

Александр Ковтик



ТАЙСКИЙ БОКС

Уроки
профессионала
для начинающих



DVD
с видеокурсом

- все виды ударов и захват
- скручивания и клинч
- тренировки в Таиланде
- примеры реальных боев

ПИТЕР®

Александр Ковтик

Тайский бокс. Уроки профессионала для начинающих



Посвящается моим ученикам, в которых я очень верю

От автора

Читатель, у тебя в руках книга об уникальном виде спорта – тайском боксе (муай тай). В ней ты найдешь ответы на десятки самых интересных вопросов о построении тренировок, боях, травмах, технике, поездках в Таиланд и боксерах. Материалом для издания послужил многолетний опыт легендарного белорусского клуба «Чинук», бойцы которого занимают самые высокие позиции в мире единоборств.

Литература о муай тай, которую сегодня можно найти на прилавках магазинов, чаще всего скучна и однообразна: это пересказ давних исторических легенд да набор картинок с приемами. Издания же, в которых описано, как тренироваться и побеждать, встретить очень трудно. Ну а книгу, в которой рассказывается что-то новое и не общеизвестное, найти вообще невозможно. Идея написать хорошую книгу о муай тай возникла у меня еще в 1990-х годах. Я собирал материалы, записывал рассказы, брал интервью у лучших бойцов и тренеров, попытавшись в итоге совместить увлекательный рассказ с обсуждением результатов серьезных исследований. Данное издание не является научной работой, хотя в нем и используются научные факты, долгое время остававшиеся недоступными широкому кругу сторонников муай тай.

Я уверен, что эта книга будет интересна не только начинающим спортсменам и их родителям. Любопытные факты найдутся и для действующих боксеров, тренеров, а также для всех тех, кто увлекается единоборствами. Например, обсуждение проблемы травматизма при занятиях муай тай или разговор о том, как тренируются в Таиланде.

В издании я позволил себе высказать субъективное мнение по некоторым вопросам. Например, о судействе в муай тай. Возможно, мои взгляды кому-то покажутся спорными. Ну что же, не претендую на роль всезнающего гуру. В тексте я опирался на свои наблюдения, конкретные случаи из спортивной жизни и опыт своих друзей.

Выражаю благодарность чемпионам мира Сергею Ивановичу (рис. 0.1) и Виталию Ахраменко (рис. 0.2), которые продемонстрировали перед фотокамерой технику тайского бокса. Кроме того, благодарю главного тренера СК «Чинук», основателя школы муай тай в Беларуси Андрея Гридина (см. рис. 0.2) за предоставленные фотографии из личного архива.

Рис. 0.1

Чемпион мира Сергей Иванович

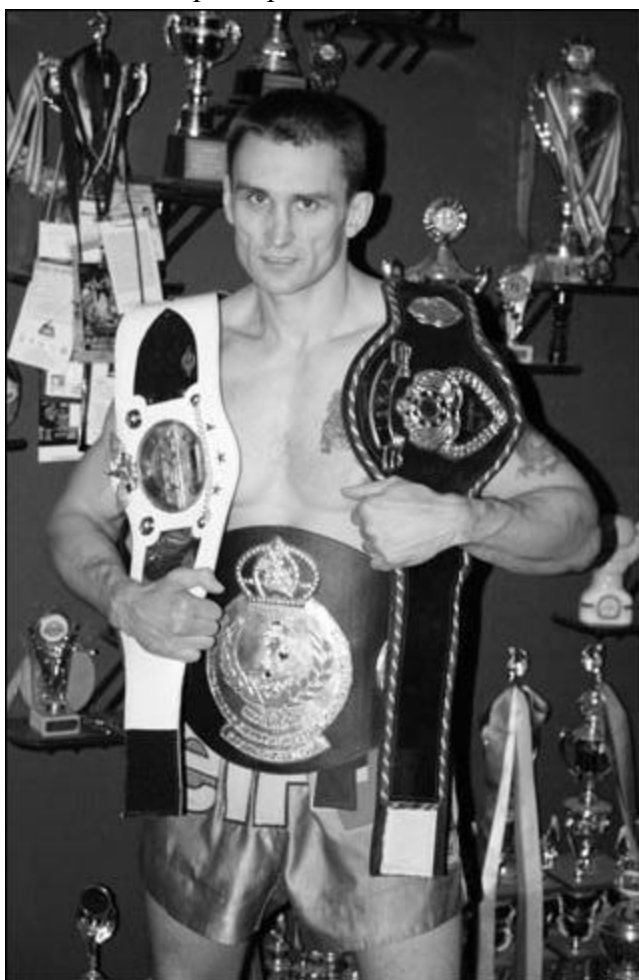




Рис. 0.2

Чемпион мира Виталий Ахраменко (справа) и тренер Андрей Гридин

В видеокурсе с приемами муай тай вас знакомят мои ученики, чемпионы мира среди юниоров Чингиз Аллазов, Иван Павлючук, Денис Климович и победитель Кубка мира Алексей Мешкуть.

Глава 1

Как тренируются в Таиланде

Правда ли, что спортсмены живут и тренируются в специальных лагерях? Какова программа тренировок муай тай в Таиланде? Как они проходят? Какие упражнения выполняются на тренировках и в каких количествах? С какого возраста начинают заниматься дети? Во сколько лет начинают выступать на ринге? Сколько стоит обучение? Как дорого обойдется поездка в Таиланд с целью потренироваться? Как выбрать клуб для тренировок?

В 70-х годах XX века муай тай получил широкое признание в Европе и Америке. Этот вид спорта довольно легко прижился и оказал значительное влияние на другие единоборства: например, на карате, сават, кикбоксинг и саньда. В результате симбиоза муай тай и сам претерпел некоторые изменения, а также обогатился за счет бокса, и в

первую очередь профессионального. Возникло множество национальных школ муай тай, основанных на существующих в различных регионах мира методиках тренировок. Ведущими из них являются школы Голландии, Франции, Чехии, Японии, Финляндии, Марокко, Украины, России и Беларуси. Несмотря на жесточайшую конкуренцию, Таиланд сохранил свой бесспорный приоритет и не утратил складывавшуюся веками самобытную методику тренировки.

Мне часто приходится слышать от тренеров, и в первую очередь, как ни странно, от российских коллег, что в муай тай не существует обоснованной методики обучения, что этот вид спорта плохо изучен и описан.

При написании данной главы моей целью было показать и проанализировать существующую ныне методику тренировки муай тай в Таиланде. Материалы для этого текста основаны на мнениях ведущих тренеров и спортсменов Республики Беларусь, участвовавших в тренировочном процессе различных школ муай тай Таиланда, на собственных наблюдениях и анализе доступной сейчас литературы [1, 2, 3,4, 5]. Как говорится, «имеющий уши да услышит, имеющий глаза да увидит».

Обучение проводится в так называемых школах муай тай. Они представляют собой поселения типа спортивной деревни (спортивного лагеря), отгороженные от внешнего мира. Лагерь (от англ. camp, иногда называют gym, например, Plaza Gym) по своей сути является спортивным интернатом. Учитель и ученики проживают прямо в лагере. Спортсмены размещаются по несколько человек в комнате. У каждого есть свой топчан, одеяло, подушка, минимальный набор личных вещей. Обстановка в комнатах очень скромная, условия спартанские. Школа существует на средства учителя (мастера). За учебу и проживание ученики в школе не платят. Основной контингент – дети из малообеспеченных и многодетных семей. Много детей из северо-восточной и восточной областей Таиланда, то есть наиболее бедных районов страны. Учитель предоставляет им кров, еду, возможность тренироваться и все самое необходимое, включая медицинское обслуживание. Экономика школы строится на получении гонораров за профессиональные бои, в которых участвуют спортсмены. Чем успешнее выступают ученики школы, тем выше ее авторитет, тем больше она получает предложений от промоутеров, тем лучше ее материальное обеспечение, тем она популярнее. Многие лагеря для улучшения своего материального положения за плату берут на учебу иностранцев.

