

JRE MMA Show #185 with Ethyn Ewing

@joerogan · 2026-09-02 · <https://www.youtube.com/watch?v=efwqfxt717Q>



В этом выпуске Джо Роган беседует с бойцом ММА Итаном Юингом (выступающим под прозвищем Professor Finesser). Главная тема разговора — интеллектуальный подход к смешанным единоборствам: от биомеханики ударов и правильной сгонки веса до философии самураев, восстановления после травм и контроля эмоций в октагоне.

Участники детально разбирают эволюцию ударной техники в ММА, сравнивают бизнес-модели UFC и профессионального бокса, а также обсуждают важность ментальной дисциплины, которая отличает элитных бойцов от обычных любителей уличных рубок.

Философия ударной техники и долголетие в спорте

Стиль ведения боя определяет продолжительность карьеры 00:00:32:

Фанаты обожают кровавые рубки и бойцов, готовых принимать урон ради зрелища, но такой подход гарантирует короткую карьеру и тяжелые последствия в виде ХТЭ (хронической травматической энцефалопатии).

Истинное боевое искусство заключается в концепции «ударь и не получи удара в ответ». Чемпионы не принимают ответный огонь, а контролируют дистанцию, сохраняя низкий пульс и управляя поединком от начала до конца.

Перегрузка нервной системы противника 00:06:44: Праймовый Израэль

Адесанья является эталоном интеллектуального ударника. Его стиль строится на постоянных финтах, которые перегружают нервную систему оппонента, заставляя его реагировать на ложные движения. Собранные данные о реакциях позволяют выстроить идеальную контратаку.

Эволюция от силового давления к балансу 00:08:18: База Итана — жесткая «айовская школа» борьбы, нацеленная на физическое и моральное подавление соперника. Перейдя в ММА, он сначала ударился в другую крайность: избегал физического контакта, использовал челнок Мухаммеда Али и джеб-фликер. Сейчас найден идеальный баланс: готовность к жестким разменам без потери технической точности и хладнокровия.

Убийство эго в тренировочном процессе 00:11:24: Тренировки созданы для обучения, а не для побед. Попытки доминировать в каждом спарринге тормозят прогресс. Необходимо намеренно ставить себя в невыгодные позиции (например, идти в партер с элитными грэпплерами), чтобы закрывать пробелы в технике, даже если со стороны это выглядит как проигрыш.

Физиология, кардио и цена нокаутирующего удара

Допинг в бразильском джиу-джитсу 00:14:30: БЖЖ на высшем уровне является «улучшенным спортом», где большинство элитных атлетов используют фармакологию (турниры вроде ADCC в Абу-Даби не проводят допинг-контроль). Гордон Райан выделяется тем, что доминирует за счет абсолютного технического превосходства, доказывая, что колоссальная разница в навыках способна нивелировать преимущество соперников в силе и химии.

Фактчек: Волкановски: реванш с Махачевым на коротком уведомлении, нокаут хайкиком, через 4 месяца бой с Топурией — □: UFC 294 (октябрь 2023, замена за 11 дней, сам признавал, что не тренировался и пил) → UFC 298 (17 февраля 2024). Два тяжёлых нокаута за 4 месяца — реальный неврологический риск.

Нокаутирующая мощь как проклятие 00:17:05: Природная сила удара часто мешает бойцам развивать фундаментальные навыки. Деонтей Уайлдер — яркий пример: его правая рука работает как «великий ластик», стирающий все технические ошибки в бою. Если бы боец с такой мощью обладал футворком и боксом Тайсона Фьюри, он был бы абсолютно непобедим.

Фактчек: Гордон Райан доминирует чистой техникой на фоне «химиков» — △: Допинг-контроля на ADCC действительно нет, но Райан сам публично признаёт использование фармакологии. Противопоставление «техник Райан vs химики-соперники» ложное.

Взрывная мышечная масса уничтожает выносливость 00:20:44: Бойцы с преобладанием быстрых мышечных волокон (как Конор Макгрегор или Жозе Альдо) тратят колоссальное количество энергии на взрывное сокращение дистанции. Кардио Макгрегора было отличным в весе до 145 фунтов, но резкий набор массы для перехода в 155 и 170 фунтов критически снизил его выносливость в поздних раундах.

