

Почти копия Рашида Магомедова, но с омским знаком качества — скромный парень с нескромными амбициями, любящий как следует поколотить своих оппонентов. Правда, технологией сгонки веса Андрей уже овладел сполна, так что битв Давида с Голиафом в его исполнении вы не увидите. В прошлом году он здорово расправился с участниками очень неплохой «восьмерки», и совсем скоро встретится с непобежденным Беном Аскреном.

Возможно, сам Аскрен больше заслуживает места в этой десятке, но уж больно стиль у него непривлекательный, и сомнительное звание самого скучного бойца Bellator перешло к нему от Коула Конрада, который предпочел бойцовой карьере торговлю молочными продуктами, не просто так. Так что теперь Корешков — едва ли не последняя надежда организации на то, что она получит чемпиона полусреднего веса, который будет привлекать своим стилем новых фанатов, а не отпугивать их, как это происходит сейчас. Да, Андрею будет непросто, но то же самое говорили и перед его матчами с Гудом и Заромскисом, а они известно чем закончились.



5



ПОЛ ДЭЙЛИ
ПОЛУСРЕДНИЙ ВЕС
РЕКОРД: 32-12

Как и некоторые другие бойцы из этой десятки, Пол Дэйли уже бывал ранее в UFC, и не так плохо сходил, надо сказать. Одержав две хорошие победы, он оказался в шаге от титульного боя, но затем удача от него отвернулась. Сначала Пол с удивлением обнаружил, что Джош Косчек ему не по зубам, а в конце боя почему-то решил, что 15-ти минут, отведенных для этого поединка, ему недостаточно, и атаковал соперника уже после удара гонга. Дэйна Уайт как поборник высокой морали сразу же уволил Пола, после чего карьера бойца пошла довольно запутанными тропами.

Подписание со Strikeforce, мощнейший нокаут Скотта Смита, фееричные пять минут боя с Ником Диасом, поражение, еще одно, увольнение, подписание с Bellator, яркий дебют, и наконец, судебное разбирательство в Великобритании, из-за которого Полу никак не откроют дорогу в США. Совершенно невозможно предугадать, куда в следующий момент свернет карьера этого талантливого и зрелищного, но при этом совершенно безбашенного бойца. И пусть он не может похвастаться разносторонними бойцовскими навыками, регулярно не укладывается в нужный вес и находит себе проблемы на ровном месте — но когда он, наконец, решит покинуть мир ММА, в нем станет заметно скучнее.

АЛЕКСАНДР ШЛЕМЕНКО
СРЕДНИЙ ВЕС
РЕКОРД: 47-7

Если еще в конце 2009-го года это был молодой парень, который мог заиграться и отхватить нокаутирующую оплеуху, как это было в бою против ветерана Радева, то сегодня Шлеменко — матерый хищник, заметно обросший мышечной массой и бойцовским опытом. Теперь его фирменные удары рукой с разворота вылетают в самый подходящий момент, а не тогда, когда вздумается. В 2010 году Шлеменко проиграл Гектору Ломбарду, с тех пор россиянин ощутимо прибавил во всех компонентах и «вынес» десять следующих соперников, а кубинец получил много денег и проиграл два из трех последних поединков. Наверное, ему стоит порадоваться, что их с Александром пути разошлись еще до того, как состоялся матч-реванш.

Теперь же, если они и могут встретиться, то только в UFC. Правда, сам Шлеменко не выказывает особого энтузиазма по этому поводу, а все вопросы о своем будущем переадресовывает менеджеру Алексею Жернакову. Но поверить в то, что Александр нисколько не задумывается о том, чтобы попасть в лучшую лигу мира, просто невозможно. Особенно сейчас, когда там собрана вся топовая десятка, а здесь, в Bellator, его в качестве следующего соперника ждет Дуг Маршалл, рассматривать которого можно исключительно как сорок восьмую жертву россиянина. Когда Маршалл падет, омичу в дивизионе станет совсем скучно и тесно.



3



МАРО ПЕРАК ТЯЖЕЛЫЙ ВЕС РЕКОРД: 23-3

1

Тяжеловес с таким впечатляющим рекордом и до сих пор не подписан ни в одну большую организацию?! В чем же тут дело? Причина та же, что и в случае с самым легким бойцом из нашей десятки — деньги. Хорватский боец родился и вырос в курортном Дубровнике, где его знает каждая собака. У Маро есть свой, достаточно успешный, клуб MMA, за что в Хорватии многие уважают его даже больше, чем Кро Копа, который совсем не торопится обзаводиться тренерским наследием. А еще он на пару с братом Кристианом, тоже бойцом, управляет автоцентром Toyota и имеет свою долю в главном ночном клубе города — в общем, без дела не сидит, и без куска хлеба после завершения карьеры точно не останется.

МАМЕД ХАЛИДОВ СРЕДНИЙ ВЕС РЕКОРД: 27-4

2

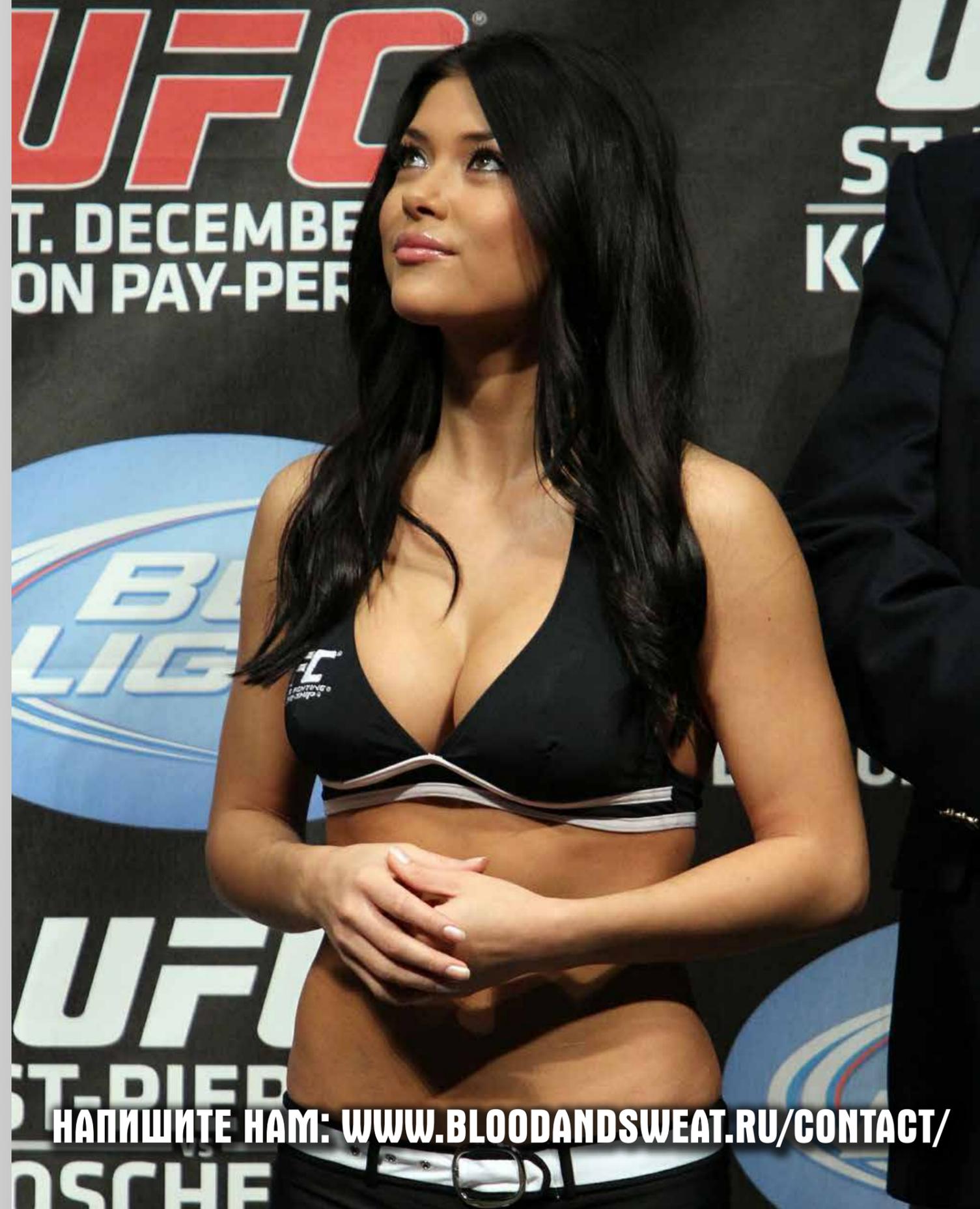
Главная гордость Чечни и Польши в MMA, боец, которому удалось добиться практически невозможного — выторговать у польских промоутеров KSW лучший контракт, чем предлагали в UFC. Правда, тут стоит понимать, что, как и в ситуации с Ниинимяки, менеджер Халидова является еще и промоутером KSW, то есть, отправляя свою главную звезду за океан, он бы тем самым наступил на горло собственной песне. В прошлом году команде Мамеда удалось худо-бедно договориться на неэксклюзивный контракт со Strikeforce, но организация распалась еще до того, как он успел провести там хотя бы один бой.

Сейчас, когда просто привозить соперников в Польшу на убой стало уже неинтересно, поляки решили попробовать привести гору к Магомеду и закинули удочки на предмет возможного сотрудничества с Bellator и совместной организации турнира, в котором могли бы сразиться Халидов и Шлеменко. Красивая идея, конечно, да и бой получился бы едва ли не самый интересный из всех, что можно организовать за пределами UFC, но все же вряд ли этим планам суждено осуществиться — уж слишком велик риск для обеих сторон. А меж тем, уже в июле Мамеду исполнится 33 года, и если он не отправится покорять мировые вершины MMA в ближайшие 2-3 года, потом будет уже слишком поздно.

Бизнесмен Перак и в MMA крайне практично подходит к своей карьере: неважно, кто соперник, главное — сколько за него заплатят. По этой же причине он откармливает Кристиана Перака и Хрвое Слэйда до габаритов тяжелей: просто тяжеловесам всегда легче найти соперников, да и денег за них дают больше. Пока сложно сказать, пересекутся ли пути Маро и UFC, но можно быть уверенным, что даже если этого не случится, Маро Перак не умрет ни от печали, ни от голода.



ЗДЕСЬ МОГЛА БЫТЬ ВАША РЕКЛАМА!



НАПИШИТЕ НАМ: WWW.BLOODANDSWEAT.RU/CONTACT/



ТИГР В КЛЕТКЕ



РУСТАМ ХАБИЛОВ

Возраст: **26 лет**

Гражданство: **Россия**

Рост: **175 см**

Вес: **70 кг**

Прозвище: **Тигр**

Рекорд в ММА: **16-1**

Последние три боя:

Джейсон Дент (победа единогласным решением судей), Винс Пичел (победа нокаутом), Янси Медейрос (победа техническим нокаутом)

Этот россиянин первым попал в лагерь Грега Джексона. И хотя его дебют в UFC состоялся лишь спустя полтора года, в нем он буквально наголову разбил соперника. Тремя прекраснейшими суплексами он просто «выключил» своего оппонента, тем самым сделав свой поединок желанным трофеем в коллекциях любителей красивых нокаутов.

