

Евгений НАРИЖНЫЙ

ВСЕЛЕННАЯ ММА



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 796.8
ББК 75.715
Н28

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
Oleksiy Rezin, PeopleImages, delcarmat, Master1305, PeopleImages, Ljupco Smokovski, Andy Gin, cristovao, Andy Gin, Gorodenkoff, DondykRiga, NDanko, antoniodiaz, Oleksiy Rezin, mrbigphoto, Alexander Lukatskiy, Master1305, guys_who_shoot, PeopleImages, Dmytro Sheremeta, alfredogarciatv, Leeloona, gaikova, Stefan Holm, SOK Studio, Andy Gin / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM;
© Алексей Даничев, Анатолий Медведь, Антон Денисов, Артур Лебедев, Виталий Белоусов, Владимир Астапкович, Денис Петров, Игорь Михалев, Илья Питалев, Михаил Куравлев, Павел Лисицын / РИА Новости;
© Шарифулин Валерий, Савостьянов Сергей / ИТАР-ТАСС;
© ALI HAIDER / EPA / ИТАР-ТАСС;
© SIMON HASTEGRD / imago/ Bildbyran / ИТАР-ТАСС;
© AP / TASS / ИТАР-ТАСС;
© Frank Franklin II, Eric Jamison, John Locher, Yuki Iwamura / AP / TASS / ИТАР-ТАСС;
© DPA / TASS / ИТАР-ТАСС;
© Claudio Giovannini, Jason Silva / Zuma / TASS / ИТАР-ТАСС;
© ROGER WILLIAMS, JAMES ATOA, IDE GOMES / Legion-media;
© Miguel Vanconcellos / Orange County Register / MCT / Legion-media;
© Collection Christopel © Warner Bros / HBO / Legion-media;
© Matt Davies Pxlimages, Sports Press Photo, Fotoarena / IMAGO-Images / Legion-media;
© Francis Specker, evan Hurd, Richard Ellis, Allstar Picture Library Ltd, Barry Sweet, n8n photo / Alamy / Legion-media;
© William Artigas / FotoArena / Alamy / Legion-media;
© Scott Taetsch / ZUMA Wire / Alamy Live News / Alamy / Legion-media;
© Mark Cristino / Pacific Press / Alamy Live News / Alamy / Legion-media;
© Matt Ferris / Image of Sport / Alamy / Legion-media;
© Louis Grasse / PX Images via ZUMA Press Wire / Alamy / Legion-media;
© Jason Silva, Dalton Hamm / ZUMA Wire / Alamy / Legion-media;
© John Green / Cal Sport Media / ZUMA / Alamy / Legion-media;
© Alejandro Salazar, Matt Davies / Pxlimages / Alamy / Legion-media;
© Igor Vidyashev / ZUMA Wire / Alamy Live News / Alamy / Legion-media;
© Justin Renfro, Andrew Chin / ZUMA Press Wire / Alamy / Legion-media;
© Anthony Nesmith / Cal Sport Media / ZUMAPRESS.com / Alamy / Legion-media;
© Christopher Trim / CSM via ZUMA Press Wire / Alamy / Legion-media;
© Darren Eagles / ZUMAPRESS.com / Alamy / Legion-media;
© Yaroslav Sabitov / YES Market Media / Alamy / Legion-media;
© Mary Ann Owen, Barry Sweet / ZUMA Press / Alamy / Legion-media;
© Anthony Nesmith / CSM via ZUMA Wire / Alamy / Legion-media;
© Jason Silva / ZUMA Wire / Alamy / Legion-media;
© John Palmer / MediaPunch Inc / Alamy Live News / Legion-media;
© Онищенко Наталья, Коротаев Дмитрий / PhotoXPress.ru / Legion-media;
© Stephen Smith / SIPA USA / Sipa / Legion-media;
© Dennis Jerome Acosta / Pacific Press / Sipa USA / Sipa / Legion-media;
© Thiago Ribeiro/AGIF / Sipa USA / Sipa / Legion-media;
© Frank Micelotta / Fox / PictureGroup / Legion-media;
© Ronald Martinez / Getty Images Sport / Gettyimages.ru

Нарижный, Евгений Владиславович.