Фактчек: Скроллинг соцсетей выжигает дофаминовые рецепторы — 📄:

Даунрегуляция D2-рецепторов документирована для стимуляторов, для соцсетей — только косвенные данные и поп-наука. Вред для концентрации и сна правдоподобен, механизм — миф уровня «дофаминовый детокс».

Идеальное распределение сил 00:24:00: Макс Холлоуэй обладает феноменальным кардио благодаря умению дозировать давление. Он способен провести пятый раунд кровавой войны (как в бою с Гейджи) в том же темпе, что и первый. Это результат многолетнего опыта: понимание порогов своего тела и умение замечать микропризнаки усталости у соперника (открытый рот, замедление реакций).

Фактчек: Локти «12-на-6» запретили из-за каратистов, разбивающих доски — ⚠️:

Версия Джона Маккарти (комиссии увидели по ТВ разбивание льда и кирпичей) существует, но документально не закреплена. Главное — правило уже отменено ABC с ноября 2024, спор об «абсурдности запрета» устарел.

Ошибки при смене весовых категорий 00:26:23: Возвращение Макса Холлоуэя в 145 фунтов для боя с Илией Топурией после длительного набора мышечной массы для легкого веса стало ошибкой. Организм истощается при такой экстремальной сушке. Топурия же идеально использует биомеханику: сидит на задней ноге, контролирует дистанцию джебом (что редкость в ММА) и вкладывает всю массу в короткие удары.

Фактчек: Кровавые рубки гарантируют ХТЭ — ⚠️: Связь повторных ударов по голове с ХТЭ установлена, но индивидуальный риск и неизбежность — нет; диагноз подтверждается только посмертно. Отсутствие нокаутов не означает отсутствия риска.

Управление карьерой, травмы и весогонка

Опасность быстрых возвращений после нокаутов 00:32:02: Выход Александра Волкановски на реванш с Исламом Махачевым на коротком уведомлении (в период, когда он пил пиво и не тренировался) был колоссальной ошибкой. Получив тяжелейший нокаут хайкиком, он вышел на защиту титула против Топурии всего через четыре месяца, не дав мозгу времени на восстановление.

Разница в матчмейкинге бокса и ММА 00:38:49: В боксе карьера строится как бизнес: промоутеры аккуратно ведут проспектов, подбирая удобных соперников, а турниры назначаются под конкретную звезду (например, под Канело). В UFC турниры привязаны к датам и городам, а бойцы готовы выходить на коротком уведомлении против кого угодно, рискуя здоровьем и рекордом ради шанса закрепиться в лиге.

Спарринги с тяжеловесами недопустимы для легковесов 00:40:22: Итан порвал мениск в первом же легком раунде спарринга с тяжеловесом Каллумом

Биспингом, просто попытавшись поднять его бедра из позиции «баттерфляй-гард». Золотое правило безопасности в ММА: не спарринговать с партнерами, которые тяжелее более чем на 10 фунтов (≈ 4.5 кг).

Оптимизация процесса сгонки веса 01:28:54: Традиционная сгонка в сауне при 180-190°F (82-88°C) истощает организм перед боем. Гораздо эффективнее использовать портативные сауны при 150°F (65°C), увеличив время сессии. Главный секрет — охлаждение тела льдом между заходами. Организм способен справиться с обезвоживанием, но перегрев внутренних органов (гипертермия) наносит непоправимый ущерб выносливости.

Фактчек: Сгонка веса: 65°C дольше + лёд между заходами; с обезвоживанием организм справится — Δ : Расхождение рецензентов. Тезис «умеренная температура и длительность вместо экстремального жара» согласуется с финскими когортами и физиологией перегрева ядра (Gemini, Claude). Но «организм справится с обезвоживанием» — опасное упрощение: дегидратация бьет по почкам, работоспособности и риску тепловой болезни, лёд не восстанавливает объём жидкости и электролиты (GPT $\square$).