Уклад жизни и построение тренировочного процесса во всех лагерях Таиланда примерно одинаковы, но имеют свои отличия. Мы рассмотрим их на примерах довольно популярных школ муай тай «Джоки Джим» и «Джетти Джим».

Тренировочный лагерь «Джоки Джим»

Подъем в 5:00. День начинается с раскуривания благовоний и завтрака. Потом наступает время уборки школы. Самую грязную работу выполняют младшие ученики. Первая тренировка проходит с 6:00 до 9:00 утра и начинается с 30-минутной работы аэробного характера. Это, как правило, бег трусцой либо прыжки на скакалке в невысоком темпе. Тайская скакалка представляет собой полую пластиковую трубку, в которую с двух концов вкручены металлические болты. К ним крепятся деревянные рукоятки. Ее вес составляет примерно 350 граммов. Другой вариант скакалки предусматривает вместо полой трубки наличие металлического троса в пластиковой оболочке весом от 500 до 800

граммов. При работе с такой утяжеленной скакалкой прекрасно тренируются предплечья.

Встречаются в Таиланде лагеря, где утренней пробежке уделяется значительное внимание. Дистанция кросса может составлять 7-10 километров. Группу бегущих спортсменов иногда сопровождает тренер на велосипеде или скутере. В этом случае приходится бежать в задаваемом им темпе.

Специально организованной разминки не проводится. После пробежки боксеры уделяют 15 минут бою с тенью. Имитируется вольный бой. Преимущественно наносятся удары коленями и локтями. Обращается внимание на защиты отклоном и передвижения. Темп работы невысокий.

Затем начинается работа на мешках. На снарядах работают 5 раундов по 3 минуты. Мешки в школах муай тай, как правило, короткие, очень тяжелые, из грубой кожи. Они бывают твердыми и мягкими. На руки спортсмены надевают снарядные перчатки. Они раскачивают мешки и бьют навстречу. Большое внимание уделяется взрывному характеру ударов, то есть установка дается на максимальную быстроту и силу. Акцент делается на повторных действиях. Удары наносятся как одиночные, так и объединенные в двух-, трехударные серии. Отрабатываются в основном боковые удары ногами – кик. Они составляют до 50 % от всего объема ударов на мешках. В промежутке между раундами боксеры выпивают по глотку воды.

После этого 20 минут идет работа в парах без перчаток. Тренировка проходит в форме игры. Это может быть 5 раундов по 3 минуты или 1 раунд продолжительностью 20 минут. Специальной отработки приемов и технических действий нет. Работа проводится в виде условного боя с ограниченным контактом. Удары наносятся очень легко, почти без касания. Скорость ударов высокая. Конечно же, тренировка при таких условиях требует определенного уровня мастерства. Такого рода условный бой очень демократичен – использовать можно все средства муай тай.

Нередко взрослые спортсмены стоят в паре с малышами. В работе всегда есть место улыбке и шутке, что делает тренировочный процесс высокоэмоциональным и в значительной степени снижает нервное напряжение. Особенность наносимых ударов состоит в том, что они имеют ярко выраженное взрывное ускорение в начале и торможение в конце. Это позволяет ощутить реальную быстроту боевых технических действий и контролировать их своевременность, точность, а также исключительно развивает чувство дистанции. Такого рода условный бой называют лайт-контактом. Он включает множество повторных ударных действий, контратак. В ходе тренировки учитель с помощниками могут подходить к ученикам и давать указания, исправлять ошибки.

Следующий этап – работа с тренером на лапах, так называемых падах (от англ. pads), которая составляет 5 раундов по 3 минуты. Количество раундов может равняться 4 или 6, а их продолжительность (в зависимости от этапа подготовки) достигать и 5 минут. Количество учеников в школе меняется. Их может быть от 8 до 30. С ними работают тренеры (coach), которых может быть от 4 до 10 человек. Тренерами работают бывшие профессионалы, имеющие большой бойцовский опыт. Каждый тренер имеет 2-3 подопечных. Он полностью отвечает за подготовку своих учеников и получает премиальные за их успешное выступление. Основной упор в тренировочном процессе делается на индивидуальную тренировку с учениками. В первую очередь это работа на лапах. Учитывая, что с каждым из учеников тренер в среднем работает 5 раундов по 3 минуты, общее время, отведенное тренировке на лапах, составляет около часа. Чтобы просто подставлять лапы под удар, большого ума не надо, однако не все так просто.

Грамотный тренер заставит не только правильно выполнять технические действия, но и покажет, как их применять тактически.

Темп упражнений выдерживается высокий, выполняется очень много повторных действий. Тренер требует наносить акцентированные удары. В движение спортсмены стараются вкладывать вес всего тела. Характерная особенность работы на лапах в Таиланде – это выраженное ударное движение лапой навстречу удару. По ходу тренировки тренер периодически проверяет способность ученика защищаться нанесением удара лапой. Кроме того, тренер экипирован щитком на правой ноге и иногда пробивает боковой удар ногой (кик). Ученик всегда должен быть готов защититься подставкой голени или отклоном. Порой тренер неожиданно убирает подставленную лапу, чтобы ученик промахнулся: в бою нужно быть готовым ко всему. На определенном уровне мастерства взаимопонимание тренера и ученика настолько велико, что, наблюдая за их тренировкой, возникает ощущение, будто спортсмен получил задание атаковать по своему выбору любыми ударами.

Индивидуальная работа с тренером на лапах имеет такое большое значение, что некоторые западные клубы муай тай полностью исключают из методики подготовки спарринговую работу, ссылаясь на опыт определенного количества тайских коллег. Проблема в том, что в таких клубах забывают об одном: среднестатистический боец Таиланда имеет очень плотный график боев на профессиональном ринге. Иногда спортсмены проводят бой каждую неделю (!!!). Это 5 раундов полноконтактного спарринга, где боксер получает драгоценный опыт в настоящем бою на ринге.

Хочется отметить одну интересную особенность в работе тренеров Таиланда. Многие из них к занятиям подходят с юмором. Помимо того, что тренеры всегда работают с доброжелательной улыбкой и настроены на позитив, они нередко шутят во время занятий. Очень запомнился тренерский коллектив клуба «Плаза», расположенного возле стадиона «Люмпини». Здесь могут подшучивать и над учениками, и над другими тренерами, и, конечно же, над собой. Особо выделялся один толстяк, которого мы прозвали Дай По Пузу. Прозвище свое он получил за то, что постоянно при работе на лапах с русскоговорящими боксерами предлагал ударить себя по поясу, закрепленному на животе, и задорно кричал по-русски: «Дай по пузу!»

Шутки на тренировках всегда добрые, на них не стоит обижаться. Особенно это заметно при работе в клинче и на лапах. Например, тренер при борьбе в клинче ставит подопечного в нелепое положение и тут же предлагает ученику проделать то же самое с собой. При работе на лапах неожиданно в последний момент он убирает лапу и с улыбкой смотрит, что будет делать промахнувшийся ученик. Если боксер устал, то тренер с удовольствием будет изображать, что наносимые удары по лапам имеют страшную силу. Для этого от ударов ученика он отлетает на канаты и, сопровождая это возгласами и криками, изображает потрясение. При лайт-контакте тренер позволяет ученику обыгрывать себя, умышленно пропускает удары, после чего изображает состояние, близкое к нокауту. Такое поведение учителя позволяет проводить тренировки на очень высоком эмоциональном подъеме и легче переносить нагрузки, а также превращает весь процесс в увлекательную игру. Это очень любят дети.

Ученики, свободные от работы с тренером, в зависимости от поставленных задач могут выполнять следующие задания:

- отработку приемов в паре; при этом совершенствуются приемы, разучиваемые с тренером на лапах: ответные и встречные контратаки;

- условный ближний бой с использованием ударов коленями и локтями, приемов борьбы; обычно составляет 40 минут;
- совершенствование приемов, разученных с тренером на снарядах;
- упражнения на развитие силы;
- прыжки на автомобильной шине.