Н28 Вселенная MMA : Великие бойцы и легендарные поединки в мире смешанных единоборств / Евгений Нарижный. — Москва : Эксмо, 2026. — 232 с. : ил. — (Подарочные издания. Спорт).

ISBN 978-5-04-232168-9

Путь MMA от первых боев до современных промоушенов, становление UFC и Pride. Это книга о людях, без которых невозможно представить историю MMA. Здесь собраны истории величайших бойцов, их карьеры, характеры и стили ведения боя. И, конечно, развитие MMA в России: дорога отечественных бойцов к признанию и к обретению известности далеко за пределами страны.

УДК 796.8
ББК 75.715

ISBN 978-5-04-232168-9

© Нарижный Е. В., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

	ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА 1	Истоки и зарождение ММА	9
ГЛАВА 2	UFC: начало	19
ГЛАВА 3	Эра Pride и Федора Емельяненко	31
ГЛАВА 4	Как Дана Уайт сделал UFC лучшей лигой мира	43
ГЛАВА 5	Величайшие бойцы UFC старой эры	51
ГЛАВА 6	Величайшие бойцы UFC новой эры	103
ГЛАВА 7	Российские ММА от 1990-х до 2020-х	199
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	224
	ГЛОССАРИЙ	226

**ОДИН ИЗ САМЫХ МОЛОДЫХ И ПРИ ЭТОМ
ПОПУЛЯРНЕЙШИХ ВИДОВ СПОРТА ХХІ ВЕКА —
ЭТО СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА, ИЛИ ММА**

(mixed martial arts, смешанные боевые искусства).

**В ЕГО СОВРЕМЕННОМ ВИДЕ ЕМУ ВСЕГО 35 ЛЕТ,
ХОТЯ ПЕРВЫЕ РАЗОВЫЕ ПОЕДИНКИ МЕЖДУ
АТЛЕТАМИ ИЗ РАЗНЫХ ДИСЦИПЛИН
ПРОИСХОДИЛИ ГОРАЗДО**

РАНЬШЕ, и такие события

всегда устраивали

с одной целью — решить,

чей стиль круче.



ПРЕДИСЛОВИЕ

В 1963 году боксер Джим Бек заявил, что побьет любого мастера боевых искусств, и предложил за победу над ним 1000 долларов. Сегодня эта сумма эквивалентна 10 тысячам долларов и приближена к гонорару начинающего бойца UFC. Вызов Бека принял дзюдоист Джин Лебелл, но инициатора в итоге заменил другой боксер, Майкл Сэвидж. Результатом боя стал лежащий в глубоком нокауте Сэвидж, а этот поединок между единоборцами разных стилей стал первым, который показали по телевидению.

Спустя 13 лет состоялся исторический бой между рестлером Антонио Иноки и величайшим боксером всех времен Мухаммедом Али. Схватка закончилась ничьей и получилась скучной и незрелищной. В обществе сложилось мнение, что межстилевые бои — это унылое зрелище, так что дальнейшее развитие MMA получили спустя пару десятилетий.

Первые турниры, напоминающие современные MMA, организовали в Японии в 1988 году, а спустя пять лет запустился промоушен UFC, который до сих пор остается мировым монополистом в смешанных единоборствах. Сегодня UFC — это компания с капитализацией более 15 миллиардов долларов, которая стала социальным лифтом для десятков тысяч бойцов.

Важно помнить, что MMA — не спорт в его классическом представлении. Смешанных единоборств нет в программе Олимпийских игр, турниры спонсируются частными компаниями и очень редко финансируются из бюджетов государств, а бойцы MMA представляют в большей степени самих себя и поднимают государственные флаги только по личной инициативе. Смешанные единоборства называются так из-за микса разнообразных стилей и приемов, заимствованных из других боевых видов спорта, но также MMA — это смесь спорта и шоу, и без одного из двух компонентов интереса к турнирам не будет.

Но единоборства популярны именно благодаря коммерческой составляющей: будь это не так, мы бы много лет не пропускали ни одного турнира по панкратиону, рукопашному бою и ушу-саньда. MMA смотрят благодаря личностям бойцов, представление о которых дают СМИ и сами спортсмены своими высказываниями,

подкрепленными убедительными выступлениями. Именно благодаря этой формуле мы узнали о Хабибе Нурмагомедове, Коноре Макгрегоре, Джоне Джонсе и других величинах.