— *Рустам, свой дебютный бой в UFC против Винса Пичела ты выиграл, нокаутировав соперника с помощью суплексов. Это твой любимый прием? Ты специально над ним работаешь?*

— Можно сказать, суплекс один из моих самых любимых бросков. Я всегда стараюсь его применять, если соперник дает мне такую возможность. А в этом поединке таких возможностей у меня было даже несколько (улыбается). Когда-то я потратил много времени, чтобы его наработать. Но сейчас не сказал бы, что делаю на нем акцент, просто могу иногда после общей тренировки побросать мешок.

— *Ты долгое время был единственным россиянином в лагере Джексона. Как тебя там приняли? Подружился с кем-нибудь?*

— Поначалу я особо ни с кем не дружил, но в зале ко мне все хорошо относились. Сейчас довольно тесно общаюсь с Карлосом Кондитом. Мы стараемся помогать другу другу по мере сил.

В целом у меня со всеми хорошие отношения. Просто зачастую бойцы бывают в лагере наездами, а Карлос живет рядом.

— *Говорят, Кондит решил подтянуть борцовскую технику и часто работает с тобой в паре. Быстро он прибавляет в этом компоненте?*

— Быстро. Перед моим отъездом я уже с трудом с ним справлялся, хотя до этого было значительно легче.

— *Когда планируешь провести следующий поединок?*

— Хотелось бы выступить в сентябре, но от UFC предложений пока не поступало.

— *Но ведь это, получается, сразу после уразы (пост у мусульман — прим. ред.). Успеешь подготовиться?*

— В пост я планирую легко тренироваться — просто поддерживать форму. После останется месяца полтора на подготовку.



«В США я только ем, сплю и тренируюсь»

Думаю, этого времени будет вполне достаточно, чтобы выйти на пик и согнать вес.

— Ты провел два боя в восьмиугольнике. Как думаешь, когда сможешь выйти на соперников из топ-10?

— Сложно ответить на этот вопрос. Я просто не думаю об этом. Когда я только начинал выступать, то спросил у тренера: «Сколько мне нужно выиграть боев, чтобы завоевать пояс?». Он ответил: «Ты должен просто опрокидывать своих соперников». Поэтому у меня больше нет мыслей о том, чтобы попасть в топ-10. Для меня главное — побеждать своих противников.

— В лагере Грега Джексона все высоко отзываются о твоих борцовских навыках. Как ты сам их оцениваешь?

— Мне тяжело дать себе оценку. Говорят, все познается в сравнении. Так вот, когда я приезжаю домой, в Дагестан, и прихожу в борцовский зал, меня там просто раскатывают (улыбается). Ду-

маю, я еще не достиг нужного уровня в борьбе. Есть что подтягивать и чему учиться. Для выступлений по ММА моих борцовских навыков вполне достаточно, а вот работе в стойке необходимо уделять больше внимания, что я и делаю.

— Кто помогает тебе совершенствовать ударную технику?

— Брэндон Гибсон, Майк Уинклджен, да и Грег Джексон иногда что-то подсказывает, но с ним мы больше в партере работаем.

— То есть навыки джиу-джитсу у соперников тебя все-таки не пугают?

— Нисколько. Я много выступал по боевому самбо, а там, на мой взгляд, партер у бойцов не слабее. К тому же, мой первый тренер Абдулманп Нурмагомедов хорошо меня обучил.

— Получается, ты тренировался у отца Хабиба Нурмагомедова. Какие у тебя с Хабибом отношения?

— Мы с ним с детства вместе тренировались, так что хорошо друг друга знаем.

— Тогда, возможно, ты знаешь, почему он предпочел American Kickboxing Academy залу Грега Джексона?

— Наверное, ему там больше понравилось.

— Что будешь делать, если Хабиб завоюет пояс UFC раньше тебя?

— Поздравлю и порадуюсь за него (улыбается). Я не думаю о бое с ним. Ведь есть бойцы, которые дружат между собой и не хотят встречаться в поединках, например, Дэниэл Кормье и Кейн Веласкес. Не знаю, насколько они близкие друзья, но я с Хабибом драться точно не собираюсь.

— Кстати, раз уж мы заговорили о Кормье и Веласкесе. Дэниэл планирует переход в полутяжелый вес. Ты бы смог повторить подобный шаг?

— Думаю, нет. Вряд ли я смогу уложиться в рамки полулегкой весовой категории. Хотя я могу набрать массу.

— Что можешь сказать о чемпионе UFC в легком весе Бене Хендерсоне? Ведь все его титульные бои закончились спорными решениями...

— До тех пор, пока кто-нибудь не одержит над ним явную победу, пояс чемпиона должен оставаться у него. Претендент должен буквально сносить чемпиона.

Конечно, с одной стороны, драться осторожно и побеждать с минимальным преимуществом — умный ход, позволяющий сохранить здоровье и пояс (улыбается). Но, с другой стороны, такая манера ведения боя не вызывает восторга у зрителей, которые приходят за зрелищем.

— В последнее время бойцов часто ловят на употреблении марихуаны. Ты можешь это как-то прокомментировать?

— Дело в том, что в некоторых штатах марихуана разрешена, и в целом здесь к этому нормально относятся. Возможно, кому-то это нравится или кто-то таким способом

пытается решить свои проблемы. Лично я против этого. Я за здоровый образ жизни.

— После тренировок или боев бывает, что нервная система устает больше, чем тело. Как ты с этим справляешься?

— После боев я стараюсь хорошо отдыхать. Могу снять себе комфортабельный номер в гостинице, прогуляться по парку. Я очень люблю пасту, поэтому всегда стараюсь найти в окрестностях хороший итальянский ресторан.



«Партер в боевом самбо не слабее, чем в джиу-джитсу»

— **Какой бой считаешь самым тяжелым в своей карьере?**

— Думаю, это поединок с Венером Галиевым (бой, в котором Рустам победил раздельным решением судей, прошел в 2009 году — прим. ред.), а также мое последнее выступление в UFC. Янси Медейрос очень интересный соперник, и совершенно невозможно было предсказать, чем закончится эта схватка.

Галиев на тот момент был гораздо опытнее меня (для Рустама это был пятый профессиональный бой, а для его соперника — двадцать первый — прим. ред.). Вообще я считаю его очень хорошим бойцом, у него мало поражений. У Галиева хорошая скорость, к тому же, он одинаково хорошо как бьет, так и борется. Когда я выходил против него, то был заряжен на бой как никогда — и морально, и физически, так как понимал, насколько он сильный боец.

— **Каждому спортсмену приходится сталкиваться с травмами. Тебе случалось получать серьезные травмы?**

— Тяжелых травм у меня не было. Бывало, хрустела рука или нога на тренировке, после чего опухал локоть или колено. Однако все это проходило за неделю или две. Я даже сам удивлялся.

— **Мы с тобой встретились в Москве, потом ты поехал в Дагестан, а тренируешься в США. Легко ли даются тебе перелеты?**

— Признаюсь честно, я очень боюсь летать и это для меня большая проблема. Но, когда мне сказали, что нужно лететь в Америку, я сразу побежал за билетами (улыбается).

Сейчас я уже привык к перелетам. Страшно в полете только первые три-четыре часа. Потом привыкаешь.

Обычно после боев я на месяц-два прилетаю домой. За это время успеваю повидать друзей и родных, а затем снова возвращаюсь в США.

— **Где тебе комфортней — в России или в США?**

— Тренироваться мне лучше в США. Там у меня квартира рядом с залом, поэтому я только тренируюсь, ем и сплю. Меня никто не отвлекает от подготовки и тренировочного процесса.

А когда приезжаешь домой, то всегда какая-то суета. Приходится ездить по делам.

— **Люди часто узнают тебя на улице?**

— На следующий день после моего первого боя в UFC (это было в Лос-Анджелесе) меня узнали три или четыре человека, но не сказал бы, что меня многие узнают.

Был у меня как-то случай. Перед последним своим поединком я зашел в прачечную, чтобы постирать вещи. В это время по улице шел какой-то американец в футболке, шортах и в одних носках. Он увидел меня, остановился и стал кричать: «Рустам! Рустам!». Мне было очень неудобно, так что пришлось выйти и поговорить с ним. Прохожие на нас очень странно смотрели со стороны (смеется).

— **Что для тебя важнее всего в жизни?**

— Сейчас на первом месте — здоровье моих родителей, а затем уже создание собственной семьи, дети.

— **Ради чего ты дерешься, выходишь в ринг?**

— Главное для меня — пояс. Я не думаю о деньгах и не ставлю перед собой цели прославиться, меня не интересует популярность.

— **В твоей статистике есть только одно поражение — от Руслана Хасханова. Если бы этот бой проходил сейчас, ты бы сумел победить его?**

— Только Бог знает, как бы сейчас закончился этот поединок. Если бы мне предложили с ним встретиться, я бы согласился, но сейчас это невозможно. Хочу сказать, что Руслан хороший парень и отличный боец.

— **Почему ты решил стать профессиональным спортсменом и выбрал ММА?**

— На самом деле я никогда не думал, что свяжу свою жизнь со спортом. В детстве у нас в селе даже спортивного зала не было. Я занимался самостоятельно — турник, кроссы. Помню, как в огороде повесил грушу и бил по ней. После школы я переехал в Махачкалу, там и пошел в зал. Поначалу тренировался, что называется, для себя. Как я уже говорил, моим первым тренером стал Абдулманап Нурмагомедов. Он увидел во мне потенциал и стал уделять больше времени, а спустя шесть месяцев предложил принять участие в профессиональных боях по правилам ММА.



«Я удивляюсь, как Федор побеждал бойцов в их же стихии»

Тогда на меня просто надели шорты, перчатки и выпустили драться (смеется). Я выиграл нокаутом. Конечно, мне это очень понравилось, я был крайне воодушевлен и решил продолжить выступать. До этого я такие турниры смотрел только в записях на видеомagneтoфoнe, помните такие, где еще кассета выдвигалась вверх. Позже я начал выступать по самбо, вольной борьбе, кикбоксингу, боевому самбо. Я старался принимать участие во всех соревнованиях, которые проходили в городе. Например, я мог в субботу бороться на вузовском турнире по дзюдо, а в воскресенье уже выступать на первенстве по вольной борьбе. Конечно, случалось, я проигрывал, но так я набирал ценный опыт.

— **Получается, лет до 17-ти ты вообще не занимался единоборствами?**

— Регулярно — нет. Бывало, я приезжал в город и, если была такая возможность, посещал разные секции. Просто я жил в маленьком селе, и для того, чтобы попасть на тренировку, мне приходилось сначала пройти пару километров пешком, чтобы потом уже сесть на транспорт и доехать до города. Это было очень трудно, по-

этому я приложу все усилия, чтобы открыть у себя в селе зал и обеспечить другим ребятам возможность нормально тренироваться.