В конце основной части тренировки 20-30 минут уделяется:

- работе на мешке; при этом совершенствуются на фоне усталости конкретные технические действия: какой-либо одиночный удар или серия ударов;
- прыжкам на автомобильной шине;
- упражнениям с отягощениями. В них используются штанги, гири, гантели, набивные мячи. Не менее одного раза в день выполняются упражнения на развитие мышц предплечий и шеи. Для тренировки мышц шеи применяется снаряд, представляющий собой груз с приспособлением для крепления на голове либо с веревкой, на конце которой завязан узел, чтобы ее можно было зажать в зубах. В одном лагере я видел, что для тренировки мышц шеи применяли мотоциклетный шлем, к которому крепился груз.

Потом следует обязательная тренировка мышц туловища, в первую очередь брюшного пресса. Упражнения длятся 30 минут и могут включать:

- самые различные упражнения на полу с весом собственного тела;
- упражнения на наклонной скамейке или специальном станке;
- упражнения на сгибание туловища с отягощениями.

В школе «Джоки Джим» упражнения на развитие мышц брюшного пресса могут быть включены в любую часть тренировочного занятия, например идти сразу после пробежки или работы в парах.

На заключительную часть тренировки отводится 10 минут. В нее входят гимнастические упражнения на развитие гибкости, выполняемые самостоятельно или в паре.

В общей сложности тренировочное занятие длится 180 минут. Вторая тренировка проводится с 15:00 до 18:00. По своей структуре и содержанию она мало отличается от первой. На утренней тренировке больше внимания уделяется либо разучиванию нового материала, либо тактической подготовке, а на вечерней занимаются совершенствованием. В Таиланде средства и методы обучения не имеют большого разнообразия. Основной упор делается на большие объемы тренировок с изменяющейся интенсивностью.

Помимо двух трехчасовых тренировок, ученики в течение дня с увлечением играют жестким плетеным мячом в волейбол ногами, разбившись на команды по два или три человека. При этом боксеры демонстрируют виртуозную ловкость. Игра всегда проводится «на интерес», то есть делаются денежные ставки. Своей высокой эмоциональностью игра снимает нервное напряжение и является уникальным средством развития быстроты и ловкости.

В результате подобной организации тренировочного процесса организм спортсмена получает не только самое разностороннее физическое развитие, но и огромную нагрузку. За свою многолетнюю историю (около 2000 лет) муай тай выработал в своих учениках умение рационально распределять силы во время тренировок, находить оптимальный режим работы. Не надо говорить, что спортсмены в школах бокса тренируются с максимальной самоотдачей. Успех в профессиональном спорте для большинства из них является единственным шансом вырваться из нищеты и за воевать уважение, положение в обществе. Если нужно, спортсмены могут тренироваться в высочайшем, «бешеном» темпе. В тайских школах муай тай в качестве восстановительных мероприятий нередко

применяются массаж и плавание. Если боксер чувствует острую необходимость, он может сменить ритм тренировки, сделать незаметную паузу: разорвать дистанцию с партнером, отойти попить воды или сплунуть и др. Тем самым вырабатываются незаменимые умения «слушать» себя, «выживать» в бою, быть очень «гибким» в выборе тактических решений, а также способность к саморегуляции и самоконтролю.

Тренировочный лагерь «Джетти Джим»

Процесс обучения в другой школе муай тай, расположенной в Бангкоке, немного отличается от того, с чем мы уже познакомились.

Тренировка всегда начинается с пробежки. После этого учитель, он же хозяин – Джетти, лично бинтует всем ученикам руки. Он делает это очень быстро и виртуозно: сначала сооружает из бинта своеобразную шину, которую располагает на головках пястных костей, затем бинтует отдельно каждую пястную головку кости и заканчивает процедуру традиционным креплением бинта на запястье. Существует несколько способов бинтования рук. С одним из них вы можете ознакомиться, просмотрев видеокурс на DVD.

Основная часть тренировочного занятия начинается с работы на лапах. Такое упражнение в «Джетти Джим» считается самым важным, и его стараются выполнять вначале, пока не наступила усталость. Содержание упражнений на лапах традиционно для всех школ Таиланда. У каждого тренера на попечении три боксера, и пока в течение 20-25 минут он работает с одним, двое других выполняют прыжки на скакалке и автомобильной шине. В результате каждый из трех учеников 5 подходов по 3 минуты работает с тренером на лапах, 15-20 минут прыгает на скакалке и 15-20 минут – на автомобильной крышке.

Затем в зависимости от этапа подготовки боксеры от 20 до 50 минут работают в клинче, при этом основное внимание уделяется совершенствованию приемов борьбы. Ученики борются между собой, а тренер может по очереди бороться с каждым из них. Клинч в муай тай – это нечто особенное. Тайский вариант клинча значительно отличается от принятого в классическом боксе. В первую очередь это борьба, где разрешены захваты только верхней части тела: туловища, рук и головы. Из борцовских атакующих действий разрешены скручивания и сваливания. Но насколько виртуозно ими владеют тайцы! Мне известен случай, когда представители греко-римской борьбы попали на тренировку в тренировочный лагерь муай тай и при работе в клинче с боксерами оказались не на высоте. В ходе борьбы спортсмены наносят друг другу легкие шлепки коленями и имитируют удары локтем. Удары коленями на тренировках в Таиланде наносятся только боковые. Тренировочный удар выполняется внутренней поверхностью бедра. Такие удары, как правило, исключают возникновение травм. Скорее всего, именно по этой причине на тренировках в клинче исключаются удары коленом снизу.

Во многих школах Таиланда борьба в клинче ставится ближе к концу тренировочного занятия. По-видимому, это делается для того, чтобы ученики, начинающие выполнять упражнение уже изрядно уставшими, боролись, не столько полагаясь на свою физическую силу, сколько на ловкость, тактическое мышление и смекалку. Если устал, упираться и бездумно бороться долго не получится. В результате ежедневной практики бойцы учатся тонко чувствовать равновесие, у них обостряются чувство противника и тактильные ощущения. Значение клинча переоценить трудно. Это не только уникальное упражнение, позволяющее развивать практически все физические качества, но и средство развития

мышления бойца.

В «Джетти Джим» после клинча следует спарринг, который всегда проводится в щитках, а незадолго до боя – и в шлеме. Для этого упражнения нередко применяют боксерские перчатки большого веса: 14, 16, 18 и даже 20 унций. Спарринг обычно проводится без хронометража в течение 20 минут. Накануне поединка, чтобы боксер лучше адаптировался к формуле боя, засекается время: 5 раундов по 3 минуты и 1 минута перерыва между ними. Если времени до следующего боя очень много, то спарринг заменяется лайт-контактом.

После упражнений в парах следует работа на мешке. Иногда упражнения на мешке выполняются сразу после работы на лапах. В некоторых лагерях в конце тренировки, иногда уже и после клинча, практикуют работу на снарядах в режиме «догнать и перегнать», то есть, например, 200-300 ударов коленями, затем 100-200 боковых ударов ногами. Такие «стахановские» заходы делают сериями в максимально быстром темпе.

В конце основной части занятия выполняются упражнения на развитие силы, в которых применяются тяжести и сопротивление веса собственного тела. Обязательно тренируется пресс. Большой объем упражнений на укрепление брюшного пресса – «визитная карточка» физической подготовки в муай тай. В «Джетти Джим» пресс качают в паре. Упражнения выполняются на полу. Либо боксеры сцепливают ноги и тренируются одновременно, либо учитель держит ноги одновременно двоих-троих учеников. Иногда работают так: один поднимает (сгибает) туловище, а второй в момент разгибания наносит удар лапой по животу, причем порой со всей силы. Это позволяет «научить» мышцы туловища переносить тяжелые удары и своевременно реагировать на них напряжением.