Эволюция ударных стилей и защита от лоукиков

Наследие Андерсона Силвы 00:44:30: Силва принес в ММА элитный, артистичный муай-тай в эпоху, когда спорт состоял в основном из прямолинейных борцов и рубак. Свой знаменитый удар локтем снизу вверх (в бою с Тони Фриклендом) он тренировал дома на подушках с женой, так как тренеры считали этот прием нерабочим.

Фронткик в лицо как скрытое оружие 00:48:34: До нокаута Витора Белфорта фронткик в голову считался неэффективным (даже Джо Роган и Эдди Браво отдавали предпочтение ударам в корпус). Его эффективность кроется в траектории: удар идет ровно по центру снизу вверх, попадая в слепую зону соперника, ожидающего боковых атак.

Механика разрушительных калф-киков 00:51:38: Японский кикбоксер Юки Йоза бьет калф-кики без разворота стопы (пивота), скрывая их в каждой комбинации (под джеб или левый хук). Единственный способ защиты от такого прессинга (продемонстрированный Джонатаном Хаггерти) — постоянная смена стоек, удары коленями навстречу и непрерывное движение, не дающее противнику упереться в пол для удара.

Дагестанская школа муай-тай 00:55:13: Бойцы вроде Асадуллы Имангазалиева и Амру Магомедова ломают стереотип о дагестанцах как о чистых борцах. Они демонстрируют элитный кикбоксинг с использованием длинных рычагов (размах рук до 78 дюймов), пробивая хайкики и удары с разворота с дистанции, недосягаемой для соперника.

Антропометрия и стиль Майка Тайсона 00:58:53: При росте 180 см и весе около 100 кг главным оружием Тайсона была не физическая сила, а феноменальная неуловимость. Постоянные маятники и нырки позволяли ему безнаказанно сокращать дистанцию против высоких тяжеловесов и выходить на ударные углы.

Психология неудач и восстановление коленей

Поражения как катализатор дисциплины 01:02:00: Итан шел с рекордом 6-0 в любителях, ведя разгульный образ жизни (алкоголь, вечеринки). Два поражения подряд на старте профессиональной карьеры стали необходимым холодным душем. Только полное устранение негативных привычек и переход к режиму профессионального атлета позволили ему выдать текущую серию из 10 побед.

Отказ от хирургии мениска в пользу реабилитации 01:07:44: Операция по удалению части разорванного мениска (артроскопия) часто приводит к хроническим проблемам — сустав начинает «заклинивать» при скручиваниях (например, при попытке закрыть треугольник). Современные исследования показывают, что физиотерапия эффективнее хирургии.

Фактчек: Физиотерапия эффективнее операции при разрыве мениска — ▲: Верно только для дегенеративных разрывов у людей 35+ (FIDELITY/NEJM 2013, METEOR, ESCAPE с 5-летним наблюдением: ЛФК не уступает частичной менискэктомии, сохраняет хрящ и снижает риск артроза). Для свежего травматического разрыва с блокадой сустава («ручка ведра») у молодого атлета операция часто показана — случай Итана как раз спорный. Gemini дал □, Claude и GPT — ▲; обобщение слишком широкое.

Протокол Knees Over Toes для суставов 01:12:21: Лучший способ закачать колени без осевой нагрузки — езда на велотренажере с низким сопротивлением и ходьба спиной вперед (на выключенной беговой дорожке или с легкими санями). Также крайне эффективны степ-дауны по методу Чарльза Поликвина: медленное опускание тела на одной ноге со ступени высотой 10 дюймов.

Фактчек: Knees Over Toes — лучший протокол без осевой нагрузки — ▲: Ходьба назад, велотренажёр на низком сопротивлении и медленные степ-дауны — рабочая классическая реабилитация (КОТ ≈ ребрендинг), но превосходство бренда не доказано. Ступень 25 см — не универсальный безопасный старт, упражнения колено всё же нагружают.

Борцовское кардио как ультимативная база 01:18:35: Тренировки по борьбе требуют непрерывного изометрического напряжения и постоянных столкновений без пауз на отдых. Боец с элитным борцовским кардио (как Мераб Двалишвили) способен поддерживать высочайший темп в любой дисциплине, так как его бензобак адаптирован к самым экстремальным нагрузкам.

