

УДК 796.011.2

Курбонов С.Б.,

*студент 2 курс, Институт мелиорации, водного хозяйства и
строительства имени А.Н. Костякова*

Россия, г. Москва

Козельский И.К.,

*студент 2 курс, Институт мелиорации, водного хозяйства и
строительства имени А.Н. Костякова*

Россия, г. Москва

Гвоздь В.К.,

*Аспирант 3 курс, Институт мелиорации, водного хозяйства и
строительства имени А.Н. Костякова*

Россия, г. Москва

Раковецкий А.И.,

к. пед. н., доцент кафедры физической культуры

Институт мелиорации, водного хозяйства и строительства имени А.Н.

Костякова

Россия, г. Москва

Научный руководитель: Малинин А.Н.,

старший преподаватель

кафедры физической культуры

Российский государственный аграрный университет

МСХА имени К.А. Тимирязева

Россия, г. Москва

**КОЛЛАБОРАЦИЯ БОКСА И СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ:
ИНТЕГРАЦИЯ КЛАССИЧЕСКОЙ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ В
СОВРЕМЕННУЮ КОМПЛЕКСНУЮ ПОДГОТОВКУ**

Аннотация: В статье автор рассматривает актуальную проблему интеграции классического бокса, как высокоструктурированной ударной дисциплины, в тренировочный процесс бойцов смешанных единоборств (ММА). Проблематика исследования заключается в поиске эффективных методик адаптации узкоспециализированных боксёрских техник под условия полноконтактного поединка, включающего борьбу в стойке и партере. Методология основана на сравнительном анализе технико-тактических моделей, биомеханических принципов ударных действий и физиологических требований обоих видов спорта. Результаты исследования демонстрируют, что целенаправленная коллаборация позволяет значительно повысить эффективность ударного арсенала ММА-бойцов, улучшить защитные навыки, дистанционное чувство и общую стратегическую грамотность в стойке, что является критически важным фактором для достижения высоких спортивных результатов в современных мультидисциплинарных единоборствах.

Ключевые слова: бокс, смешанные единоборства (ММА), интеграция подготовки, ударная техника, техника защиты, дистанционный контроль, кросс-тренинг, адаптация методик, тактическое мышление.

Annotation: In this article, the author examines the current issue of integrating classical boxing, as a highly structured striking discipline, into the training process of mixed martial arts (MMA) fighters. The research problem lies in finding effective methods for adapting specialized boxing techniques to the conditions of full-contact combat, which includes both standing and ground fighting. The methodology is based on a comparative analysis of technical and tactical models, biomechanical principles of striking actions, and physiological requirements of both sports. The results of the study demonstrate that purposeful collaboration can significantly increase the effectiveness of MMA fighters' striking arsenal, improve their defensive skills, distance perception, and overall strategic

literacy in the standing position, which is crucial for achieving high athletic performance in modern multi-disciplinary martial arts.

Key words: *boxing, mixed martial arts (MMA), training integration, striking techniques, defense techniques, remote control, cross-training, adaptation of techniques, and tactical thinking.*

ММА — это комплексный вид единоборств, синтезирующий самые эффективные техники из различных боевых дисциплин[1].

Среди прочих единоборств бокс, в силу своей многовековой истории и устоявшейся традиции, имеет особое значение[2].

Ключевой дискуссией в сообществе единоборств остаётся сравнительная эффективность ударной и борцовской техники. При этом прямое применение боксёрской техники в условиях ММА без адаптации демонстрирует низкую эффективность и сопряжено с повышенным риском. [3].

Классические боксёрские методики (работа на лапах, с подвесным мячом) направлены на отработку ключевых моторных навыков — реакции, точности и координации, определяющих эффективность атакующих действий. [4]. Специфика ММА, объединяющего ударную технику, клинч и борьбу в партере, требует адаптации боксёрского тренинга: перехода к интервальному методу для развития силовой и взрывной выносливости в состоянии усталости. [5]. Разработка гибридных стоек и схем перемещения, позволяют одновременно быть готовым к нанесению удара и защите от прохода в ноги [6].

Техническая интеграция является наиболее сложным и продуктивным полем для коллаборации. Чистая боксёрская техника ударов руками признаётся наиболее эффективной в стойке. Её внедрение позволяет бойцам ММА повысить плотность, точность и вариативность комбинаций[7].

Адаптированные к тесному пространству октагона и угрозе тейкдауна, эти навыки позволяют экономично защищаться, сохраняя баланс для контратаки или перехода в клинч[8]. При этом ряд элементов (например, глубокие нырки) минимизируется из-за риска получить колено или проиграть позицию[8].

Методы психологической подготовки из бокса, развивающие антиципацию, эмоциональный контроль и сенсомоторную реакцию, эффективны и для ММА. Такие навыки, как управление ритмом боя, применение финтов и ментальное восстановление между раундами, формируют у бойца тактическую дисциплину и устойчивость к прессингу. [9].

Таким образом, интеграция бокса в ММА представляет собой сложный процесс адаптации и синтеза, включающий:

1. Селекцию технических элементов (например, прямые удары, уклоны), применимых и безопасных в условиях ММА[9].
2. Модификацию стоек и амплитуды движений с учётом угрозы захватов и ударов ногами [9].
3. Контекстуализацию ударных навыков в общую стратегию боя, которая сочетает ударную технику и борьбу. [9].