Но мир MMA сложнее, чем кажется на первый взгляд. Это не просто громкие слова и удачное попадание по голове, а большой труд бойцов, тренеров и промоутеров. В этой книге мы постараемся охватить все аспекты смешанных единоборств. Вы узнаете, как выглядели первые поединки между бойцами из разных дисциплин, и поймете, почему сегодня бои гораздо более замысловатые, чем просто «боксер против борца».

Мы расскажем о промоутерах MMA — о Дане Уайте, который построил империю UFC практически с нуля, о японце Нобуюки Сакакибаре, создавшем лигу, в которой феерил Федор Емельяненко, и о россиянах Вадиме Финкельштейне и Камиле Гаджиеве, проделавших огромную работу по популяризации MMA в России.

Также вы узнаете, насколько весомый вклад в историю MMA сделали бойцы из России, и поймете, что российские единоборства — это не только Хабиб Нурмагомедов и Федор Емельяненко, а еще десятки бойцов из разных концов страны, каждый из которых добился больших результатов на международном уровне. Это не значит, что о Хабибе и Федоре не будет сказано ни слова. Напротив, вы узнаете гораздо больше об их становлении и о тех людях, кто помог им стать настолько большими звездами.

Что такое система *pay-per-view*? Чем UFC отличается от *Pride*, а *вале-ту-до* — от панкратиона? С кого начиналось развитие MMA в России и кто продолжает заниматься этим непростым делом в наши дни? Какие российские бойцы прославились за пределами UFC? Ответы на эти и многие другие вопросы вы получите на страницах этой книги.





1

ГЛАВА

ИСТОКИ ЗАРОЖДЕНИЯ ММА

ПРАРОДИТЕЛИ ММА: ПАНКРАТИОН, ВАЛЕ-ТУДО И КУЛАЧНЫЕ БОИ

Смешанные единоборства не появились из ничего: их становление было довольно долгим. Прародителями ММА можно назвать такие древние виды спорта, как панкратион, вале-тудо и кулачные бои. Таким образом, родиной смешанных единоборств будет логично считать в равной степени и Древнюю Грецию, и Бразилию.

КУЛАЧНЫЕ БОИ

Первые упоминания кулачных поединков встречаются на стенах египетских усыпальниц XXI века до нашей эры. Но по-настоящему кулачка прижилась в Греции, где с 668 года до н. э. ее внесли в программу античной Олимпиады. Как и в наше время, наибольший почет доставался бойцам, победившим без какого-либо урона на лице. По правилам кулачного поединка было запрещено хватать оппонента, ставить ему подножки и наносить любые удары ногами. По аналогии с современными тейпами участники фиксировали кисти рук кожаными ремнями. Античные авторы

живописно рассказывали о сломанных носах, зубах и ушах у спортсменов, а гибель атлета не считалась из ряда вон выходящим событием.

Если участники боя уставали, им позволяли сделать перерыв, чтобы отдышаться. Но бывало, что после паузы победитель не определялся, поэтому по правилам бойцы обменивались оговоренным количеством ударов, не прибегая к защите. Судей в таких поединках не было, поэтому они заканчивались либо когда проигравший лежал без сознания, либо в случае сдачи. Когда боец был не в силах сопротивляться, он поднимал руку, и бой останавливался.

Спустя тысячелетия кулачные поединки переживают второй пик популярности: в наши дни в мире существуют несколько десятков профессиональных коммерческих промоушенов. Среди самых известных — американская лига Bare Knuckle Fighting Championship и российский промоушен Top Dog. В нашей стране кулачный бой признан официальным видом спорта и лицензирован Федерацией бокса России.



Современный турнир по кулачным боям

ПАНКРАТИОН

Панкратион вошел в список соревнований Олимпиады на 20 лет позже, чем кулачный бой, и проводился на третий день Игр. Битвы проходили на специальной площадке, называемой мальфо. Ее посыпали мелким песком, чтобы бойцы не скользили и могли уверенно стоять. Правила панкратиона уже тогда были схожи с теми, что мы видим в современных ММА. Панкратион сочетал элементы борьбы и ударной техники, разрешались приемы как в стойке, так и в партере: броски, подсечки, болевые и удушающие захваты. Удары наносили руками, локтями, ногами, коленями и даже головой. Атаковать соперника можно было как из положения стоя, так и на земле. Лежащий атлет не считался побежденным, он мог продолжать обороняться и контратаковать. В рамках панкратиона, по свидетельствам древних авторов, впервые начали применяться прыжковые удары и комбинации, в которых ударные действия сочетались с захватами для бросков.