В заключительной части занятия 10-15 минут уделяется упражнениям на гибкость. В школе «Джетти Джим» иногда проводятся упражнения на релаксацию: в небольшом темпе выполняются вращения руками, махи ногами, наклоны туловища и др.

В каждой школе муай тай в центре тренировочного зала всегда стоит бочка с питьевой водой. Чтобы вода оставалась холодной, в нее добавляют лед. По ходу занятий все, включая тренеров, периодически пьют воду. За один раз воды выпивается совсем немного: 2-3 глотка.

Дети в муай тай

Детей в школы муай тай отдают с 5-7 лет. Учитывая, что в Таиланде сравнительно низкий уровень жизни, а профессиональный спортсмен в состоянии безбедно жить и содержать свою семью, перспектива стать боксером весьма заманчива (рис. 1.1). По этой причине в Таиланде в школы муай тай отдают детей из малообеспеченных семей.

С юмором пишет об этом Сергей Дубов [1]: «Основной побудительный мотив к занятиям муай тай я бы охарактеризовал так: "Хочешь жрать – стреляешь метко!" Детей обеспеченных родителей я в лагерях муай тай не встречал. Как-то наблюдали такую картину: мамаша, явно не из бедной семьи, притащила своего сына в лагерь и оставила его там на четыре дня. Пацан лет двенадцати представлял собой рыхлое и толстое существо с полным отсутствием координации, узкими плечами и задницей объемом с братскую могилу. Оказалось, что упырь не хотел учиться в школе. Через два дня мамаша приехала проведать свое чадо. Понять, о чем верещал толстяк, увидев свою мать, можно было и без

перевода: "Забери-меня-отсюда-я-больше-так-не-буду!"»



В Таиланде такие малыши уже выступают на специальных детских турнирах по муай тай

Кроме того, муай тай имеет в стране огромную популярность и является национальным видом спорта.

Дети в спортивных лагерях живут в одном режиме со взрослыми. После первой тренировки они уходят в школу (рис. 1.2). Понятно, что ежедневные двухразовые тренировки по три часа по уровню физической нагрузки неприемлемы для детей этого возраста. Самые маленькие участвуют в тренировочном процессе в первую очередь в качестве наблюдателей. В обязанности малышей входит уборка и обеспечение взрослых свежей прохладной водой. Они следят за взрослыми спортсменами, имитируют увиденные движения на мешках или в парах.

Приведу еще один отрывок из дневников Сергея Дубова [1]: «Дети тренируются в таком же объеме, что и взрослые: те же нагрузки, та же продолжительность тренировки, тот же вид выполняемых заданий. Монотонная, рутинная работа изо дня в день. И бои. В месяц в среднем 3-4 боя. Каждый бой – это деньги. Каждый выигранный бой – еще одна ступенька к чемпионскому поясу на одном из известных стадионов и, следовательно, высокий рейтинг. А высокий рейтинг гарантирует более высокие гонорары за бои. К поясу дойдут единицы...



Рис. 1.2

Дети в школе муай тай

В нескольких лагерях я так и не смог понять, ходят ли дети в школу. Отмахав 2-3 часа утренней тренировки, включая кросс приблизительно эдак километров в десять, за партой особенно и не посидишь. Хотя в некоторых лагерях дети после тренировки обязательно отправляются в школу. В лагере «Сиам № 1» («Чианг Май») после утренней тренировки и завтрака ребята каждый раз разглаживали школьную форму на ринге и шли в школу. Владелец лагеря лично проверял посещаемость. Из разговора я понял, что в лагере живут дети из малообеспеченных и многодетных семей (очень много из провинций северо-восточного Таиланда). Для них выбор зачастую ограничивается либо монашеством, либо лагерем муай тай. В первом случае заботу о новообращенном монахе берет на себя Сангха, во втором – владелец лагеря. Как-то я наблюдал, как в лагерь (это было в «Сиаме № 1») пришла учительница. Проблема была в том, что один из бойцов, ученик старших классов, три дня прогуливал уроки. Учительница побеседовала с владельцем лагеря (Кру Гатдам Сакпанья), по окончании разговора коллеги обменялись «вай» – и для прогульщика наступили черные дни. Неделю пацан умирал на тренировках, получая двойную дозу всех упражнений. Как мне сказал Кру Гатдам, его бойцы – самые дисциплинированные ученики в школе. Кто бы сомневался... Лагерь лагерю рознь.

Где-то система подготовки и жизни напоминает казарму, а где-то лагерь – одна большая семья. К слову, «Сиам № 1» – это семья. Хотя я видел лагеря, где бойца независимо от возраста выжимают по полной программе, особенно не заботясь о его здоровье и будущем».

При посещении школы муай тай нередко можно увидеть кого-либо из малышей, усердно пинающего огромный боксерский мешок. Работа в парах носит характер игры. Дети изображают взрослых спортсменов, перенимают их жесты и манеру держаться на ринге. При имитации технических действий ребята очень старательно выдыхают воздух: и-ш-шш. Тем самым вырабатывается резкость (быстрота) ударных движений и правильное

распределение дыхания.

Дети тренируются без принуждения, по собственной инициативе и при минимальном контроле старших. Хотя, конечно, встречаются и казусы, ведь дети есть дети.

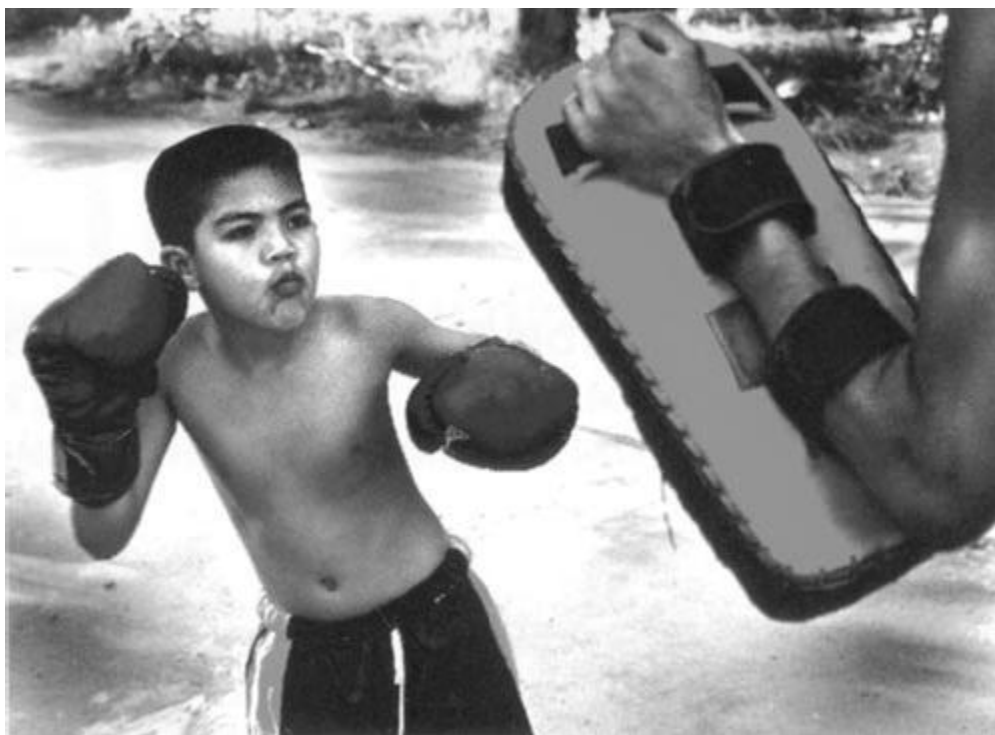
С удовольствием вновь цитирую Сергея Дубова [1]: «Как-то с другом тренировались в лагере "Каевсамрит" (Бангкок, Талингчан). В "Каевсамрите" живет и тренируется один из ведущих бойцов Таиланда – Ануват Каевсамрит. Так вот, как-то утром мы с другом чахлым галопом нарезали традиционные десять километров. На одном из поворотов нас незначительно, километра эдак на три, обогнала группа тайских пацанов, наших товарищей по несчастью в лагере. Участок дороги, на который мы только свернули, был достаточно прямой, и пацаны находились в пределах видимости. Тут – бац! Чудо! За долю секунды группа исчезла из поля зрения. Оказалось, что братва просто шустро свернула в пальмово-банановую рощу и развалилась отдыхать на каких-то бревнах. И все бы было хорошо, но ту же трассу, выбежав позднее нас, осваивал самый авторитетный боец лагеря – Ануват. Пробегка Анувата – это нечто. Человек бежит десятку, чуть впереди Анувата едет тренер, задающий темп бега. На чем обычно едет тренер? Правильно: на велосипеде. А в случае с Ануватом тренер ехал на скутере. Мы прошаркали мимо группы "сачков" обменялись с ними приветствиями: с нашей стороны тяжелый взмах рукой, со стороны пацанов – улыбки до ушей и радостные вопли в стиле "вперед-вперед, идиоты-фаранги". Буквально через пару минут за спиной послышались совсем не радостные крики и звуки шлепков: группа товарищей была замечена Ануватом, который выгонял пацанов из банановой рощи сочными пинками и оплеухами. После этого на протяжении трех дней товарищи выполняли стахановскую норму бега и работы на мешках».