— **Помнишь, сколько заработал за первый бой? Что купил на эти деньги?**

— Заработал три тысячи рублей и, кажется, купил себе на них кроссовки.

— **Кто из бойцов ММА тебе импонирует? Возможно, ты бы хотел подраться с кем-нибудь из ветеранов?**

— Мне очень нравится техника Федора Емельяненко, я искренне восхищаюсь этим бойцом. В свое время он всем все доказал. Особо сильное впечатление на меня произвел его поединок с Мирко «Кро Копом», тогда Федор не стал бороться, а перебивал Кро Копа в стойке. Меня поразило, как он мастерски провел этот бой. Я вообще удивляюсь, как ему удастся так хорошо сражаться с партеровиками и ударниками на их поле.

Что касается боев с ветеранами, то я уважаю всех заслуженных бойцов в нашем спорте, и поэтому не стал бы ни с кем из них драться (улыбается).

БУКВАРЬ MMA

DK



От Т до У





ТАЙСКИЙ КЛИНЧ — специфичная для муай тай форма клинча, подразумевающая выход в положение, удобное для атаки локтями или коленями.

ТЕЙКДАУН — атакующий элемент борьбы в стойке. Включает в себя множество вариантов с общим принципом: атакующий переводит противника из стойки в партер и занимает контролирующую позицию.

ТКО (ТЕХНИЧЕСКИЙ НОКАУТ) — разновидность нокаута, подразумевающая остановку боя рефери, врачом, угловым, или самим спортсменом. Происходит по причине травмы, рассечения или другого обстоятельства, препятствующего продолжению поединка одним из спортсменов.

ТОП — как правило, один из лучших бойцов в своем дивизионе.

УГЛОВОЙ — человек, во время боя находящийся за пределами клетки, и призванный помогать бойцу по ходу поединка. В состав угловых обычно входят тренер бойца, катмен, партнеры по тренировкам. В задачи угловых также входит предоставление бойцу советов во время поединка, а также действия, направленные на его восстановление в перерывах между раундами.

ТРЕУГОЛЬНИК — вид удушающего приема. Включает в себя множество вариантов с общим принципом: атакующий обхватывает шею и руку оппонента ногами, либо руками, образуя фигуру, напоминающую треугольник. При проведении этого приема сдавливается сонная артерия, что приводит к потере сознания противником.



ТВИСТЕР — болевой прием, при котором ноги атакующего скрещиваются на ноге лежащего на боку оппонента, а руками делается захват за шею, и при развороте корпуса атакующего происходит скручивание корпуса оппонента.



УДАРНИК — боец, предпочитающий вести поединок в стойке с использованием арсенала ударных единоборств.

УДАР — резкий толчок, короткое движение, непосредственно направленное на объект.

УДЕРЖАНИЕ — разновидность контроля противника в партере. Включает в себя множество вариантов с общим принципом: атакующий фиксирует противника на канвасе за счет приложения собственного веса при определенном захвате.

УКЛОН — защитное действие. Включает в себя множество вариантов с общим принципом: защищающийся смещает корпус в сторону с целью предотвратить попадание удара противника.

УЩЕМЛЕНИЕ ШЕИ (NECK CRANK) — болевой прием на шейные позвонки. Включает в себя множество вариантов с общим принципом: сгибание или скручивание захваченной шеи вплоть до выхода за пределы нормального диапазона движения.



УДУШЕНИЕ СЗАДИ — вариант удушения, при котором атакующий захватывает шею оппонента, находясь при этом за его спиной и скрестив ноги на его ногах, либо корпусе.

ПОЧЕМУ БОЙЦЫ

**Вместо предисловия
(из рассказа бойца после боя):**

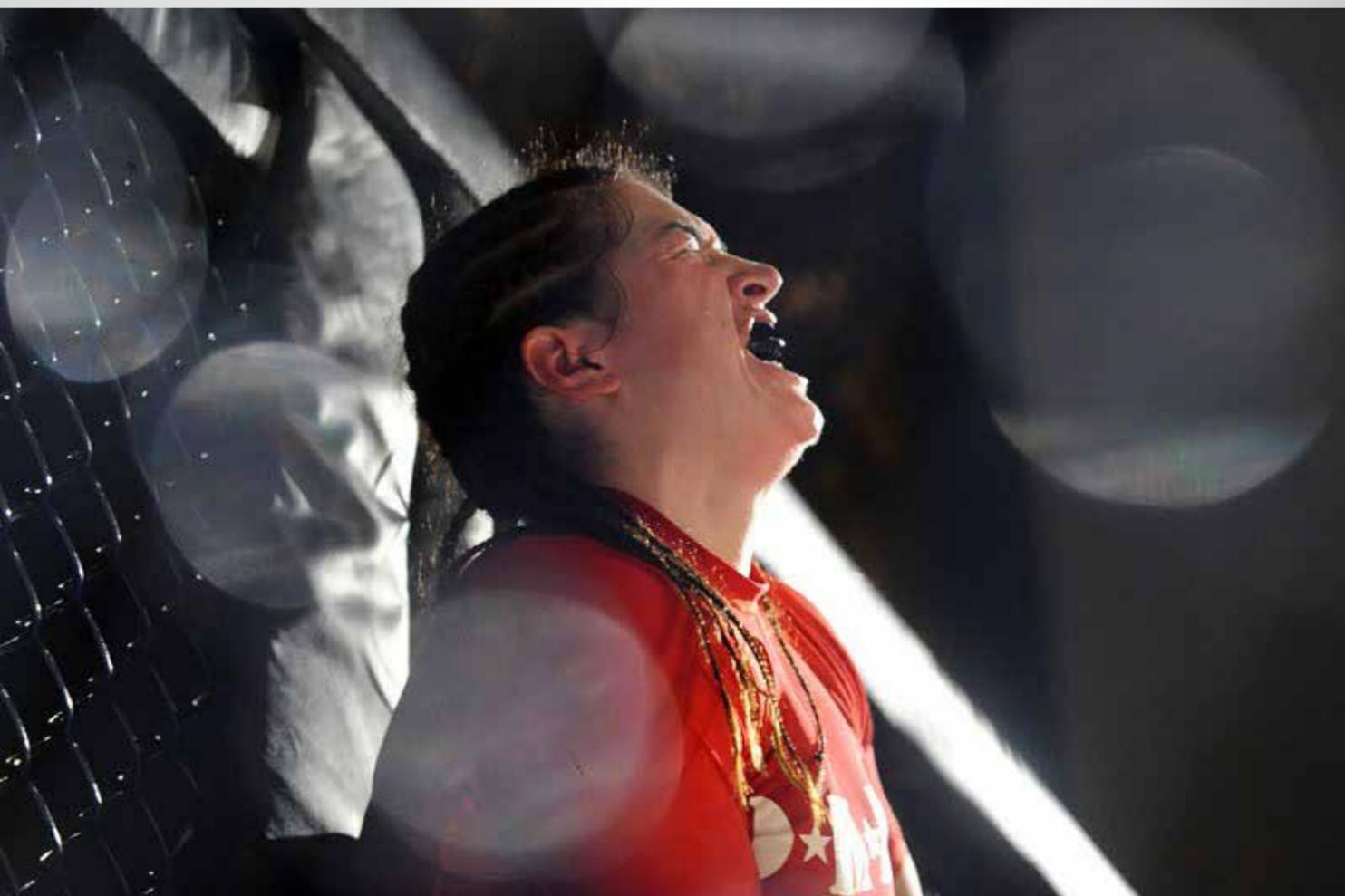
«Я не мог его бить уже к концу первого раунда, мои руки обессилили. Это не руки были, а чугунные гири, которые тянули меня вниз, а во втором раунде я уже и дышал с трудом. Не понимаю, почему так произошло, ведь я тренировался, как сумасшедший...»

С этой фразы мы начинаем разговор об одном из контактных видов спорта — ММА, а точнее, о спортсменах и о том, что происходит в их организме во время боев, тренировок и периоды отдыха. Так что же произошло с нашим бойцом? Почему он так чувствовал себя во время боя? Для того чтобы разобраться в этих вопросах, нам с вами нужно, выражаясь словами классиков, «зреть в корень», и ненадолго уйти в основы основ — физиологию и биохимию мышечной деятельности. Начнем, пожалуй. Представим, что наш боец — это не мифическое существо, обладающее набором общепринятых для физической культуры показателей, здесь я имею в виду некую силу, выносливость, скорость и прочее, а уникальная биомодель из плоти и крови, точнее, из мышц,

ОПУСКАЮТ РУКИ

связок и всего, что в них происходит. Тут-то все как раз «просто»: есть ряд структурных элементов, в которых происходит накопление и расход элементов «энергии» и пластического материала для обновления, от которых, собственно, зависит, как долго, насколько мощно и точно будет выполнять технические действия наш спортсмен. Речь о мышцах, содержащих в себе миофибриллы (мышечные нити, составляющие мышечное волокно), как раз их количество и мощность их сокращения дают нам силу и скорость. Далее — митохондрии (органеллы, расположенные в мышечных клетках, энергетические станции клетки, в которых с помощью кислорода происходит превращение жиров или глюкозы в углекислый газ, воду и энергию, заключенную в молекулах АТФ) — то, что делает нас неутомимыми, выносливыми. Следующие важнейшие элементы: кровь — как переносчик питательных веществ, кислорода и прочего; гормональная система — как фактор появления в

организме тех или иных регулирующих мышечную деятельность веществ; нервная система — как центр управления всем, в том числе силой и скоростью (включение максимального количества двигательных единиц за минимальное время), координацией, быстротой реакции и т.д. Продолжим разговор — рассмотрим бой ММА с внешней и внутренней сторон и поймем, как же в эти моменты работает все то, о чем написано выше. Говоря о внешней (видимой) стороне, мы подразумеваем ударную технику руками и ногами, элементы борьбы в стойке и партере, со всеми присущими захватами, бросками, болевыми, удушающими и т.д. Характеризуется как ситуационная, скоростно-силовая работа переменной мощности (формула боя варьируется от 2-х до 5-ти раундов по 5 минут, с минутным отдыхом между ними), с моментами статических удержаний и периодами сильного «натуживания», с задержкой дыхания.



Теперь посмотрим, что происходит в такие моменты в организме спортсмена. Как правило, схватка провоцирует так называемый «взрыв эмоций», что, в свою очередь, означает, что стрессовые гормоны выпущены, и вот уже один из них, адреналин, поступил в кровь — сердце начинает биться чаще, дыхание немного сбивается, по конечностям проходит небольшой тремор — оппонент в фокусе, мышцы в тонусе. При этом в несколько раз увеличивается скорость обменных процессов (действие адреналина непродолжительно, примерно около 2-х минут).