АНТИЧНЫЙ ПИСАТЕЛЬ
ФЛАВИЙ ФИЛОСТРАТ II
СЧИТАЛ, ЧТО ХОРОШИЙ
ПАНКРАТИОНИСТ
ДОЛЖЕН БОРОТЬСЯ
ЛУЧШЕ, ЧЕМ КУЛАЧНЫЙ
БОЕЦ, И БИТЬСЯ
НА КУЛАКАХ БОЛЕЕ
УМЕЛО, ЧЕМ БОРЕЦ.

Панкратион
в Древней Греции



Возникновение панкратиона связывают с тем, что в более ранних видах состязаний спортсмены, стремясь получить преимущество, нередко нарушали правила. В итоге появилась дисциплина, где ограничений стало гораздо меньше. Запрещались только укусы, царапанье и целенаправленные удары в глаза. Не существовало деления по весу — только по возрасту. Поединки проходили без ограничения времени и продолжались до тех пор, пока один из атлетов не сдавался или больше не мог продолжать бой.

Судья присутствовал на площадке, наблюдая за борьбой и следя за тем, чтобы она не закончилась тяжелой травмой или смертью. В его руках находилась палка, которой он мог разнять бойцов, если схватка выходила из-под контроля. На сохранившихся античных изображениях можно увидеть сцену, где один спортсмен давит пальцами противнику глаза, другой пытается разорвать рот сопернику, а судья готов вмешаться, чтобы остановить опасное действие.

Знак сдачи был прост: боец поднимал большой палец вверх или похлопывал соперника по телу. Однако в реальности остановить бой вовремя удавалось не всегда, особенно если силы соперников были явно неравны. Атлеты не использовали защитную экипировку, и исход поединка часто зависел от выносливости и умения грамотно распределять силы.

Летальные исходы случались и в этом виде единоборств. Например, древнегреческий атлет Аррихион на 54-й Олимпиаде умер от удушья, но все равно был объявлен победителем, потому что его соперник первым признал поражение, когда не смог вытерпеть боль от вывихнутого Аррихионом большого пальца на ноге.

Несмотря на присутствие грубых элементов и риск травм, панкратион рассматривали не как бесконтрольную драку, а как искусство ведения боя. Однако после завоевания Греции Римом в 146 году до н. э. интерес к этому виду спорта



Турнир
по современному
панкратиону

СОЗДАТЕЛЯМИ ПАНКРАТИОНА ДРЕВНИЕ ГРЕКИ СЧИТАЛИ ДВУХ МИФИЧЕСКИХ ГЕРОЕВ — ГЕРАКЛА

И ТЕСЕЯ. Первый задушил Немейского льва, чтобы получить его шкуру, которая была неуязвима для оружия, а второй с помощью боевого искусства, сочетающего удары и борьбу, одолел минотавра. **СТАВ ЦАРЕМ, ТЕСЕЙ ОСНОВАЛ ИСТМИЙСКИЕ ИГРЫ, В ПРОГРАММУ КОТОРЫХ ВОШЕЛ В ТОМ ЧИСЛЕ ПАНКРАТИОН.**

постепенно начал угасать. Его место заняли гладиаторские сражения, более соответствовавшие вкусам римской публики.

Кулачные бои сегодня снова стали популярны, о панкратионе же вспомнили примерно 40 лет назад, в 1980-х. Первый турнир по современному панкратиону в СССР прошел в 1988 году, а в начале XXI века с него начинали многие известные бойцы ММА из России, в их числе Хабиб Нурмагомедов, Ислам Махачев, Александр Волков и другие.

ВАЛЕ-ТУДО

Вале-тудо (в переводе с португальского — «все позволено») — это форма поединков, возникшая в Бразилии примерно в первых десятилетиях XX века. Суть этого единоборства заключалась в том, что бойцы разных школ могли встретиться в открытом противостоянии и проверить, чьи навыки действительно эффективнее. Первые состязания проходили на ярмарках, в цирковых шоу и даже на уличных площадках. Такие выступления воспринимались и как развлечение, и как

способ доказать реальные боевые способности без условностей и декоративных элементов.