Специально с новичками никто не работает. В первое время они визуальное осваивают основы техники муай тай. Имеет место идеомоторная тренировка, на которой изучаются основные положения боксера. Редкий лагерь может похвастаться внимательным отношением к обучению новичков. Методика сводится к простому принципу: «monkey see – monkey do» («Обезьяна видит – обезьяна повторяет»). Хотя есть и приятные исключения, то есть лагеря, где отработке базовой техники уделяют пристальное внимание.

У входа в один из магазинов в Таиланде мне довелось наблюдать очень показательную сценку. Двое малышей 5-6 лет играли «в бокс» (пока родители занимались покупками, их чада остались на улице под присмотром бабушки). Руки детей были неуклюже обмотаны белыми тряпками, имитировавшими бинты. В полном восторге и при непрерывном щебетании мальчики вели условный бой. После изображения какого-либо удара дети сходились в клинче и валились на землю. Затем, отпихивая друг друга, вставали и начинали кружиться друг напротив друга в широких и низких стойках. При этом они строили свирепые рожицы и принимали угрожающие позы.

На детей начинают обращать внимание, когда им исполняется 7-8 лет. Количество внимания зависит исключительно от того, насколько ученик владеет техникой муай тай и насколько добросовестно относится к тренировкам. Кроме того, большое значение имеет, обладает ли он определенными способностями. К этому времени дети уже имеют довольно устойчивые и объективные представления о муай тай, а также обладают определенными умениями и навыками. Тренеры начинают уделять время наиболее перспективным и старательным детям, давая методические указания при работе в парах и на мешках. Периодически младших берут для работы на лапах. Это считается большой честью и похвалой. С детьми работают очень терпеливо, добиваясь правильного

выполнения приема. При работе на лапах и мешках малышам дают установку на нанесение ударов с максимальной силой. От них не требуют высокого темпа: удары наносятся редко, но очень качественно (рис. 1.3). Начиная с 8-9 лет детям разрешают участвовать в спаррингах. Для этого их экипируют большими мягкими перчатками.



а



б

Рис. 1.3

Работа на лапах

Когда наблюдаешь детские бои, бросается в глаза слабое владение техникой защитных действий, особенно от ударов руками. Ударам кулаками в Таиланде на начальном этапе обучения времени уделяется немного. Я думаю, это связано с тем, что муай тай в этой стране в первую очередь рассматривается как бокс ногами. Всю сложную координационную работу человеку легче научиться выполнять руками, а не ногами. Следовательно, разучиванию ударов ногами нужно уделять львиную долю времени. Специальной работы для овладения защитными действиями не выполняют. Существуют подготовительные упражнения для защиты от ударов ногами. Они могут включаться в разминку. Защиты от ударов руками усваиваются в ходе разучивания и совершенствования атакующих технических действий.

С ростом квалификации спортсмен начинает уделять больше внимания ударам руками (рис. 1.4). Профессиональные бойцы муай тай очень хорошо владеют техникой английского бокса. О высоком уровне техники ударов руками говорит тот факт, что многие из них выступают на самых престижных профессиональных боксерских рингах, а иногда и полностью переходят в этот вид спорта. Если проанализировать рейтинги ведущих профессиональных боксерских организаций за последние 15 лет, то легко можно заметить, что в первых строчках легких весовых категорий много выходцев из Таиланда. При посещении тренировочных лагерей этой страны мне приходилось видеть тренирующихся бокс о бокс чемпионов мира среди профессионалов по боксу (WMC) и высококлассных бойцов муай тай.

В любительском боксе спортсменов из Таиланда тоже немало. Когда проходили Олимпийские игры 1996 года в Атланте, я следил за ходом боксерских поединков по телевидению и обратил внимание на представителя Таиланда, техника которого отличалась от остальных. Было в этом боксере что-то особенное, понятное и близкое. Как только спортсмены сходились в клинче, таяц всегда оказывался в более выгодном положении. В его четвертьфинальном бою с бронзовым призером Олимпийских игр 1992 года Рамазаном Палиани я невольно обратил внимание на расположение рук в захвате, грамотные накладки и удивительное чувство дистанции и партнера в клинче. Про себя я подумал: «Тут без муай тай не обошлось». И точно, несколько лет спустя я узнал, что этот спортсмен, кстати ставший в Атланте олимпийским чемпионом по боксу, пришел в бокс из муай тай. Зовут его Сомлук Камсинг, он родился в 1973 году. В финале Олимпиады он переиграл одного из величайших боксеров-любителей Серафима Тодорова. Насколько мне известно, Сомлук Камсинг до недавнего времени все еще выступал на профринге. Сейчас же он снимается в кино.