Таким образом, актуальным направлением спортивной науки и практики становится исследование методов целенаправленной коллаборации — интеграции фундаментальных принципов бокса в специфический контекст ММА[10].

Ключевым физиологическим аспектом, объединяющим бокс и ММА, является развитие взрывной силы, скорости и координации [11].

С тактической точки зрения, интеграция выражается в адаптации боксёрского футворка и контроля дистанции[12]. Классическая боксёрская стойка и передвижения, оптимальные для ударного боя, требуют в ММА модификации для защиты от тейкдаунов. [13].

Умение контролировать дистанцию, присущее высококлассным боксёрам, становится для бойца ММА стратегическим инструментом, позволяющим навязывать сопернику ударную дуэль, избегая его сильных сторон в борьбе [14].

Заключая, можно утверждать, что бокс составляет основу эффективного ударного комплекса в ММА. Целенаправленная адаптация его методик, основанная на понимании тактических и регуляторных различий, позволяет создать гибридную модель подготовки. Данная модель направлена не только на достижение технического преимущества в стойке, но и на формирование тактически универсального бойца, способного контролировать поединок на различных дистанциях. В дальнейшем целесообразно сосредоточиться на разработке объективных критериев оценки эффективности адаптированных боксёрских методик в тренировочных циклах бойцов ММА.

Использованные источники:

1. Корнев, С. В. ММА - вид спорта, объединяющий единоборства // E-Scio. — 2021. — № 10(61). — С. 75-79.
2. Носов, С. А. Храбров С. В. Бокс как один из видов единоборств // Наука-2020. — 2021. — № 1 (46). — С. 63-65.
3. Вареников Н.А., Попова И.Е., Губин О.В., Сандраков М. С.. Обучение технике и тактике ведения боя в смешанном боевом единоборстве (ММА) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2019. — № 11 (177) . — С. 69-74.
4. Волкова Е. В., Мамедов Р. Ж. Волкова, Е. В. Методика развития скоростно-силовых способностей у начинающих боксеров // Автономия личности. — 2020. — № 1 (21). — С. 117-125.
5. Правила вида спорта "Смешанное боевое единоборство (ММА)" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 1 октября 2019 г. N 788)(редакция

от 17.04.2023). — Текст: электронный // base.garant.ru : [сайт]. — URL: <https://base.garant.ru/72862120/> (дата обращения: 15.01.2026).

6. Бунин, А. Я. Методическое пособие по боксу. — Текст: электронный // dussh-5.ru : [сайт]. — URL: <https://dussh-5.ru/o-shkole/literatura/boks/metodicheskoe-posobie-po-boksu> (дата обращения: 15.01.2026).

7. Пулатова, С. А., Пролубников О. Н. Техника бокса: её становление в современном мире // Вестник науки. — 2024. — № №5 (74). — С. 697-702.

8. Лихачёв Г. А. Тактико-техническое совершенствование боксёра: метод. рекомендации для студентов всех курсов и специальностей УГЛТУ, обучающихся в отделении спортивного совершенствования по боксу // Минобрнауки России, Урал. гос. лесотехн. ун-т, Каф. физ. воспитания и спорта. — Екатеринбург: УГЛТУ, 2013. — 40 с.

9. Богомаз, С. Л. , Прохоров. Ю. М. Основы психолого-педагогического сопровождения подготовки спортсменов-боксеров к соревнованиям: учебно-методическое пособие— Витебск: ВГАВМ, 2020. — 48 с.

10. Хайртинов, Д. А. Единоборства в образовательном пространстве современного вуза // Молодой исследователь: вызовы и перспективы : сборник статей по материалам ССС международной научно-практической конференции, Москва, 20 марта 2023 года. Том 11 (300). – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука", 2023. – С. 39-41.

11. Раковецкий А. И., Пономарев В. В., Ахапкин В. Н. Фитнес-тренинг на основе занятий студенток боксом: Учебное пособие / [и др.]. – Москва : Российский государственный аграрный университет, 2025. – 172 с. – ISBN 978-5-605-26355-5. – EDN GDLAZG.

12. Головихин Е. В., Беликов Е. М., Малинин А. Н. , Киселев М. В. Подготовка спортсменов высокого класса в полноконтактных видах

кикбоксинга (годовой цикл) : Учебно-методическое пособие /– Москва : Издательство "Издательские решения", 2018. – 262 с. – ISBN 978-5-4496-0261-9. – EDN IQKDWX.

13. Родионов А. В., Малинин А. Н. Анализ мотивированности студентов к занятиям контактными видами спорта // Актуальные вопросы физической культуры и спорта в вузах : Материалы 74-ой Всероссийской студенческой научно-практической конференции, посвященные 200-летию со дня рождения П.А. Ильенкова, Москва, 23–26 марта 2021 года / Министерство сельского хозяйства РФ; Российский государственный аграрный университет-Московская сельскохозяйственная академия им. К.А. Тимирязева. Том 2. – Москва: Российский государственный аграрный университет-Московская сельскохозяйственная академия им. К.А. Тимирязева, 2021. – С. 22-25.

14. Мелентьев А. Н., Сорокин Д. В., Раковецкий А. И., Федоров И. Г. Физическая культура в вузе: учебное пособие для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной формы обучения /; Российский государственный аграрный университет - Московская сельскохозяйственная академия им. К.А. Тимирязева. – Москва : ООО "Издательство Ипполитова", 2023. – 151 с.