Удары, захваты, броски и ..., что дальше? А дальше, если бой продолжается, выравниваются функции сердечнососудистой и дыхательной систем, происходит так называемое «вработывание» и постепенно возникает нарастающее утомление, которое связано с несколькими факторами — избыточным «закислением» организма (повышение концентрации лактата и ионов водорода) и истощением энергетических запасов (интенсивное расщепление глюкозы). При проведении технических действий

мышцы работают с околосредней и максимальной интенсивностью — 1-5 сек. (иногда до 15-20 сек.), затем наступает период относительного покоя. Следовательно, происходящие в организме спортсмена биохимические и физиологические процессы, которые возникают в процессе боя, выглядят так:

— рекрутируются практически все двигательные единицы в окислительных (ОМВ, красные, «медленные»), промежуточных (ПМВ, смешанные) и гликолитических (ГМВ, быстрые, «белые») мышечных волокнах;

— во всех активных волокнах тратится энергия в виде аденозинтрифосфата (АТФ; главная единица энергии — то, во что в итоге превращаются все остальные энергетические элементы) и креатинфосфата (КрФ; второе по значимости, после АТФ, энергетическое вещество. Из КрФ начинается восстановление АТФ). Проще говоря, это вещества для мощной кратковременной работы. Для ресинтеза (восстановления) АТФ требуется 1-3 сек., для КрФ — 90 сек. Поскольку эпизод длится меньше, пол-



крови будет препятствовать нормальному дыханию, что в свою очередь вообще может «похоронить» все надежды бойца на успешный исход поединка. Это, в общем-то, и объясняет ту фразу, с которой мы начали: «Я не мог его бить уже к концу первого раунда, мои руки обессилили. Это не руки были, а чугунные гири, которые тянули меня вниз...» — готовясь к поединку, спортсмен развивал не те мышечные волокна и не те структурные элементы, которые позволили бы ему эффективно провести поединок. К тому же, по всей видимости, боец допустил тактическую ошибку: слишком сильно выложившись в первые минуты боя, он пропустил период так называемого «вработывания», когда более равномерно протекают все химические реакции в организме, повышается температура тела, нормализуется работа дыхательной и сердечнососудистой систем, боец чувствует себя комфортно на протяжении всего поединка

и может использовать «взрывные» действия нужное количество раз. Такие ошибки в подготовке и тактике ведения боя приводят к некомпенсируемому утомлению, и вместо «машины разрушения» боец превращается в «желе».

В итоге перед нами встает целый ряд вопросов: как боец ММА должен тренироваться, сколько отдыхать, как питаться, чтобы чувствовать себя «королем ринга»?

Ответы на эти животрепещущие вопросы вы узнаете в следующем номере.

*Максим Хилюк,
независимый эксперт по специальной
силовой и кондиционной
подготовке спортсменов,
основатель EVO! TrainingSystem
by Max Khilyuk*

ного восстановления КрФ не происходит. Свободный креатин и фосфат распространяясь по саркоплазме, активируют в ОМВ и ПМВ окислительное фосфорилирование (окислительное фосфорилирование — один из важнейших компонентов клеточного дыхания, приводящего к получению энергии в виде АТФ). Субстратами окислительного фосфорилирования служат продукты расщепления органических соединений — белки, жиры и углеводы. Процесс окислительного фосфорилирования проходит на кристах митохондрий, проще говоря, на «перерабатывающей станции». Однако в гликолитических мышечных волокнах (ГМВ), чаще всего в качестве субстрата используются углеводы, с развертыванием в дальнейшем анаэробного гликолиза (гликолиз — ферментативный процесс последовательного расщепления глюкозы в клетках, сопровождающийся синтезом АТФ). Гликолиз при аэробных условиях ведет к образованию пировиноградной кислоты (пирувата), гликолиз в анаэробных условиях ведет к образованию молочной кислоты (лактата). Гликолиз является основным путем катаболизма (распада) глюкозы в организме. В

ГМВ накапливается молочная кислота, которая ингибирует (останавливает) процессы образования актин-миозиновых мостиков (сократительных элементов мышечных волокон), провоцируя при этом, возникновение локального утомления в основных рабочих мышцах.

Большое значение имеет соотношение окислительных (много митохондрий, неустойчивые), промежуточных (относительно утомляемые) и гликолитических (максимальная мощность, мало митохондрий, сильно утомляемые) мышечных волокон. При относительном равенстве ОМВ и ГМВ наш боец будет в оптимальной форме — и бить будет сильно и практически не устанет (избыток молочной кислоты будет утилизироваться в митохондриях), а вот при соотношении в пользу ГМВ картина будет уже иной. Поскольку в ГМВ очень мало митохондрий, после нескольких серий мощных ударов и при недостаточном времени для восстановления организм спортсмена начнет накапливать избыточную молочную кислоту и ионы водорода, его действия начнут терять свою эффективность. К тому же, растущая концентрация углекислого газа в



Горячий Кекс — Миша Тэйт

Еще недавно Миша Тэйт была всего в шаге от того, чтобы возглавить женский MMA, но выскочка в лице Ронды Раузи не только отняла у нее пояс, но и вытеснила ее с обложек глянцевого журналов. И все же судьба не отвернулась от Миши — у нее снова появился шанс вернуть себе лидерство и похвататься с дерзкой Раузи.

— Миша, в будущем тебе предстоит поединок с Рондой Раузи, к чему готовишься на этот раз?

— Готовлюсь к приемам, которые она обычно проводит — броски, болевые на руку, а также ко всему остальному. Если хочешь одержать победу и стать чемпионом, нужно быть готовым ко всему, даже к тому, что, казалось бы, не предвидится. Было бы глупо предполагать, что Ронда рассчитывает только на перевод в партер и рычаг локтя.

— Вы с Раузи очень нелестно отзывались друг о друге. Удалось ли ей зацепить тебя своими словами?

— Да, она сумела меня задеть, но мне это только на руку — такие слова меня только мотивируют. Благодаря этому я смогу лучше провести поединок.

— Насколько хорошо ты знакома с дзюдо? Думаю, в MMA куда важнее знание приемов вольной и греко-римской борьбы, ведь мы не выступаем в кимоно. Так что мне не нужно знать дзюдо лучше Ронды.

В принципе, ее план ясен изначально. Ее цель, как всегда, провести рычаг локтя. Конечно, она способна делать этот прием из различных положений, но ее конечная цель всегда одна и та же.

МИША ТЭЙТ

Возраст: 26 лет

Гражданство: США

Рост: 168 см

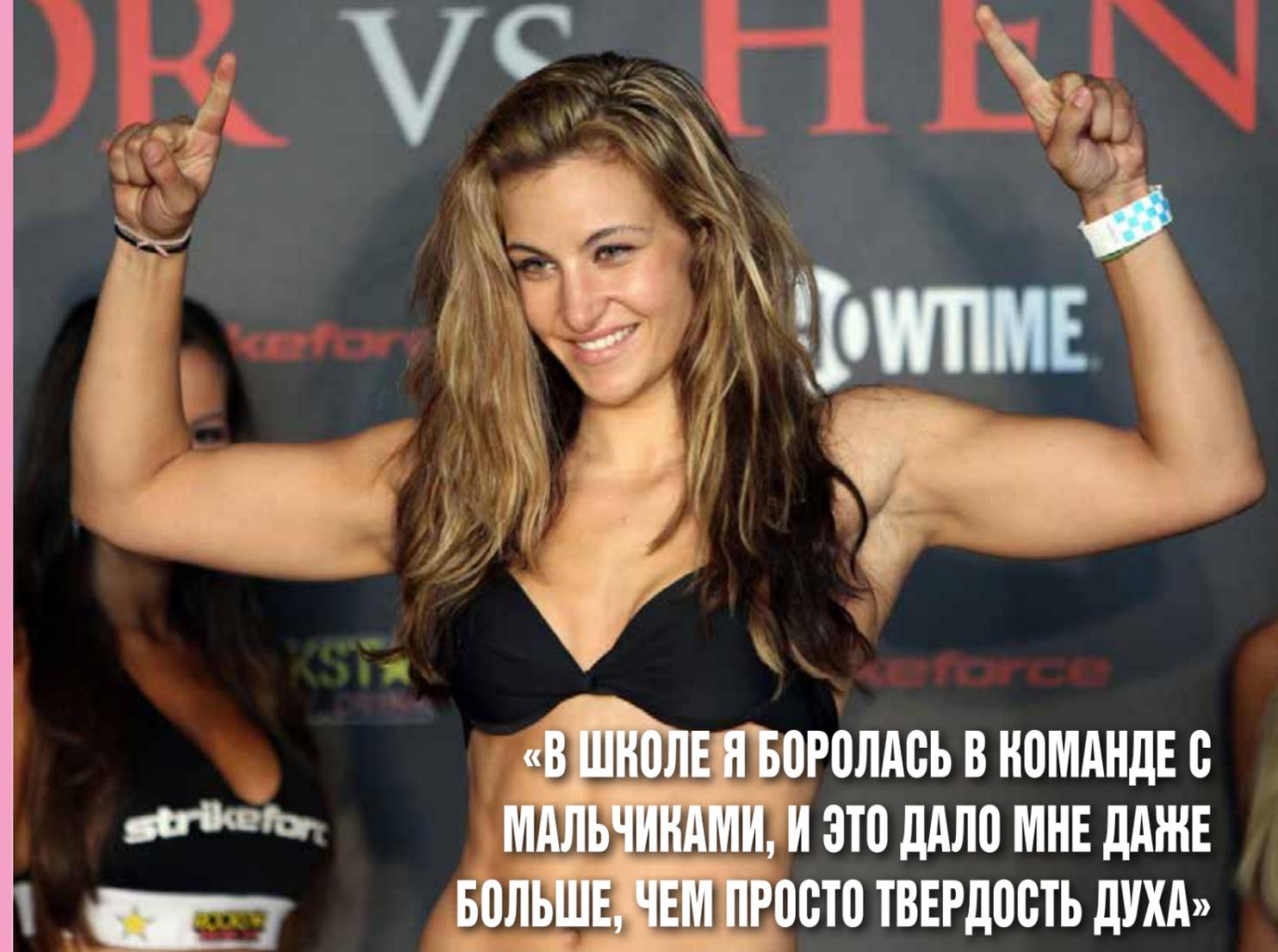
Вес: 61 кг

Прозвище: Кекс

Рекорд в MMA: 13-4

Последние три боя:

Кэт Цингано (поражение техническим нокаутом),
Джули Кедзи (победа сдачей), Ронда Раузи
(поражение сдачей)



«В ШКОЛЕ Я БОРОЛАСЬ В КОМАНДЕ С МАЛЬЧИКАМИ, И ЭТО ДАЛО МНЕ ДАЖЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ТВЕРДОСТЬ ДУХА»

— Готовясь к первому поединку с Раузи, ты работала с кем-то из дзюдоистов?

— На тренировках мне помогал Шони Картер. У него 5-й дан по дзюдо и большой опыт выступлений, в том числе и по борьбе.

— Как считаешь, готова ли Ронда к пяти раундам?

— Уверена, что нет. Есть вещи, которые приходят только с опытом. К некоторым ситуациям нельзя подготовиться, пока сам через них не пройдешь. Даже если она каждый день во время тренировок дерется по пять раундов — это не имеет никакого значения. После первого раунда адреналин спадет, и ее тело начнет работать по-другому. Она начнет сомневаться в себе, начнет искать свои ошибки и причины, по которым поединок затягивается.