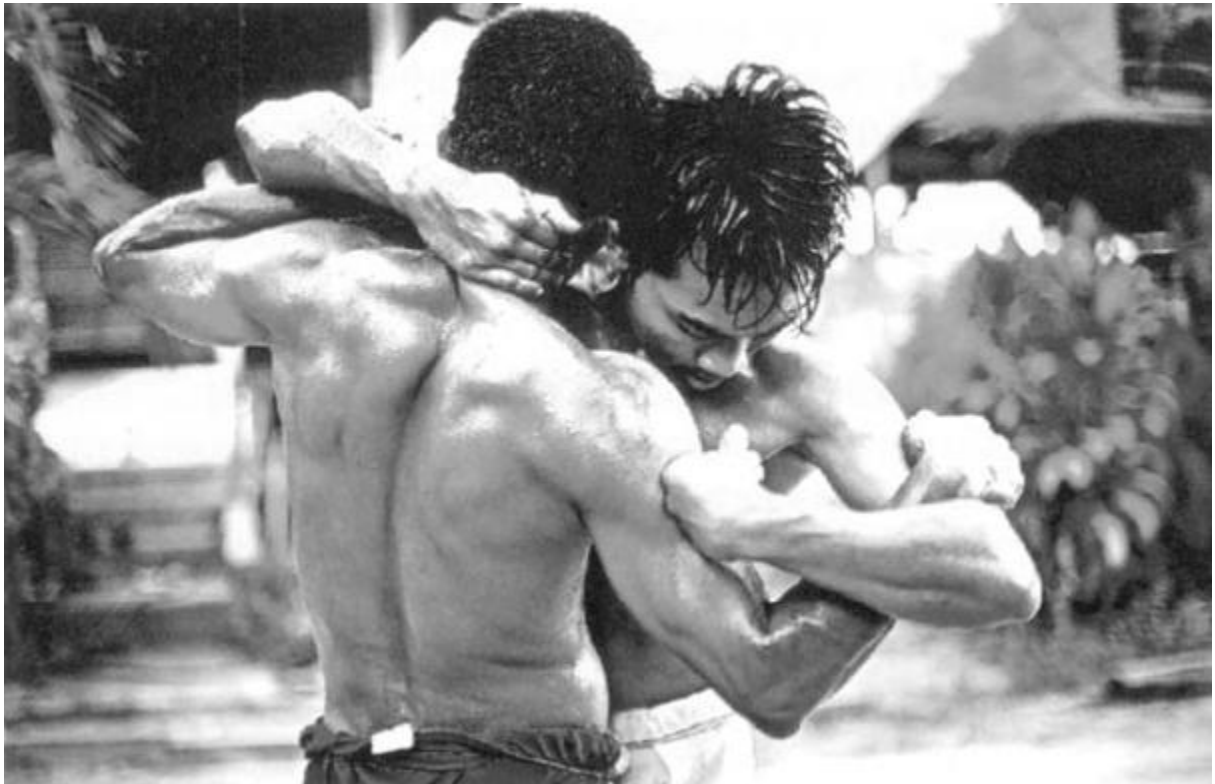


Рис. 1.4
Клинч

Интересным кажется тот факт, что в тренировочном процессе участвуют не только мальчишки, проживающие в спортивном лагере, но и соседские дети, приходящие в школу «поиграть». На них мало обращают внимания, но, если кто-либо из них заинтересует тренеров, его могут взять для работы на лапах. Это является предметом мечтаний детей и выражением максимального признания. У такого ребенка появляется шанс стать учеником школы.

Участвовать в боях дети начинают с 10-11 лет. Впрочем, какой-либо точной возрастной градации в этом вопросе нет. Можно выставлять спортсмена и с 8-9 лет. Мне приходилось встречать детей, которые уже в 10-11 лет имели за плечами более ста профессиональных поединков. Но такое случается нечасто.

Любительский муай тай в Таиланде развит плохо. До недавнего времени в этой стране вообще не существовало такого понятия, как «любители». Оно появилось лишь после выхода муай тай на международную арену, когда стали проводиться чемпионаты мира среди национальных сборных. За сборную Таиланда на любительских чемпионатах мира выступают вовсе не чемпионы этой страны. Как правило, это профессионалы невысокого уровня, которых «подобрали» на второразрядных стадионах.

Многие тайские профессионалы вообще плохо понимают, что такое любительский бокс. Когда я пробовал тайским профи рассказывать о чемпионатах мира по муай тай, на которых спортсмены выступают в шлемах, жилетах, щитках и налокотниках, это вызывало как минимум непонимание. При этом задавался вопрос: «В чем же смысл такого поединка?» Один раз я продемонстрировал видеозапись любительского боя по муай тай бывшему профессионалу, ныне работающему тренером. Комментарий был таков: «Это шоу для фарангов». Серьезного разделения на профессионалов и любителей, как это принято в английском боксе, в муай тай пока нет. Поэтому боксерскую карьеру дети

начинают сразу в качестве профессионалов. Профи дерутся без какой-либо защитной экипировки: только бандаж, капа и перчатки. Уже за свой первый бой ребенок получает несколько долларов.

Свою профессиональную карьеру боксеры Таиланда заканчивают в 20-21 год. Ее расцвет приходится на 15-18 лет. Как видите, спортивная жизнь боксера-профессионала в Таиланде непродолжительна. Хотя за последние 10 лет боксеры, сошедшие с рингов Таиланда, нередко начинают вторую спортивную жизнь в Европе и Америке. Это связано с тем, что уровень конкуренции в муай тай на Западе гораздо ниже, чем на родине этого вида спорта. В таких «чисто тайских» весовых категориях, как 48-57 кг, европейцам вообще делать нечего. Кстати, именно в этих весах боксеры Таиланда весьма успешно конкурируют и в английском боксе.

В одном из боксерских лагерей города Паттайя я наблюдал очень характерную ситуацию. Тренером там работал молодой, хорошо сложенный таец, который выглядел килограммов на 72-75. Я обратил внимание, что он хуже других тренеров знает английский, слабо владеет методикой тренировки на лапах и, кроме того, сам периодически пытается тренироваться. Я спросил о нем у хозяина школы. Мне объяснили, что в недавнем прошлом это был очень перспективный боец в весовых категориях 57-60 кг. Потом он получил травму, разбившись на мотобайке, и 1,5-2 года не выступал и не тренировался. Сейчас его здоровье восстановилось, но боксер набрал много лишнего веса. Теперь он не представляет никакого интереса для местных промоутеров, так как вернуться в категорию 60 кг ему нереально. Более тяжелые весовые категории в Таиланде малопопулярны, да и этого спортсмена в них никто не знает. У боксера есть только шанс уехать выступать куда-нибудь в Европу, где он сможет достичь успеха. Однако тут тоже не все так просто. Каждый боксер имеет контракт с каким-либо промоутером, по которому не имеет права работать с кем-то другим. Но промоутеру этого спортсмена нет никакого дела до Европы, да и хлопотно это.

В Таиланде лицензию боксера-профессионала имеют около 10 000 спортсменов. Установить точное количество тренировочных лагерей муай тай довольно сложно. Они открываются повсеместно и не всегда регистрируются. Только в одном Бангкоке действует более 600 клубов.

Какой тренировочный лагерь лучше?

За последние 15 лет организация работы и экономическое устройство клубов бокса в Таиланде значительно изменились, как изменилась и сама страна. Теперь некогда закрытый для иностранцев Сиам превратился в туристическую Мекку. Доходы клубов, ранее зависевшие только от успехов в выступлениях своих учеников, теперь во многом пополняются деньгами, которые иностранцы платят за обучение. Интернет насыщен рекламой различных клубов муай тай, а на любительских соревнованиях всегда полно агентов, которые зазывают западных спортсменов в свои лагеря и обещают организовать для них бои на местных стадионах.

В Таиланде гостя из-за границы называют «фаранг». Это слово, по-видимому, происходит от слова «француз». Учитывая, что в тайском языке твердое «р» не встречается, название звучит как «фаланг».

В разных лагерях фарангов тренируют по-разному. Если их готовят к боям, в которых

они будут представлять честь клуба, то подготовка идет серьезная. Но для этого фарангу как бойцу нужно представлять какой-то реальный интерес для промоутеров. Некоторые клубы очень хорошо тренируют европейских профессионалов. Многие западные спортсмены для прохождения сборов регулярно приезжают в Таиланд, а некоторые живут и тренируются в этой стране большую часть года. Мне приходилось слышать о выходцах с постсоветского пространства, которые ради регулярных тренировок в Таиланде бросали свою работу, продавали квартиры и уезжали в эту страну в надежде стать настоящими бойцами муай тай.

Если же вы приехали как турист или попали в клуб, где работают только с туристами, то и «готовить» вас будут соответственно. Главное в такой тренировке – работа на лапах. Задача тренера в упражнениях – не обучить технике и тактике муай тай, а ознакомить с ней и провести общеразвивающую физическую подготовку. Тренер предлагает ученику очень высокий темп работы и за 2-3 раунда доводит его до полного изнеможения. Поверьте, при 40-градусной температуре и очень высокой влажности воздуха добиться этого легко. После лап предлагаются колочение мешка и упражнения на укрепление брюшного пресса. Как правило, лагеря, построенные лишь для выкачивания денег из фарангов, оснащены всеми удобствами. Кроме обязательных кондиционеров, отдельных комнат и персональных душевых, здесь может быть бассейн, видеобар, постоянный доступ в Интернет, массажный салон и многое другое – как на курорте. Осталось только определиться, с какой целью вы отправились за тридевять земель. Опытные тренеры говорят, что в настоящие спортивные лагеря муай тай иностранцев берут очень редко. Здесь много работы, и отвлекаться на туристов-однодневок просто некогда.