Стиль поинт-каратэ в октагоне 01:23:15: Техника бесконтактного каратэ (Майкл Пейдж, Стивен Томпсон) ставит в тупик классических бойцов ММА. Челнок на дальней дистанции и взрывные входы делают их практически неуязвимыми для стандартных боксерских атак.

Боксерский матчмейкинг и философия самураев

Ошибка форсирования проспектов 01:31:59: 21-летний британский тяжеловес Мозес Итаума, шедший на серии быстрых нокаутов, проиграл ветерану Филипу Хрговичу из-за отсутствия опыта затяжных боев. Попытка снести крепкого оппонента в первых раундах привела к полному истощению бензобака к 8-му раунду.

Фактчек: Мозес Итаума проиграл Филипу Хрговичу, выдохнувшись к 8-му раунду — [△](#): Gemini с поиском подтверждает бой (ТКО в 9-м раунде, дата в отчёте выглядит некорректной), Claude и GPT не могут проверить — по их данным Итаума непобеждён. Претендент на путаницу: Дюбуа остановил Хрговича в 8-м раунде 1 июня 2024. Проверь актуальный рекорд перед тем, как пересказывать.

Философия Хагакурэ в современных реалиях 01:41:22: Изучение трактата «Хагакурэ» (Сокрытое в листе) помогает бойцам понять, как применять мышление воина за пределами ринга. Книга дает множество перспектив от разных самураев на то, как сохранять дисциплину в мирное время.

Цифровой детокс 01:43:25: Бездумный скроллинг соцсетей уничтожает концентрацию внимания и выжигает дофаминовые рецепторы. Просмотр длинных видео на YouTube (история, охота) полезен для обучения, но не должен заменять реальный жизненный опыт и нахождение на природе.

Охота, выживание и дикие свиньи

Подводная охота как тренировка духа 01:45:59: Фридайвинг и подводная охота (в водах Лагуна-Бич) требуют колоссальной подготовки: задержка дыхания до 4-5 минут и погружения на глубину до 70 футов. Это развивает самообладание и навыки выживания в агрессивной среде.

Охота с луком против винтовки 01:47:32: Добыча мяса с винтовкой эффективна, но не требует серьезных навыков сближения с животным. Охота с блочным луком — это искусство: необходимо подобраться на дистанцию 30 ярдов, учитывать направление ветра и ежедневно отрабатывать технику стрельбы, чтобы мышечная память работала в стрессовой ситуации.

Экологическая катастрофа из-за диких свиней 01:50:41: Популяция диких кабанов в США охватила 35 штатов, нанося миллиардные убытки фермерам. Домашние свиньи, оказавшись на воле, всего за несколько недель претерпевают физические изменения: у них отрастает густая шерсть, удлиняется морда и

появляются клыки. Самый крупный зафиксированный дикий кабан в Техасе весил 790 фунтов (≈ 358 кг).

Фактчек: Самый крупный дикий кабан в Техасе весил 790 фунтов — $\triangle$: Gemini находит техасского «Boarzilla» на 790 фунтов, Claude не подтверждает — известные «монстры» (Hogzilla в Джорджии, Monster Pig в Алабаме) из других штатов и с оспариваемыми цифрами. Рекорд без надёжной верификации взвешивания.

Правила ММА, супербои и ментальный контроль

Абсурдность запрета ударов локтем «12-на-6» 02:05:18: В ранние годы UFC разрешались удары головой и захваты за волосы (Эрику Полсону пришлось отрезать волосы после того, как соперник использовал их для контроля). Удары локтем вертикально вниз запретили только потому, что атлетические комиссии увидели, как каратисты разбивают ими доски, и сочли прием смертельным, хотя биомеханически он просто использует массу тела и ротацию плеч.

Стойки в партере убивают суть боев 02:08:26: Практика рефери поднимать бойцов из партера в стойку из-за отсутствия активности ошибочна. Если один боец удерживает другого на земле, а тот не может подняться — это доминирование. Вмешательство судьи должно происходить только при нарушении правил.