И вот тогда преимущество будет на моей стороне, ведь я гораздо опытнее. Я дерусь дол-

ше, чем Ронда, у меня было больше именитых соперниц. Некоторые из моих поединков доходили до чемпионских раундов.

— Ты как-то готовишься к боям психологически?

— Перед каждым боем я морально готовлю себя к тому, что меня могут травмировать. В бою мне могут сломать нос или у меня будет рассечение, меня могут ударить так, что я не смогу дышать. Я всегда должна быть готова к самому худшему.

Раузи не такая. Она не готова пропускать удары локтями в партере. Стоит мне ее ударить и весь ее план разрушится.

Несмотря на то, что сейчас все девушки в топе MMA хорошо подготовлены и обладают необходимыми навыками, решающую роль, на мой взгляд, играет психологическая составляющая. Именно она отделяет чемпиона от остальных бойцов.



— Люди всегда говорят о том, кто является лицом женского ММА. Как ты относишься к этому?

— Мне кажется, эти разговоры остались в прошлом, когда весь женский ММА был на плечах одной Джинны Карано. Сейчас в нашем виде спорта уже достаточно девушек, и у каждой из них свой стиль, свой характер. Так что, на мой взгляд, у женского ММА больше нет одного лица. Прошло время одной звезды — теперь их много.

— Как ты относишься к тому, что тебя приглашают сниматься в журналах в качестве модели?

— Даже в таком виде спорта как ММА, девушки должны сохранять свою привлекательность. Нельзя переходить ту грань, когда внешность начинает отталкивать. С другой стороны, всегда нужно помнить, что мы спортсмены, и люди в первую очередь должны ценить нас за наши умения и профессионализм. В ринге красота не дает никаких преимуществ. Но если ты отлично проявляешь себя в клетке и при этом сохраняешь красоту и женственность за ее пределами — это всегда только на пользу. По-моему, идеальный вариант.

— Как тебе удастся совмещать такое агрессивное занятие с красотой и женственностью?

— Для меня это вполне естественно, так что получается само собой. Вообще, я больше внимания уделяю физической подготовке и навыкам. Но если появляется возможность выйти в свет, принарядиться, то я с удовольствием это делаю.

— В свое время Кристиан Сантос попала на употребление допинга. Как ты это восприняла?

— Ну, она молодец, что взяла на себя за это ответственность. Думаю, Крис хорошо справилась с этой ситуацией.

— В твоём рекорде есть поражения. Какие из них, кроме поражения от Раузи, тебе хотелось бы закрыть?

— Я хочу реабилитироваться за все поражения. Давно хотелось подраться с Кетлин Йонг, но с тех пор как она стала проигрывать, я по-



теряла к ней интерес. К тому же считаю, что тогда она выиграла у меня по счастливой случайности и сейчас бы ей это точно не удалось. Мой проигрыш Саре Кауфман был вполне закономерен. У нас с ней одинаковый рейтинг. Думаю, победа многое обо мне скажет.

— Какой была твоя цель, когда ты начала выступать по ММА?

— Не было у меня никакой цели. Шесть лет назад, когда я только начала выступать, женский ММА не был популярен. Тогда я и подумать не могла, что буду выступать в главном событии турнира, а на кону будет стоять чемпионский титул. Это казалось чем-то невозможным.

Я занималась этим делом просто потому, что мне это нравилось. Единственное, чего я хотела — это выиграть следующий бой. Сейчас, конечно, у меня более далеко идущие планы.

— И что же в твоих планах сейчас?

— Первым делом — выбить дух из Ронды Раузи (улыбается). Хочу сохранять пояс как мож-

но дольше и быть хорошим примером для начинающих спортсменок. А еще хотелось бы попасть на шоу Опри Уинфри.

Одно из моих увлечений — выпечка сладостей. В свободное время я пеку и украшаю торты для свадеб, дней рождений. Мне вообще было бы интересно заняться чем-нибудь вне клетки — принять участие в шоу, рассказать о себе.

— А сама ты сладкоежка?

— О, да! Мне нравится не только готовить торты, но и есть их (улыбается). Но я позволяю себе это только после боя.

— Во время подготовки сложно противостоять искушениям?

— Нисколько. Если я ставлю перед собой цель, то меня уже не сбить с пути. Я не поддаюсь никаким соблазнам, особенно тем, которые могут помешать мне добиться своего.

Вообще, победа в поединке значит для меня куда больше, чем вкусный пирог (улыбается).

«ДАЖЕ В ММА ДЕВУШКИ ДОЛЖНЫ СОХРАНЯТЬ СВОЮ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ»



— Откуда в тебе такая целеустремленность?

— Думаю, с этим просто нужно родиться. Кто-то по натуре боец, а кто-то — нет. У одних внутри есть стержень, а у других его нет. Во мне всегда были целеустремленность и дух соперничества, даже когда я была маленькой девочкой.

То, что в школе я боролась в команде с мальчиками, дало мне даже больше, чем просто твердость духа. Я научилась не сдаваться. Никто не хотел воспринимать меня всерьез, и мне приходилось постоянно доказывать, что женщины тоже на что-то способны.

К девушке, пришедшей в секцию борьбы, не будут относиться с тем же уважением, что и к парню. Это научило меня, что уважение само не приходит. Его нужно добиваться. Поэтому я приходила на тренировки первой и уходила последней. Я соревновалась с мальчиками и всегда старалась быть быстрее и сильнее.

— Достаточно ли тех денег, которые ты зарабатываешь в клетке, чтобы не искать других заработков?

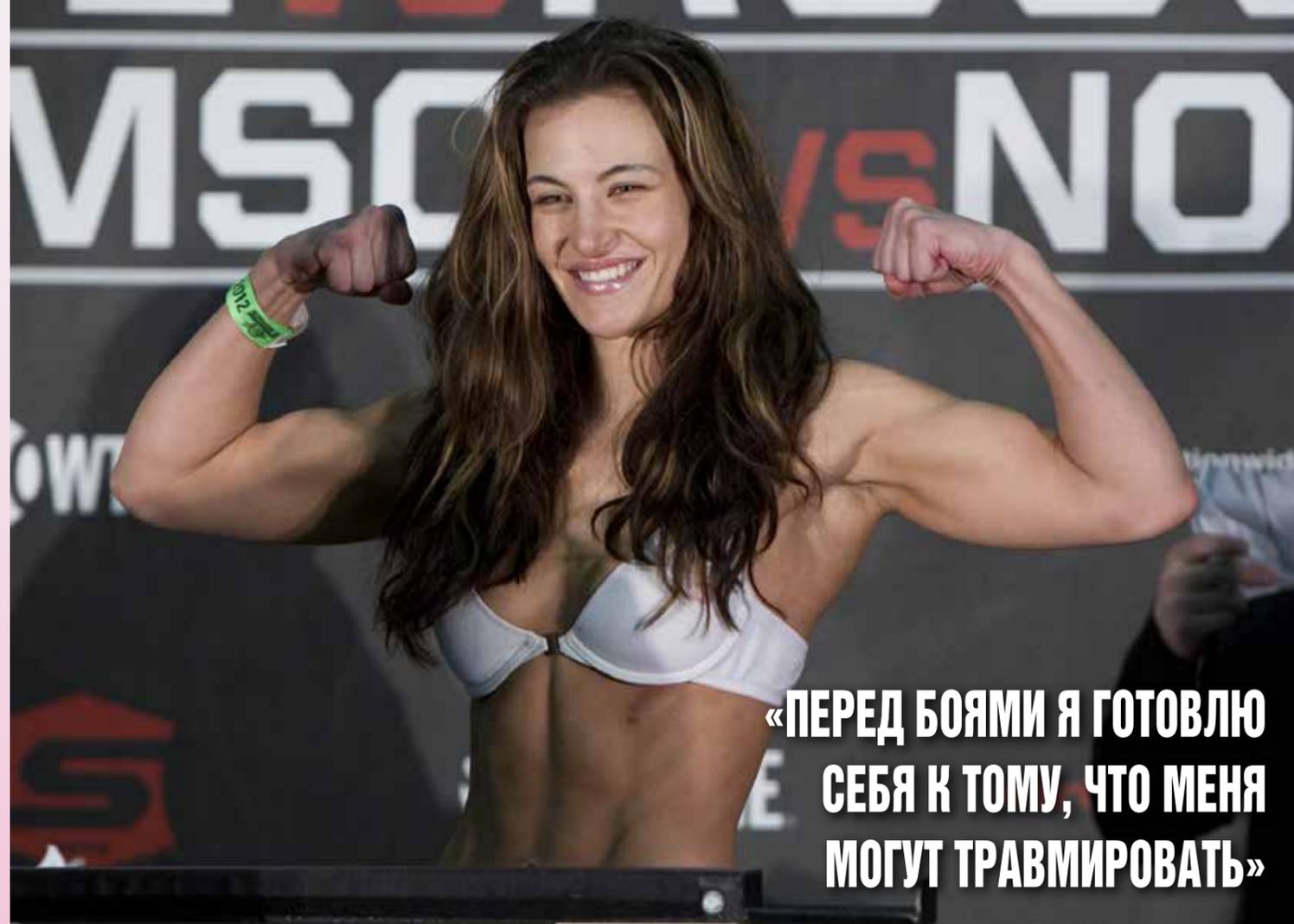
— Сейчас бои — единственная моя работа. Но было время, когда приходилось еще и подрабатывать. Однако я рискнула. Я бросила свою работу и отказалась от многих удобств и роскоши. Из большого дома я переехала жить в автодом. Причем жила я там не одна — вместе со мной жили мой молодой человек и его друг. Но нам повезло, владелец зала помогал нам и не брал деньги за стоянку.

Так я прожила два года, мой бюджет не позволял мне снять квартиру или даже комнату. Однако больше всего я хотела реализовать свою мечту и стать профессиональной спортсменкой, стать одной из лучших в ММА.

Конечно, это были тяжелые времена, но благодаря этому каждая победа ценится гораздо выше, и ты понимаешь, какова цена всего этого.

— Расскажи о своем парне, Брайане Кэрзуэе.

— Он был первым, кого я встретила, придя в ММА. Под его руководством начала тренироваться, и сейчас он является моим тренером. Я считаю его очень талантливым. И еще он



«ПЕРЕД БОЯМИ Я ГОТОВЛЮ СЕБЯ К ТОМУ, ЧТО МЕНЯ МОГУТ ТРАВМИРОВАТЬ»

очень милый. Несмотря на то, что большую часть времени мы проводим в зале, он всегда находит возможность, чтобы показать, как сильно он меня любит.

— Ты хотела бы продолжить выступать по грэпплингу?

— Да, но здесь многое зависит от UFC. Они должны дать разрешение. Лично мне было бы интересно встретиться с лучшими женщинами-борцами, например, с Кирой Грейси.

— Как считаешь, борьба у мужчин и женщин различается?

