

# Какой вид единоборств выбрать?

Дисклеймер: всё что тут сказано, лишь моё мнение, основанное на жизненном опыте и множестве интернет-источников. Никакой вид спорта не защитит вас от нападающего с холодным оружием. Улица – это не боксерский ринг, тут нет правил и судей. Здесь рассматриваются единоборства с целью улучшения спортивной формы и прибавления уверенности в себе. Только в последнюю очередь мы рассматриваем единоборства, как способ защитить себя в уличном конфликте. Рейтинг единоборств мое субъективное мнение. Просьба приверженцев рассмотренных единоборств не придавать этому сильное значение. Для начала нужно задать себе несколько вопросов:

1. Что я хочу получить от единоборств?
2. Готов ли я морально и физически к такому виду спорта?
3. Смогу ли я ходить стабильно на занятия?
4. Надо ли оно мне?
5. Позволяет ли моё здоровье заниматься спортом?

Как только вы задали себе эти вопросы и хорошо над ними поразмыслили, вам нужно определиться куда записаться.

Сегодня насчитывается 130 видов единоборств, которые практикуются по всему миру. Их можно делить на разные направления, разные группы, разные философии. Однако объединяет их одно – цель единоборств не в нападении, а в мудрости боя.

Выделим основные виды единоборств, которые наиболее популярны.

## Тхэквондо

Корейское боевое искусство. Характерная особенность — активное использование ног в бою; причём как для ударов, так и для защитных действий.

Рейтинг:

Удары ногами ☐☐☐☐

Удары руками ☐☐

Борьба –

Партер –

термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда хотя бы один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост.\*

Кому подойдет?

Преимущественно молодому и худому парню.

### **Бокс**

Контактный вид спорта, целью которого является нанесение друг другу ударов кулаками в специальных перчатках.

Рейтинг:

Удары ногами –

Удары руками [ ] [ ] [ ] [ ]

Борьба [ ] (Звезда за элементы клинча)

Партер –

Кому подойдет?

Тут нет ограничений, боксом можно заниматься начать в 6 лет и в 60. В боксе насчитывается 13 весовых категорий: 46 – 80+ кг

### **Борьба**

Единоборство, рукопашная схватка двух людей, в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног.

Сюда я отнесу такие виды борьбы: Вольная, Греко-римская, Дзюдо, Самбо.

Рейтинг:

Удары ногами –

Удары руками –

Борьба [ ] [ ] [ ] [ ]

Партер [ ] [ ]

Почему партер 3 звезды? Работа борцов в основном заключается в стойке, партер мы рассмотрим в таких видах единоборств: VJJ, грэпплинг, в которых преобладают различные болевые захваты и удушающие приемы.

Кому подойдет?

Чаще всего, борьба рассматривается как секция для детей и подростков. Туда лучше входить с раннего возраста. Но исходя из интернет-источников – ограничений по возрасту нет. Другой вопрос найти секцию для взрослых.

### **Тайский бокс**

Тайский бокс, или муай тай, называют искусством восьми конечностей, потому что в нём разрешены удары руками, ногами, коленями и локтями.

Рейтинг:

Удары руками - [ ] [ ] [ ] [ ]

Удары ногами - [ ] [ ] [ ] [ ]

Партер –

Борьба - □□ (Две звезды за клинч и подсечки)

Кому подойдет?

Ограничений по возрасту нет, худому, выносливому парню.

### **Каратэ**

Японское боевое искусство, которое представляет собой систему защиты и нападения.

Рейтинг:

Удары руками - □□

Удары ногами - □□□□

Партер -

Борьба - □□ (Присутствуют элементы бросков)

Кому подойдет?

Совершенно неважно, 20 вам лет, 30 или 50 – начинать заниматься не поздно никогда.

Каратэ – это очень длинная дорога. Но пройти ее можно, только сделав самый важный первый шаг. Моя рекомендация – до 18-ти лет имеет смысл, дальше только при сильном желании.

### **Кикбоксинг**

Вид боевых искусств, в котором разрешены удары руками и ногами

Рейтинг:

Удары руками - □□□

Удары ногами - □□□□

Партер –

Борьба –

Кому подойдет?

Преимущественно худому ловкому парню.

