



Республика Крым, город Алушта, уникальная спортивная база Олимпийского учебно-спортивного центра «Спартак», где созданы все условия для тренировки спортсменов: большое количество футбольных, баскетбольных, волейбольных площадок, теннисные корты, соляной грот, борцовский шикарный зал, рассчитанный на шесть ковров, зал для бокса, тренажерные залы. В этом «раю для тех, кто понимает в этом толк», целых девять дней находился тренер по восточным единоборствам угличского клуба «Спарт» Евгений Юрьевич ГЛУЗГАЛ. Поводом для его поездки в Крым в конце июля стал тренерский семинар Союза «ММА» России по смешанному боевому единоборству.

- Для начала давайте напомним читателям, что такое ММА (от английского Mixed Martial Arts), - в начале нашей беседы порекомендовал Евгений Юрьевич, - это боевые искусства, представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств.

- Проще - «бои без правил»?

- Их раньше так называли. Это новый вид спорта и там, в разрез с общественным

мнением, есть большое количество правил. Во время боя в ринге есть как временные ограничения, так и запрещенные приемы, которые не дают серьезно травмироваться спортсменам. Это «элитные» бои, которые вобрали в себя все лучшее из различных техник и дисциплин. В первую очередь они нужны для сотрудников силовых структур или тех, кто планирует связать свою жизнь с «опасными» профессиями. (Напомним, что Евгений Юрьевич по основной профессии - сотрудник МЧС).

Поэтому им необходимо быть сильными физически и духовно. Может случиться так, что придется иметь дело с превосходящим в силе противником.

- Какие именно техники применяются в смешанном боевом единоборстве?

- Для совершенствования ударной техники в стойке наиболее популярны бокс, кикбоксинг, муай тай, различные формы карате. Для улучшения борьбы в клинче -



вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо и самбо. Изучается бразильское джиу-джитсу, грэпплинг, дзюдо и самбо. Как видите, все довольно сложно, и требует хорошего методического обеспечения. Поэтому, когда я узнал о семинаре в Крыму от Д.В. ШИБАНКОВА, вице-президента Федерации смешанных боевых единоборств ЦФО, я, не раздумывая, отправился в путь.

- Кто с вами делился своим опытом?

- Сразу с первого дня я попал на тренерский мастер-класс под руководством легендарного спортсмена Фёдора ЕМЕЛЬЯНЕНКО, президента Союза ММА России, четырёхкратного чемпиона мира по ММА в тяжелом весе. Он передал нам – тренерам, приехавшим со всей России, бесценный опыт ведения боя и тактические моменты ведения схватки. На следующих тренировках мы познакомились с Г.П. КАПШАЕМ, главным тренером сборной команды России по смешанному боевому единоборству и А. КОРЧЕМНЫМ, главным тренером сборной команды Санкт-Петербурга, клуба «Аллигатор». Они щедро делились с нами своим опытом на протяжении всех занятий.

В первую очередь я отснял уникальные видеоматериалы тренировок. Они отныне станут дополнением к методике, которую мы используем в работе. Нигде подобной информации найти просто невозможно. Во-вторых, с нами проводились и теоретические занятия по профильной педагогике, психологии, медицине и фармакологии. Эти знания лягут в основу моего преподавания в практике единоборств.

*- Что стало итогом курсов повышения квалификации?*

- По окончании семинара я успешно сдал экзамены, результаты которых будут проработаны в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (г. Санкт – Петербург), и потом мне будет вручен диплом, подтверждающий повышение квалификации в области смешанных боевых единоборств.

*- Ну, а Крым, какие впечатления от него, почти забытого российскими туристами?*



Мастер-класс в Крым, к легендарному спортсмену