— Конечно, физиологически мужчины и женщины устроены по-разному, поэтому многие движения женщины делают по-другому. Обычно у мужчин сильнее верхняя часть тела, а у женщин — нижняя. К тому же, у женщин зачастую растяжка лучше и иногда мы способны на такие движения, которые мужчинам даже и не снились. Поэтому мне хочется во время тренировок работать как с мужчинами, так и с женщинами.

— Бытует мнение, что женщины дерутся агрессивнее мужчин...

— Наоборот, мне кажется, что женщины в поединках стараются больше использовать технику. Обычно мы тренируемся с мужчинами, которые превосходят нас по силе, поэтому всегда приходится искать способы нейтрализовать это преимущество.

— Что ты думаешь о российских бойцах?

— Когда я слышу о российских бойцах, то всегда на ум приходит имя Федора Емельяненко. То, чего он достиг в ММА, впечатляет. В свое время он был на вершине. А вообще, мне кажется, все российские бойцы очень сильные.

— Приходилось ли тебе применять свои навыки в жизни?

— К счастью, мне никогда не приходилось попадать в такие ситуации. И все же, если кто-нибудь попробует стащить у меня кошелек, то, думаю, нарвется на большие неприятности (смеется).

Old school

Young blood

Hardcore Training





МАКСИМ ХИЛЮК

Гражданство: **Россия**

Возраст: **30 лет**

Независимый эксперт по специальной силовой и кондиционной подготовке спортсменов.

Главными параметрами физической подготовленности для единоборцев являются выносливость (спортсмен не должен уставать во время поединка) и сила (спортсмен должен наносить удары или выполнять броски мощно). Чтобы максимально развить эти качества, мы предлагаем вашему вниманию комплекс, рассчитанный на 8-12 недель, на протяжении которых мы будем делать микроциклы, состоящие из двух тренировок на выносливость и одной на силу. После силовой тренировки вам понадобится день или два отдыха, в зависимости от скорости восстановления.

Оптимальным будет выполнение 3-4 микроциклов в месяц с пиковым объемом (выносливость — 10-20 кругов, сила — 6-9 кругов) и 1-2 с восстановительным (выносливость — 5 кругов, сила — 3-4 круга).

Поскольку сейчас лето и погода позволяет проводить тренировки на открытом воздухе, мы решили подготовить комплекс, который вы сможете выполнять на улице, применяя общедоступные спортивные снаряды.

СИЛА

МИНИМАЛИЗМА

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Делаем в варианте круговой тренировки, чередуя упражнения для верхней, нижней части тела и центра. В целом мы задействуем мышцы рук, сгибатели и разгибатели корпуса, а также ноги.



Модифицированные отжимания на брусках

Выходим в упор на брусках. Ставим одну руку вперед, отжимаемся, переставляем руку и повторяем.



Подтягивания разнохватом

Одной рукой хват сверху, второй — снизу. Усилим мышц-сгибателей рук и спины подтягиваемся. Выполняем 5 повторений, затем меняем хват и делаем еще 5 повторений.

Выпрыгивания

Из приседа, касаясь пальцами рук земли, выпрыгиваем максимально вверх.



Полумост с опорой на одну ногу

Ложимся на горизонтальную поверхность. Опора одной ногой, вторая лежит свободно. Усилием опорной ноги поднимаем таз вверх.



Подъемы ног со скручиванием таза на перекладине

Хват сверху за перекладину. Согнутые в коленях ноги подтягиваем к груди, подкручиваем таз, распрямляем ноги и выносим их вверх.

Важно: каждое упражнение выполняется в течение 10-30 секунд. За это время нужно максимально нагрузить рабочие группы мышц, но не дать им закислиться! Например, в отжиманиях это трицепс, дельты и грудные. Получится примерно 5-10 повторов на упражнение. Отдых между упражнениями — от 30 до 60 секунд, а между кругами — от 2 до 5 минут.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА СИЛУ

В каждом упражнении необходимо достичь максимального закисления мышц, работая до пикового напряжения, и выполнять упражнения не менее 30 секунд — только тогда в теле будут вырабатываться анаболические гормоны и возникнет стимул к росту мышечных волокон (точнее, миофибрилл — внутреннего компонента мышечного волокна).



Классические отжимания на брусках

Выходим в упор на руки. Сгибаем руки. Усилием мышц рук, дельт и грудных мышц отжимаемся, не выпрямляя полностью руки. Не забывайте о контроле корпуса.



Подтягивания обратным хватом

Беремся за перекладину хватом снизу. Усилием мышц рук и спины выполняем подтягивание. Возвращаемся в половину амплитуды.

Стретч-приседания

Поднимаемся на носки, слегка сгибаем ноги в коленях. Удерживая прямую линию от колен до плеч, но не прогибая при этом поясницу, сгибаем ноги в коленях и опускаемся вниз так, чтобы голень находилась параллельно земле. Разгибаем ноги в половину амплитуды.

Важно:

в каждом упражнении убираем крайние точки амплитуды, чтобы исключить расслабление мышц. Благодаря этому мы задействуем максимальное количество мышечных единиц. Время отдыха между упражнениями и кругами — 2-5 минут.

ДЖАБАР АСКЕРОВ

Возраст: **27 лет**
 Гражданство: **Россия**
 Рост: **170 см**
 Вес: **70 кг**
 Прозвище: **Чингисхан**
 Рекорд в К-1: **81-30-1**
 Рекорд в ММА: **5-0**

АТАКИ ЧИНГИСХАНА

За свою манеру боя — молниеносные атаки и постоянный прессинг противника, этот боец получил прозвище Чингисхан. В этом мастер-классе Джабар Аскеров расскажет о своих любимых комбинациях и раскроет секрет их успеха.



Комбинация выполняется на близкой дистанции.
 1. 2. Наносим левый боковой.
 3. Бьем правый в корпус.
 4. Снова — левый боковой.
 5. Заканчиваем комбинацию ударом колена в прыжке.

Почему это работает: на близкой дистанции прямые удары неэффективны (недостаточно пространства для разгона), поэтому мы бьем боковые. В моем весе большинство соперников выше меня, поэтому обычно в ближнем бою мои удары быстрее. Поскольку в этой комбинации мы атакуем разные уровни, причем сбоку, внимание бойца постоянно переключается, он пытается закрыться от боковых ударов, разведя руки, и тем самым открывается для удара коленом, который мы и наносим.



1. 2. Начинаем комбинацию с обычной двойки.
3. Бьем в корпус.
4. Пользуясь тем, что соперник

в этот момент думает о защите корпуса и открылся для лоукика, наносим удар ногой.
5. Делаем небольшую паузу.

6. 7. 8. Когда соперник отшагивает, заканчиваем комбинацию двумя легкими джебам и мощным кроссом.

Почему это работает: очень часто бойцы после лоукика заканчивают комбинацию одиночным ударом, поэтому мы поступаем иначе, и делаем то, чего соперник не ожидает — вместо одиночного наносим сильный сдвоенный левый и мощный кросс.

Metro 2033: Луч надежды

Тип: Видеоигра

Жанр: Шутер от первого лица

Платформа: xbox360, ps, ps3

Разработчик: 4A Games

Издатель: Deep Silver

<http://www.enterthemetro.com>



Выход продолжения главного AAA-проекта постсоветского пространства «Метро-2033» не ждали, скорее всего, только самые ярые ненавистники жанра action. Атмосферность и зрелищность пронизанного ностальгией по советским временам постапокалипсиса первой части сделали свое дело: в первые же недели дополнение продано в де-

сятки раз лучше оригинала. Стоит отметить, что поклонников оригинальной игры дополнение ни в коем случае не разочарует: разработчики пошли по пути «Все то же самое, но гораздо лучше», и вложили немало сил в улучшение графики, атмосферы и геймплея. Все — на уровне западных блокбастеров высочайшего класса.



Resident Evil: Revelations HD

Тип: Видеоигра

Жанр: Шутер от третьего лица, Приключения

Платформа: ps, xbox360, ps3, wii u

Разработчик: Capcom

Издатель: Capcom

<http://www.residentevil.com/revelations/>



Продолжение знаменитой франшизы Resident Evil, первоначально предназначенное для портативной Nintendo 3DS, будучи портированным на старшие платформы в расширенном виде, неожиданно внесло толику порядка в разметавшуюся в последнее время серию. Revelations HD представляет собой все то, чего поклонникам серии не хватало в последних частях игры: вязкую, специфичную атмосферу, вменяемый кооперативный

режим, и самое главное — некоторые наметки настоящего, напряженного хоррора. Именно последний пункт позволяет простить корявую механику стрельбы, не самую впечатляющую графику и невнятные сюжетные ходы. Resident Evil: Revelations HD безжалостна к игроку, и заставляет его обливаться холодным потом вне зависимости от того, отстреливает он конечности мутантам в одиночку, или в компании с приятелем.



Человек из стали

Тип: фильм

Жанр: Фантастика, фэнтези, боевик, приключения

Режиссер: Зак Снайдер

В главных ролях: Генри Кавилл, Эми Адамс, Майкл Шеннон, Кевин Костнер, Лоренс Фишберн, Рассел Кроу

Длительность: 143 минуты



Как и ожидалось, заведомо беспроектный дуэт Зака Снайдера и Кристофера Нолана не стал распылять выделенный бюджет на бессмысленное повторение пройденного, а попытался рассмотреть уже затертую до дыр историю про простого журналиста родом с планеты Криптон, спасающего Землю от нашествия своих земляков, под несколько иным углом. Попытку, к сожалению, во многом можно считать провальной: многочисленные флэшбэки из детства Супермена смотрятся неплохо, но стремление драматизировать образ главного героя и всю ситуацию в целом зарубили на корню слишком наивные и пафосные диалоги, и общая зияющая смысловая пустота во всем. Безусловно, превратить историю про

инопланетного альтруиста в мрачный боевик с претензией на серьезность в духе нолановского «Бэтмена» было невозможно, да и незачем, но в данном случае те кадры, в которых не демонстрируется Супермен, как он есть, выполняют исключительно декоративную функцию. В итоге получилась зрелищная и динамичная картина, до отказа набитая отменным экшеном и потрясающими спецэффектами, в которой добро наверняка победит, а зло наверняка никуда не денется. Отсюда вывод: фанатам соответствующего комикса и красивого кино потреблять до титров и с нетерпением ждать добавки, всем прочим — ознакомиться, хотя бы ради спецэффектов, пожалуй, лучших в истории жанра.

Великий мастер

Тип: фильм

Жанр: Боевик, драма

Режиссер: Вонг Кар-Вай

В главных ролях: Чжан Цзыи, Тони Люн Чу Вай, Канг Ли, Сон Хё Гю, Чжан Чжэнь, Юэнь Ву-Пин

Длительность: 130 минут

<http://www.wongkarwai.net/>



Эпическая и философская работа Вонга Кар-Вая, что само по себе говорит о многом. Несмотря на то, что, в целом, этот фильм направлен на осмысление кунг-фу как философии, он пронизан обилием brutальных боевых сцен и содержит гораздо больше динамики, чем созерцания. Пестовавшаяся перфекционизмом Кар-Вая на протяжении нескольких лет, эта картина выверена до миллиметра, и по уровню бла-

гоприятного воздействия на общее ментальное состояние сравнима с лицезрением Шаолиньского фестиваля боевых искусств. В целом, Кар-Вай остался верен себе, выпустив специфичную, но высококлассную ленту, выделяющуюся завораживающей режиссурой, эпическим масштабом, и, конечно, обилием зрелищных боевых сцен, но при этом сохраняющую общую философскую и романтическую направленность.