Будущее Конора Макгрегора 02:15:09: Физически Конор способен вернуться, но его главная проблема — утрата стоического мышления («бусидо»), которое делало его великим 10 лет назад. Жизнь в абсолютной роскоши несовместима с аскетизмом и страданиями полноценного тренировочного лагеря. Идеальным соперником для него стал бы Майкл Чендлер — прямолинейный и взрывной боец, стилистически удобный для контратак Конора.

Эволюция тяжеловесов 02:24:29: Сирил Ган установил новый стандарт передвижения в тяжелом весе. Его футворк, наработанный благодаря баскетболу, позволяет ему двигаться с легкостью легковеса. Однако поражение от Джона Джонса вскрыло критическую уязвимость элитных ударников — без идеальной защиты от тэйкдаунов и умения вставать из партера выжить в современном ММА невозможно.

Ментальная война и контроль эмоций 02:31:11: Бойцы вроде Колби Ковингтона используют трешток, чтобы вывести соперника из эмоционального равновесия. Боец, дерущийся в состоянии гнева, теряет технику и совершает ошибки. Высший уровень мастерства — пропустить тяжелый удар и не испытать скачка пульса, продолжая хладнокровно следовать геймплану. Для тренировки этого навыка Итан проводит по 30 минут перед каждой тренировкой в философских беседах с тренером, настраивая разум на бой.

[02:36:00-02:36:36] Прощание и взаимные комплименты.

ОБЩИЕ ПРОВЕРКИ

Домашние свиньи за несколько недель обрастают шерстью, удлиняют морду и отращивают клыки — □: Быстро меняется только поведение. Клыки у домашних хряков есть всегда (их обрезают на фермах), шерсть грубеет за месяцы, удлинение морды — эффект поколений, не одной особи. Сама фактура про 35 штатов и убытки \$1,5–2,5 млрд/год (USDA) — верна.

ЛИЧНО ДЛЯ ТЕБЯ

Колени: сначала 3 месяца ЛФК, потом думать об артроскопии — не наоборот: При дегенеративных проблемах мениска после 40 консервативная стратегия (степ-дауны на одной ноге, ходьба спиной вперёд, велотренажёр без сопротивления) сохраняет амортизацию сустава и снижает риск артроза. Исключение — колено реально заклинило и не разгибается: не разрабатывать через силу, идти на очную оценку. Стройка и барабаны колени грузят — 10 минут профилактики в неделю окупятся.

Сауна в доме: закладывай диапазон 60–80°C и холодный душ рядом, не гонись за 100°C: Польза от регулярности и длительности сессий, а не от экстремального жара; перегрев ядра ухудшает восстановление сильнее, чем умеренное потоотделение. Но пить воду и электролиты обязательно — идея «организм справится с обезвоживанием» из выпуска вредна.

Тренировка — для обучения, а не для побед: Единственный небанальный ментальный тезис выпуска: намеренно лезть туда, где ты слаб и выглядишь плохо, ускоряет прогресс сильнее, чем повторение освоенного. Переносится на гитару, новые области в AI, дебаты — тренируй именно то, где проигрываешь.

Цифровой детокс — как эксперимент, без мифа о дофамине: Две недели без необязательных уведомлений и с короткими лентами в двух окнах в день; сравнить сон и число непрерывных рабочих отрезков. Длинный YouTube сам по себе не превращает отвлечение в обучение — и для мозга важнее избегать ударов по голове, чем учиться их хладнокровно переносить.

КОНСЕНСУС РЕЦЕНЗЕНТОВ

Все сошлись на том, что тезис про мениск верен лишь для дегенеративных разрывов, что превращение свиней «за недели» преувеличено, а «выгорание дофаминовых рецепторов» — псевдонаука; тренировочный принцип «убить эго» признан главной практической ценностью выпуска.

Разошлись по проверяемости боя Итаума-Хргович (Gemini подтверждает, Claude и GPT не находят), по тexasскому кабану на 790 фунтов и по сауне: Gemini и Claude хвалят протокол 65°C + лёд, GPT считает часть про обезвоживание

опасной; анекдот про запрет локтей Gemini принимает как факт, Claude — как недокументированную байку.