### **ВJJ или Бразильское Джиу-Джитсу**

Боевое искусство и международное спортивное единоборство, основой которого является борьба в партере.

Рейтинг:

Удары руками –

Удары ногами -

Партер - □□□□□

Борьба - □□□

Кому подходит?

Каждый может тренироваться. Все: женщины, мужчины и даже дети в возрасте от четырёх лет могут практиковать бразильское джиу-джитсу. Поскольку это искусство, предназначенное для более слабых тренирующихся, чтобы подавлять более крупных и сильных противников, практически любой человек, независимо от роста, возраста или пола,

может практиковать BJJ.

### **Грэпплинг**

Вид спортивного единоборства, совмещающий в себе технику всех борцовских дисциплин, с минимальными ограничениями по использованию болевых и удушающих приёмов. Считается европейской модификацией японской борьбы джиу-джитсу.

Рейтинг:

Удары руками –

Удары ногами –

Партер - □□□

Борьба - □□□

Кому подходит?

Грэпплинг относится к видам единоборств, которыми заниматься лучше персонально. У тренировки один на один с наставником есть много плюсов.

### **Рукопашный бой**

Рациональное применение грубой физической силы с использованием специальных приёмов борьбы, ударной техники.

Рейтинг:

Удары руками - □□□

Удары ногами - □□□

Партер □

Борьба - □□

Кому подходит?

Человеку, который любит динамичные спарринги.

### **ММА**

Вид спорта, представляющий собой единоборство с сочетанием множества техник. ММА являются полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке, так и на полу.

Рейтинг:

Удары руками - □□□

Удары ногами - □□□

Партер - □□□

Борьба - □□□

Почему такие оценки? ММА охватывает всего по чуть-чуть, в этот вид спорта идут обычно опытные ребята в других единоборствах. У боксера будет преимущество в ударах руками, у борца в борьбе. ММА расширит ваши возможности.

Кому подходит?

Человеку, который хочет стать универсальным бойцом и быть в хорошей форме.

Рассматривая единоборства для самообороны, выделяю следующие: ММА, Рукопашный бой, Муай-Тай. Это не значит, что бокс или борьба не подходит для самообороны, просто перечисленные виды спорта более универсальны.

Для новичка подходит любой вид, кроме рукопашного боя, грэпплинга. Туда нужно идти с опытом.

Для спортивной карьеры: подходят все

Что из этого менее травмоопасно? - BJJ, Каратэ, Дзюдо

Что подойдет девушке? любой вид спорта из перечисленных

Какую экипировку надо купить? Спортивный рюкзак, скакалка, бинты, боксерские перчатки, защитный шлем. Если рассматривать борьбу, то дополнительно придется купить кимоно или борцовское трико. Для некоторых видов единоборств дополнительно: защита на локти, колени, рашгард для грэпплинга и ММА.

Как выбрать секцию? – найти соц. сети секции, посмотреть видеоролики, фото, узнать больше информации о тренере и наконец – сходить на пробную тренировку и сделать выводы.

Совет новичкам. Не бойтесь, все когда-то приходили зелеными, вас не будут сразу ставить в спарринг как игрушку для битья, чаще всего тренер будет уделять вам больше внимания. Ваша задача познакомиться с ребятами, узнать лучше про тренировочный процесс и посещать тренировку в хорошем настроении. При режиме тренировок 3 раза в неделю, вы уверенно достигните больших результатов уже через полгода занятий.

Я не раз был свидетелем, как забитые неуверенные в себе парни после активных занятиях единоборствами становились уверенными спортсменами и спокойно забирали золото на соревнованиях.

Как говорил мой тренер по Муай- тай: "Пропуская тренировку, ты откатываешься назад, все, что ты изучил на прошлой, теперь придется изучать повторно"

Автор сообщения: volchuga

## Борцы против ударников

Я тут пока искал инфу про ударников с хорошей борьбой нашел авторскую статью спортивную по твоему вопросу: <https://sport.rambler.ru/mma/43921856-bortsy-v-ufc-pobezhdayut-chasche-chem-udarniki-pochemu-habib-pochti-neuyazvim/>

Тут говорится, что ударку поставить легче.

Автор [сообщения](#): volchuga