BRAZILIAN TOP TEAM

Если бы Мурило Бустаманте предпочел серфинг бразильскому джиу-джитсу, то, скорее всего, мы бы не получили таких бойцов, как Антонио Родриго Ногейра и его брат Рожерио, не восхищались бы быстротой рук Витора Белфорта и мощнейшими фудлоками Рузимара Пальяреса.

МУРИЛО БУСТАМАНТЕ

Возраст: 46 лет

Гражданство: Бразилия

Рост: 185 см

Вес: 84 кг

Рекорд в ММА: 15-8-1

— **Расскажите, пожалуйста, об истории Brazilian Top Team.**

— Идея создать свою команду пришла ко мне и моим друзьям из зала Карлсона Грейси. Мы создали Brazilian Top Team, чтобы обучать людей MMA и бразильскому джиу-джитсу, а также вольной борьбе и тайскому боксу.

— **То есть, MMA не был вашим основным направлением?**

— Нет, мы делали больший акцент на бразильское джиу-джитсу. Прошло время и это себя оправдало. Сейчас филиалы ВТТ находят по всему миру, в том числе и в России (команда *Ludus Team* стала официальным филиалом *Brazilian Top Team* — прим. ред.). Всего под флагом ВТТ тренируется более 8500 человек.

— **Что получают клубы, становясь частью вашей команды?**

— В первую очередь — мою поддержку. Я тренирую уже более 20 лет, в свое время

много выступал в UFC и PRIDE и обладаю огромным опытом в MMA. Так что я определенно могу помочь в развитии.

Еще одним важным моментом является то, что у наших бойцов есть возможность шлифовать ударную технику в Таиланде, борцовские навыки — в России, джиу-джитсу — в Бразилии.

— **Из кого на данный момент состоит костяк ВТТ?**

— У нас занимается много бойцов со всего мира. Некоторые приезжают из США, некоторые из Канады, ну и, конечно же, много бразильцев. В каждом филиале есть хорошие бойцы MMA. На сегодняшний день самые известные из них — Педро Нобре, Патрик Коте.

— **Многие из учеников ВТТ покинули команду. Что чувствует тренер в такие моменты?**

— Тут все зависит от ситуации. Бывает, бойцы переезжают жить в другие страны,



«КОГДА Я НАЧИНАЛ ВЫСТУПАТЬ, MMA БЫЛ РОМАНТИКОЙ»



у некоторых просто не складываются отношения. В футболе, например, игроки часто переходят из команды в команду по мере роста. Так что я отношусь к этому с пониманием. Сейчас у нас много молодых бойцов, и каждого мы стараемся вывести на новый уровень.

— **Вы сказали, что у вас много молодых бойцов. Кто из них, на Ваш взгляд, сможет стать чемпионом UFC или Bellator?**

— Большинство наших бойцов на данный момент обладают рекордом из нескольких побед на профессиональном ринге. Для Бразилии у них достойный уровень.

— **В свое время один из основателей ВТТ, Рикардо Либорио, покинул вашу команду и основал American Top Team. Какие у Вас с ним отношения?**

— Мы с Рикардо были очень близкими друзьями, пока он жил в Бразилии. Когда он

решил открыть свой зал, то попросил разрешения использовать в названии нового клуба аббревиатуру ТТ (Top Team). Мы дали свое согласие. Так что в этом плане у нас не возникало никаких разногласий. Сейчас мы по-прежнему друзья, но, конечно, расстояние и дела не позволяют нам общаться так же, как раньше.

— **Вы выступаете уже много лет, последний бой с Вашим участием прошел в 2012 году. Что Вас мотивирует продолжать выходить в ринг?**

— Я все чаще проигрываю бои и чувствую, что старею (улыбается). Несмотря на это, планирую провести еще один поединок в этом году. Понимаю, что чемпионом мира мне уже не стать, поэтому буду просто получать удовольствие от процесса. Хотелось бы продолжать и дальше выступать на хорошем уровне, однако этот год может стать последним в моей карь-

ере, и все же, если повезет, подерусь еще пару лет.

Основная проблема в том, что у меня стало намного меньше свободного времени. Я тренирую, тренируюсь, стараюсь развивать свою компанию, а ведь еще необходимо уделять время семье.

— Возраст как-то ограничивает Вас в тренировочном процессе?

— Теперь я тренируюсь не так часто, как раньше. Если раньше у меня было по 12 тренировок в неделю, то сейчас максимум 10. Однако интенсивность остается прежней, просто необходимо больше времени на восстановление. Также приходится регулярно отводить время на терапию, чтобы не усугубить старые травмы.

— Многие бойцы с возрастом начинают использовать тестостеронзамещающую терапию. Не возникало желания тоже попробовать?

— Возможно, это и помогло бы мне лучше драться, но для меня это жульниче-

ство, и бойцы, которые применяют ТЗТ, просто жулики. Я никогда не использовал такие методы и категорически против этого. Люди должны использовать то, что им дано от природы. Конечно, спортивное питание необходимо, но никакого тестостерона.

Кстати, я думаю, что уровень тестостерона падает у тех бойцов, которые уже принимали его ранее. Поэтому-то они и стараются его повысить, ведь их организм не вырабатывает его в таком количестве. Слышал, некоторые комиссии в США уже запретили ТЗТ. На мой взгляд, это правильное решение.

— Витор Белфорт был одним из ваших бойцов, и он как раз использует ТЗТ. Как думаете, без этого лечения его карьера сильно изменится?

— Вы верно заметили, Витор уже не в нашей команде. Да, вполне вероятно, если он откажется от ТЗТ, это скажется на его карьере. На сегодняшний день тестостерон принимают спортсмены во многих видах спорта, так что это глобальная проблема.



«В БРАЗИЛИИ ТОЛЬКО ФУТБОЛ ПРЕВОСХОДИТ ММА ПО ПОПУЛЯРНОСТИ»

— Как мы уже говорили, у Вас очень продолжительная карьера. Какой бой за это время стал для Вас самым тяжелым?

— Я бы назвал даже два боя. Первый — с Тимом Эриксоном в 1996 году. Это был третий мой поединок за день (в финале турнира Martial Arts Reality Superfighting), и он продолжался 40 минут.

Вторым тяжелым испытанием стал бой с Куинтоном Джексон в августе 2003 года на турнире Pride Total Elimination 2003, в Японии. Я согласился на него всего за неделю до начала, заменив травмировавшегося Рикардо Арону. И хотя я не был готов к этой встрече, кажется, мне удалось хорошо себя проявить.

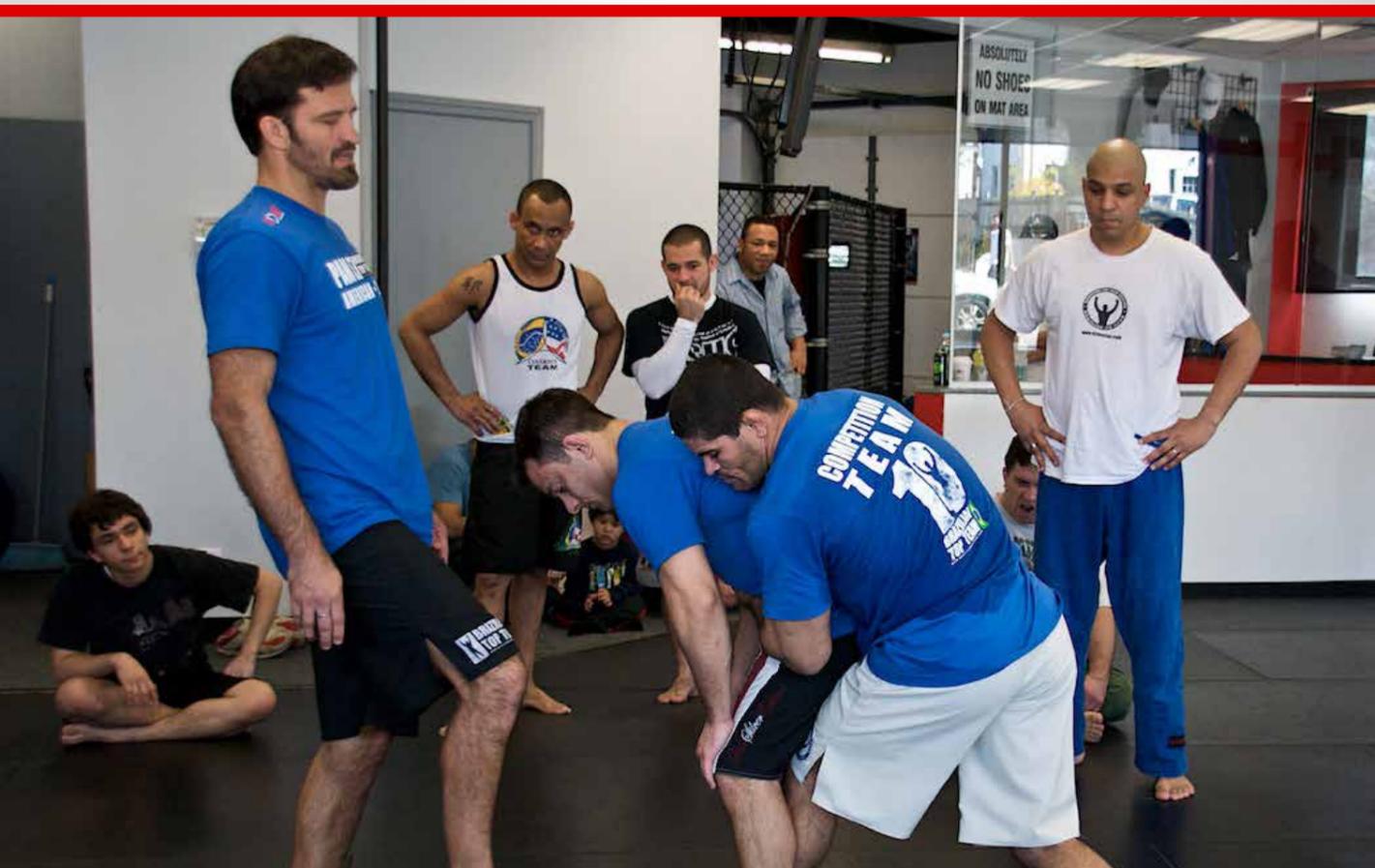
— Вы дважды встречались с Дэнном Хендерсоном и оба раза показали яркие по-

единки. Что можете сказать об этом противостоянии?