Особую роль в становлении вале-тудо сыграла знаменитая семья Грейси. Представители этого рода развивали бразильское джиу-джитсу (БЖЖ) и стремились показать, что грамотная техника в партере способна компенсировать разницу в весе и силе. Их публичные вызовы, получившие название Gracie Challenge, были открытым приглашением любому мастеру боевых искусств — каратисту, дзюдоисту, борцу, капоэйристу — проверить свои навыки в настоящем поединке. Такие схватки сделали борьбу внизу и удушающие приемы широко известными среди бразильских спортсменов и зрителей.

В 1950–1970-х вале-тудо постепенно стало частью массовой культуры. Некоторые турниры транслировались на телевидении, привлекая огромную аудиторию. Однако зрелищность шла рядом с высокой травмоопасностью, и из-за давления прессы и медицинского сообщества показы боев стали ограничивать. Формат переместился в закрытые, менее официальные залы, где продолжал существовать, но без широкой огласки.

ИМЕННО ВАЛЕ-ТУДО ЛЕГЛО В ОСНОВУ ПЕРВЫХ ТУРНИРОВ UFC В США.

Когда Рорион Грейси и предприниматель Арт Дейви организовали в 1993 году первый Ultimate Fighting Championship, они сознательно повторили модель бразильских «боев без правил». Главная идея заключалась в том, чтобы выяснить, какой стиль эффективнее в честном бою. Успех Ройса Грейси — брата Рориона, — который благодаря технике борьбы в партере побеждал гораздо более габаритных соперников, удивил мировую публику и стал важнейшей точкой в истории развития смешанных единоборств.

По мере роста популярности на международной арене появились требования сделать поединки безопаснее и понятнее для зрителя. Так были внедрены весовые категории, временные раунды, запрет определенных опасных ударов, обязательный медицинский контроль и защитное снаряжение. Постепенно вместо вале-тудо оформился новый, стандартизированный вид спорта — ММА.

В наше время классическое вале-тудо в прежнем виде почти не встречается.

В Бразилии сохранились небольшие локальные турниры, но они редко выходят в медийное пространство. Тем не менее наследие вале-тудо никуда не исчезло: оно стало фундаментом философии современных смешанных единоборств. Вале-тудо показало, что в бою исход решают не абстрактные стили, а конкретные умения и адаптация к ситуации. И именно это понимание позволило ММА стать одним из самых динамичных и популярных видов боевого спорта в мире.



ПЕРВЫЕ ММА-ТУРНИРЫ И ПРОМОУШЕНЫ

Первое действительно громкое противостояние, в котором смешались разные боевые стили, состоялось летом 1976 года. Тогда на ринг вышли два ярких представителя совершенно разных боевых культур: легендарный чемпион по боксу Мухаммед Али и известный японский рестлер Антонио Иноки. Как и в ранее описанной истории с Джином Лебеллом и Джимом Бекон, толчком к поединку послужил вызов. На одном из приемов в 1975 году, организованном японским мастером дзюдо Итиро Хаттой, Али заявил: «Неужели в Азии нет ни одного бойца, который осмелится бросить мне вызов? Если кто-то победит, я заплачу ему миллион долларов». Эта фраза моментально разошлась по японской прессе, и именно Иноки согласился ответить на вызов. Более того, спонсоры Иноки предложили Али шесть миллионов долларов за участие в поединке.



Поединок Мухаммеда Али
и Антонио Иноки

Бой прошел 26 июня 1976 года на знаменитом токийском стадионе «Ниппон Будокан». Перед выходом на ринг были установлены специальные правила: Али боксирует в перчатках и почти полностью ориентируется на ударную технику рук, тогда как Иноки выступает без перчаток и имеет право активно атаковать ноги соперника. Такое сочетание привело к крайне необычному ходу поединка. Как только бой начался, Иноки лег на настил и из этого положения стал бить по ногам Али. За всю дистанцию в 15 раундов он нанес более сотни таких ударов, а боксеру удалось провести лишь два точных джеба. Судьи зафиксировали ничью, но зрители были настолько разочарованы отсутствием зрелищности, что забросали арену мусором.