Вот что по этому поводу пишет Сергей Дубов [1]: «Будет абсолютно неправильно сказать, что тайцы как-то плохо относятся к иностранцам, приезжающим тренироваться в лагеря муай тай. Как и везде, все зависит от человека. Многие приезжают за экзотикой, а столкнувшись с тяжелой и монотонной пахотой, переходят в туристический режим, то есть максимум одна тренировка в день, да и то в состоянии полной релаксации. Кроме нас, детей СССР, в основной массе полноценно пахут голландцы, французы, марокканцы, испанцы, японцы. Граждане США, как правило, массово представленные разнообразными чемпионами (что вызывает у тайцев чувство глубокого сарказма), отличаются особым умением "закосить". Причем даже при явном "закосе" (например, человек не вышел на кросс, не стал прыгать 30 минут на скакалке и появился только тогда, когда львиная доля бойцов уже завершила работу на падах и полезла в ринг отрабатывать клинч) такой "перец" будет передвигаться по территории с надутым рылом, активно общаясь с brothers и демонстрируя направо и налево какой-нибудь небольшой синяк, который не дает крутому бойцу проявить все свои бойцовские таланты. Лагерь по своей сути – та же армейская казарма, где, как на фотопластинке, проявляются все качества человека. И тайцы, в общем-то с большим пиететом относящиеся к личному пространству каждого человека, прекрасно понимают, кто есть кто. Надутые чемпионы по разнообразным американским версиям, на поверку оказывающиеся корявыми, как три тополя на Плющихе, вызывают тихий смех. С таким человеком никогда не будет работать хороший тренер. На пады ему поставят молодого и неопытного падмена. Хотя "пассажирам" хватает и этого. Достаточно самого факта пребывания в лагере муай тай, а если в нем тренируется кто-то из известных бойцов – это вообще верх удовлетворения (фото со звездой будет служить достаточным доказательством крутизны "бойца" на родных просторах Алабамы). Но реально пахущий человек вызывает уважение и достойное

отношение со стороны всех тайцев. Причем не только со стороны тех, кто находится в самом лагере.

Я как-то тренировался в одном городке на севере Таиланда, где вторая тренировка начиналась с "легкого" 10-километрового кросса. Маршрут оставался неизменным, и я был единственным фарангом на всю округу. Через два дня весь народ на этом маршруте был в курсе, что мимо их домов в составе группы бойцов из местного лагеря бегают нечто большое и лысое. Уже на третий день местные жители занимали места на террасах домов, выходящих на дорогу, по которой мчался я, а также на скамейках и бордюрах. Сердобольные тайские старушки систематически пытались скормить мне, болезному, какие-то экзотические фрукты и кормовые бананы. Я думаю, такое желание было связано с тем, что после 5 километров бега у меня была такая перекошенная рожа, которая вызывала жалость и естественное желание накормить несчастного и загнанного зверя. Как-то на второй день, пробегая мимо одного двора, я заметил кран со шлангом и жестами попросил хозяина облить меня водой (температура окружающего воздуха ежедневно колебалась от +32 до +34 °С, и все это при повышенной влажности), затем на восьмом километре на какой-то небольшой стройке попросил то же самое. Начиная с третьего дня в этих местах меня ждали со шлангами наготове. Судя по количеству народа, которое собиралось на это обливание, мероприятие вызывало интерес у жителей не только данного района, но и десятка близлежащих населенных пунктов. Да и вообще, в любом городе и любой местности Таиланда бегущий фаранг в тематических трусах муай тай вызывает радость и восторг. Народ из проезжающего мимо транспорта радостно орет: "Нак муай! Нак муай!" – и показывает большой палец. Нет, указывающий не вниз, а вверх!»

Большинство «белых», отправляющихся в Таиланд, – типичные любители. Едут в отпуск, на две недели. Никаких боев: ведь нужно в офис вернуться живым и здоровым. И тренировки, естественно, сочетаются с отдыхом. Если вы относитесь именно к этому разряду, то вам нужно ехать в лагерь, специализирующийся на работе с фарангами, то есть туда, где тайцы получают доход от туристов, приезжающих потренироваться, познакомиться с муай тай, почувствовать себя приобщенным к миру единоборств. У таких лагерей обычно есть сайт, хорошие условия проживания и все то, о чем писалось выше.

Как приедете в любой лагерь, дерните любого тайца за рукав – и вам все покажут и расскажут. Они общительные и дружелюбные люди, особенно в предвкушении денег. Если вы первый раз в Таиланде, советую не останавливаться на каком-либо одном лагере. Потренируйтесь день в одном, день в другом. Со временем поймете, где вам больше понравится.

Хочу дать важный совет по тренировочному процессу в лагере. Если тренировка начинается в 16:00, то вам не стоит ждать, что точно в это время тренер проведет построение, расскажет задачи занятия и начнет разминку. Такого не будет. Тренировка начнется, если так можно сказать, стихийно. Вы можете включиться в процесс и в 17:00, и в 18:00. И начать, как хотите: сначала лапы, потом клинч или наоборот. Главное, чтобы не потратить время зря, не ждать, когда вас заметят и предложат выполнять то или иное задание. Дергайте тайцев, сами напрашивайтесь на клинч, лапы, спарринг. Задавайте больше вопросов. И тогда не пожалеете, что приехали.

Теперь несколько слов о тренере, который будет с вами работать. Если вы новичок и «турист», то хорошего специалиста вам не дадут. Профессионал тренирует профессионалов. Но у каждого тренера можно чему-нибудь научиться. Будьте

любопытны, покладисты и терпеливы. Если тренер вас совсем не устраивает, то можете его поменять: в конце концов, вы приехали всего на две недели, платите деньги и вам нужно получить максимум информации. Главное – улыбайтесь, не скандавьте, будьте вежливы, но не пресмыкайтесь перед тайцами – и через два дня при входе в зал будете чувствовать себя как дома.

Теперь поговорим о том, сколько «туристам» нужно тренироваться. Если вы не готовитесь к бою, приехали, чтобы познакомиться с муай тай, и не хотите развивать выносливость, то в утренней тренировке нет необходимости. С непривычки вы сильно устанете. А ведь вам еще Таиланд посмотреть нужно, иначе не поймете, что такое муай тай. Если хотите повысить свой уровень физической подготовки, то лучшим средством будет борьба в клинче. Это упражнение уникально развивает все физические качества, а также тактическое мышление.

Не все спортсмены, приезжающие в Таиланд для тренировок, правильно понимают вопросы корректности. В большинстве случаев тайцы очень доброжелательны. Они улыбки и просты в общении, никогда без необходимости не показывают свою силу и превосходство. К приезжим фарангам они относятся несколько снисходительно, но никогда этого не показывают. Такое поведение некоторые туристы, и особенно выходцы из СНГ, воспринимают как слабость. И вот тут возможны неприятности. Расскажу о случае с одним из белорусских бойцов, приехавшим в Бангкок для тренировок. Он имел очень высокое мнение о своем уровне мастерства и после нескольких дней тренировок начал рассказывать своим товарищам по команде о том, что тренеры и боксеры из клуба, в котором он тренировался, не очень хороши. Особенно наш земляк высмеивал тайцев по поводу их умения работать руками. На тренировках стал вести себя вызывающе. Ответная реакция не заставила себя ждать. В один прекрасный день кто-то из тайских спарринг-партнеров не вытерпел чванливого поведения и просто поломал выскочку на тренировке. Поломал во всех смыслах этого слова и в первую очередь – психологически. Наш спортсмен так и не смог оправиться от этой душевной травмы, и его карьера пошла к закату.

При тренировке в паре спортсмену нельзя касаться головы тренера ногой, особенно ее подошвенной частью. В Таиланде ступня считается самой грязной частью тела, и даже просто сидеть, направив на человека голые ступни, недопустимо и оскорбительно. Это очень хорошо согласуется с непозволительностью наступать на укатывающуюся монету, ведь на ней может быть изображение короля. За такое оскорбление его величества тайцы могут вызвать полицию, и вы будете оштрафованы. Эту подробность знают не все фаранги, и «дерзкие» европейцы на тренировках в спарринге периодически пытаются достать тренера ударом в голову. В бою на ринге тип в лицо можно бить сколько угодно, но на тренировке лучше этого избегать. Опытные тренеры к ударам в лицо относятся с пониманием и снисходительно.