— В первом бою Хендерсон нанес мне удар головой, и хотя это получилось непреднамеренно, тогда мне это много стоило. На мой взгляд, этот поединок должен был завершиться без объявления результатов. Вторая наша встреча должна была закончиться моей победой.

— В 2004 году Вы посетили Россию. Какие остались впечатления?

— Тогда мы вместе с Карлосом Баррето прилетели на турнир M-1. К сожалению, он проиграл (Баррето проиграл Мартину Малхасяну единогласным решением судей — прим. ред.), но мне очень понравились те четыре дня, которые мы провели в Москве. Особенно шокировала погода. Было очень





холодно, думаю, где-то минус 20 градусов, а ведь большую часть жизни я провел в тропиках. Сначала я провел три дня во Франции, там тоже было холодно, но Москва не идет ни в какое сравнение.

Тогда я понял, почему вы, русские, пьете водку. Мне самому пришлось ее пить, чтобы немного согреться (смеется). Но в остальном все было отлично.

В Японии я тоже немного общался с русскими. Мне кажется, вы такие же веселые, как бразильцы. У вас хорошее чувство юмора.

— И с кем из русских бойцов Вы общались в Японии?

— С Федором Емельяненко, его братом Александром и Амаром Сулоевым. Кстати, с последним я встречался в ринге. Мы общались не только с бойцами, но и просто с русскими, которые живут в Токио. Очень милые люди, о них я могу сказать только хорошее.

— А какие впечатления остались у Вас от поединка с Амаром Сулоевым?

— Хороший, умный боец. Он отлично защищался от моих бросков. И поединок тогда получился хорошим, равным.

— Поддерживаете ли Вы дружеские отношения с бывшими соперниками?

— В бразильском джиу-джитсу такое нередко случается. Так я подружился с Фабио Гуржелом, Роберто Травеном. Я выступаю по всему миру и часто встречаю хороших людей, в том числе и среди соперников, но потом наши дороги все равно расходятся. Бои и единоборства для меня просто бизнес, у меня нет никаких личных счетов с кем бы то ни было в этом спорте.

— Во время турниров PRIDE у вашей команды случился конфликт с Chute Boxe. В чем он заключался?

— Все началось с Вандерлея Силвы и Рикардо Ароны. В какой-то момент у них прои-

зошла размолвка без видимых причин. Не могу сказать, что после этого они друг друга возненавидели, но выиграть стало делом принципа. Это как в футболе — всегда есть команды, которые очень не хотят проигрывать друг другу. Лично у меня не было никаких проблем ни с одним членом Chute Boxe.

— Рузимар Пальярес был одним из бойцов ВТТ, выступающих в UFC. Почему его результаты стали такими нестабильными?

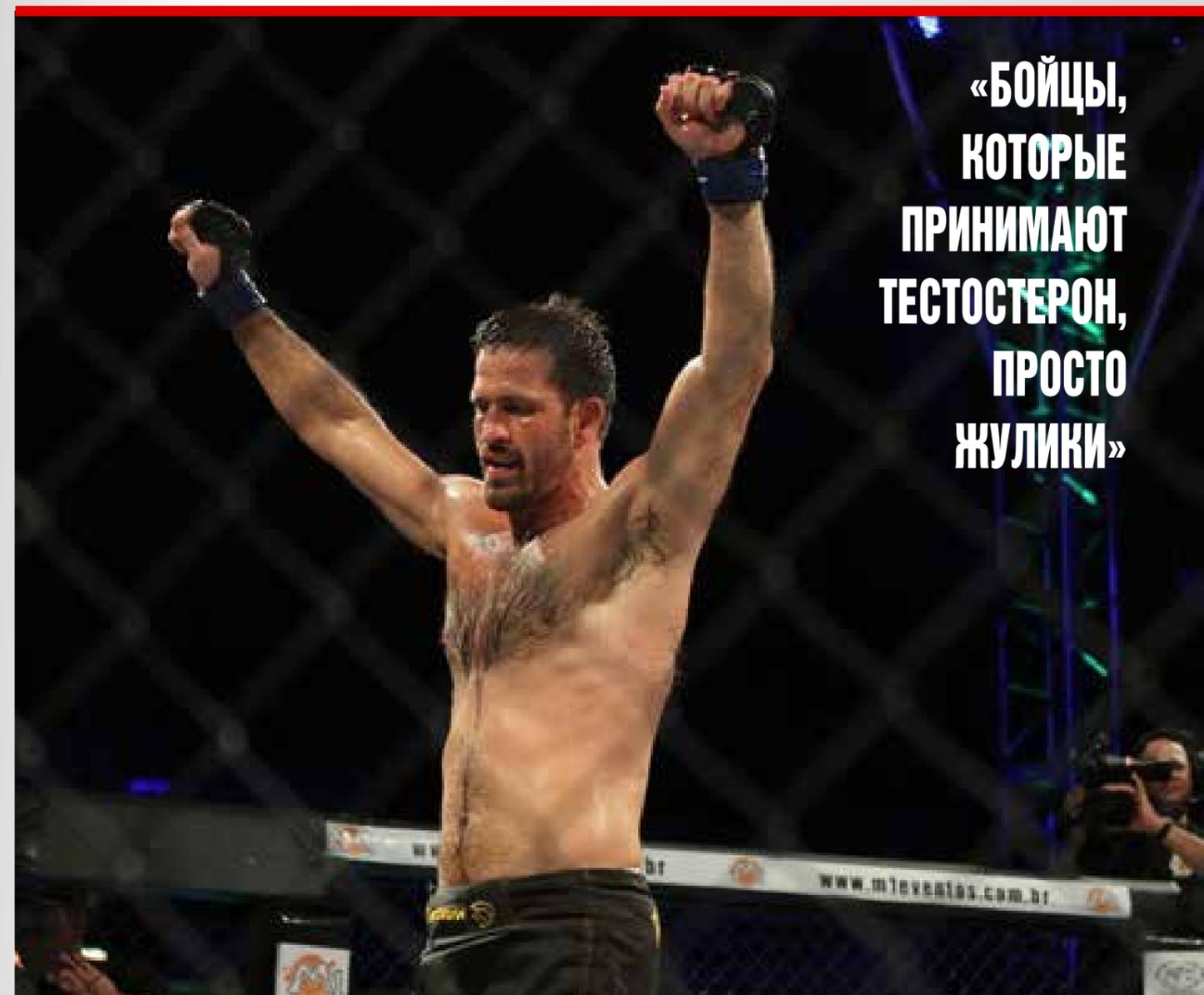
— Это трудно объяснить, но он перестал меня слушать, принимать мои советы. Поэтому мы с ним и распрощались. Пальярес крайне талантлив, и если бы он больше ко мне прислушивался, то был бы в топе своего дивизиона.

— Может, поэтому он настолько однобокий боец?

— Ему нравится делать болевые на ноги, в этом он настоящий профи. Но у него есть и много других навыков, которые стоит использовать, чтобы действовать по-разному. Я пытался помогать, но он меня не слушал.

— Многие критикуют его за излишнюю жестокость, ведь он проводит приемы до конца и намеренно травмирует противников...

— К счастью, он уже не в моей команде, и я не ответствен за его поведение. Повторюсь, я во многом не был согласен с тем, что он делал.



**«БОЙЦЫ,
КОТОРЫЕ
ПРИНИМАЮТ
ТЕСТОСТЕРОН,
ПРОСТО
ЖУЛИКИ»**



**«ЧТОБЫ
СОГРЕТЬСЯ В
МОСКВЕ, МНЕ
ПРИШЛОСЬ ПИТЬ
ВОДКУ»**

— Вы боец старой школы, как относитесь к женскому MMA?

— Могу сказать, что бои у женщин агрессивные (улыбается). Я бы даже сказал, у мужчин такое не часто увидишь. В целом мне нравится, я смотрю женские бои и с интересом наблюдаю за карьерой Ронды Раузи, Джини Кароно, Кристиан Сантос.

— В последнее время UFC проводит много турниров в Бразилии. Это оказало какое-то влияние на развитие MMA в стране?

— Сейчас MMA в Бразилии пользуется огромной популярностью. И особенно этот интерес вырос после турниров UFC. В стране стало проводиться больше турниров, появились новые бойцы, а те, что уже были известны, стали получать более выгодные контракты. Думаю, на сегодняшний день в Бразилии только футбол превосходит MMA по популярности.

— Да, бразильцы известны своей любовью к футболу...

— О, я обожаю футбол. Рядом с моим клубом в Бразилии есть отличное поле, и мы с учениками часто ходим туда играть и делать барбекю.

— Когда Вы только начинали выступать, MMA как-то отличался от того, что мы видим сегодня?

— Конечно, это были совсем другие времена. Тогда MMA был романтикой, противостоянием отдельных дисциплин. Так в Бразилии основное противостояние разгорелось между представителями джиу-джитсу и Лута Ливре, которые бросали друг другу вызовы. И, конечно же, я сражался на стороне джиу-джитсу. Нам тогда удалось одержать победы в трех встречах.

— Насколько нам известно, это противостояние между представителями джиу-джитсу и Лута Ливре было очень принципиальным.

— Ну, на то были свои причины. Во-первых, эти две дисциплины очень похожи, и не так просто было определить, какая из них более эффективна. Во-вторых, противостояние началось с уличной драки между предста-

вителями клана Грейси и представителями Лута Ливре, так что напрямую затрагивало их интересы. Все разрешилось в 1991 году, когда был проведен последний турнир, разрешивший это противостояние.

— Какая травма для Вас была самой серьезной?

— Случалось, я травмировал плечо, колени, локти, но при этом ни разу ничего серьезного. Так что мне не на что жаловаться. Думаю, я везунчик. Только один раз мне пришлось лечь на операцию. Кстати, это было как раз после боя с Сулоевым. В том поединке мой травмированный локоть сильно ныл, из-за этого я не мог выступать в полную силу, а подготовка к этой встрече стала для меня самой тяжелой в карьере.

— Возможно, Вы расскажете нам, что случилось с Пауло Фильо? В свое время он был на вершине, а сейчас полностью потерял позиции. Сможет ли он вернуться?

— У него были некоторые проблемы в жизни. Но он по-прежнему талантлив, и если продолжит тренироваться как раньше, сможет выступать на хорошем уровне.

— Кем Вы мечтали стать в детстве?

— Очень хотел стать серфером (смеется). Я начал серфить даже раньше, чем занялся единоборствами, и очень хорошо катался. Однако моя семья переехала жить вглубь континента, и зал джиу-джитсу оказался гораздо ближе к дому, чем побережье. А когда начал выступать, то стало ясно, что в борьбе я показываю лучшие результаты, чем в серфинге. Так постепенно одно начало превалировать над другим. Сначала серфинг был моим основным спортом, а джиу-джитсу — лишь хобби, но со временем все поменялось местами.

— Если бы у Вас был шанс что-то поменять в жизни, что бы Вы изменили?

— Конечно, в прошлом я допускал ошибки, которые следовало бы исправить, но, знаете, мне кажется, именно благодаря им я приобрел тот бесценный опыт и знания, которые есть у меня сейчас. Так что, пожалуй, я не стал бы ничего менять.