Однако не могу не рассказать об одном случае. Дело было в Паттайе, где я с двумя учениками находился на тренировочных сборах. У одного из них, 13-летнего Чингиза, очень хорошо получался тип в голову, и в спарринге он пару раз попал в лицо одному из тайцев, которому было лет 18. Тот возмущился и, как мог, объяснил нам, что так нельзя. Спустя 2 недели Чингиз на тренировке увлекся и опять попал этому же тайцу в лицо. Тот очень хладнокровно левым хуком посадил моего боксера на «пятую точку», повернулся ко мне и сказал: «Я его предупредил». Я ничем возразить не мог, осталось только

улыбнуться в ответ: «Нет проблем».

Если есть желание потренироваться в самом Таиланде...

В конце главы затронем вопрос о том, во сколько обойдется посещение Таиланда с целью потренироваться в одном из лагерей муай тай.

Назвать точные цифры здесь практически невозможно. Все зависит от вас конкретно и от времени, которое вы хотите пробыть в лагере. Могу только привести те суммы расходов, которые неизбежны.

1. Авиабилеты. Добираться в Таиланд нужно только самолетом. Из Беларуси лететь дорого: билет стоит от 1000 долларов. Если же отправляться из Москвы, билет обойдется в 600-700 долларов.

Можно сэкономить, если купить горящий тур. Допустим, он будет стоить \$950, однако здесь будет учитываться и цена билета, и стоимость отеля и экскурсий. Беда в том, что вы будете привязаны к определенному отелю и срокам.

2. Проживание в гостинице стоит около \$ 15 в день. Хотя, конечно, надо учитывать, к каким номерам вы привыкли. Вообще номер в гостинице стоит в среднем \$30. Но он может быть одно-, двух- и трехместный. Расходы соответственно делятся на всех.

Если вам удастся поселиться в самом тренировочном лагере, то стоимость проживания будет включена в цену тренировок. В этом случае можно несколько сэкономить. Средняя стоимость пакета проживания в лагере, где все включено, составляет \$20-30.

Есть еще один способ существенно сократить расходы на проживание и провести время с комфортом. Одни мои знакомые сняли на месяц целый дом, который обошелся им всего в \$300. Но для этого нужно иметь хоть какие-то знакомства в Таиланде.

3. На питание придется тратить около \$15 в день. Но опять же это зависит от того, где вы будете питаться. Вся еда в Таиланде делится на ресторанный и уличный. Еда в ресторане стоит дорого. Забегаловки – тайский вариант «Макдональдса» – дешевле, но я не советую их посещать. Наиболее приемлемый вариант – питание в уличных кафешках, которых на каждом углу огромное множество. Правда, здесь нужно быть осторожным. Во-первых, могут накормить испорченными продуктами, а во-вторых, желудок европейца не всегда способен справиться с местной кухней. Если вы питаетесь из «общего котла» в тренировочном лагере, тут разговор отдельный. Об этом поговорим ниже.

4. Стоимость тренировок. В зависимости от клуба и от того, как вы договоритесь, одна тренировка будет стоить от \$5 до 25. Если вы поселились в лагере на месяц и тренируетесь 2 раза в день, то в день платите \$10. Если пришли в «мажорный» клуб, то за одно занятие можете выложить и все \$25. В среднем одна тренировка стоит \$10.

5. Посещение стадионов. Очень рекомендую. Побывать в Таиланде и не посмотреть настоящие бои по муай тай – это несерьезно. Попасты на рядовой стадион стоит \$20-30. Билет на стадионы «Люмпини» и «Раджадамнен» – \$40.

6. «Разграбление города». Практика показывает, что это самая непредсказуемая часть расходов. Покупка сувениров, одежды и экипировки; посещение тайских женщин с «низким порогом социальной ответственности», «элефант-шоу», аквапарка и театра; поездка на острова, самые разнообразные экскурсии – все зависит исключительно от ваших аппетитов...

7. Немалую долю расходов «съедает» транспорт. Вам обязательно придется

перемещаться, а это стоит денег. В Бангкоке наиболее приемлемым видом транспорта является такси. Тарифы на него относительно невысоки, но, учитывая, что Бангкок – один из крупнейших городов мира и много времени приходится проводить в пробках, расходы получаются существенными. Есть еще такой вид транспорта, как тук-тук. Это мотоциклет с четырьмя пассажирскими местами. Несмотря на отсутствие комфорта, тук-тук стоит дороже обычного такси. Это связано, по-видимому, с его экзотичностью для туристов.

Если вы будете жить в Паттайе, то здесь самый экономичный вид транспорта именно тук-тук. В этом курортном городе он представляет собой открытый автомобильный фургончик, который движется по определенному маршруту. Сесть в него и спрыгнуть можно в любом удобном для вас месте. Стоимость поездки небольшая. В качестве такси в Паттайе используются мотобайки. Мотоциклисты практически не имеют проблем с пробками. Стоит недорого, но помните, что в Таиланде нужно торговаться практически везде.

В общении с таксистами нужно знать два заветных слова: *muaythai* и *camp*. Доедете без проблем. Если вам нужно в какой-то определенный лагерь, то после заветных слов попробуйте произнести название. Проблема в том, что в Бангкоке лагерей огромное множество, поэтому вам понадобится визитка с адресом лагеря на тайском языке (большинство таксистов не читает по-английски). Что интересно в тайских таксистах – они в подавляющем большинстве в прошлом были «чемпионами "Люмпини"». В крайнем случае – «чемпионами "Раджадамнен"». Как только водитель узнает, что вы интересуетесь муай тай, можете сразу приготовить уши к приему «лапши» на тему, каким он был «выдающимся чемпионом». Среди таксистов встречаются и мелкие кидалы, которые могут долго возить вас вокруг нужного места, стремясь раскрутить «на счетчик». Если вы знаете цену проезда к необходимому объекту, то стоимость лучше оговорить еще при посадке.

Еще можно взять напрокат мотобайк. Если возьмете на месяц, то это будет очень выгодно. Тогда вопрос с транспортом сам собой отпадет. Но помните, что в Бангкоке движение очень интенсивное. Именно поэтому такси на мотобайках в этом городе развито слабо.

Подведем итоги. На 14 дней пребывания в Таиланде вам понадобится никак не менее 1300 долларов США. Нужно только знать, что, как правило, у тех, кто посещает эту страну впервые, от дешевизны, изобилия и экзотики «сносит крышу». Главные бездумные траты происходят в первые несколько дней.

Теперь, как я и обещал, расскажу о питании в тренировочных лагерях Таиланда. Мне встречались две формы организации питания. Первая, показавшаяся мне наиболее приемлемой, – это европейская модель. Ее суть состоит в следующем.

Утром на завтрак предлагается некое подобие шведского стола. В ассортимент входят тосты с маслом и джемом, мюсли с молоком. Предлагается еще дешевый чай или кофе. Этот экономвариант очень подходит для лагерей, где есть изобилие фарангов из Америки и с Запада. Такие господа долго спят после ночных «бдений» и просыпаются ближе к обеду. На завтрак они если изредка и встают, то обходятся ложкой мюсли или тостом. Совсем другое дело, когда в такую «тихую заводь» попадают выходцы из бывшего СССР. Так, приходившие вслед за нами на завтрак итальянцы с удивлением обнаруживали, что тостов не осталось, а остальных продуктов хватит только на «чашечку кофе». Хозяин лагеря, в котором мы проживали, итальянец по происхождению, с тоской в глазах наблюдал, как мои ребята накладывали (я не оговорился) на тосты масло и покрывали его

сверху совершенно «сиротским» слоем джема. Если в начале нашего пребывания в лагере мюсли хранились в одной общей банке, то уже спустя пару дней хозяин понял таящуюся в этом опасность и на столе утром мы обнаружили мюсли, расфасованные в маленькие аккуратные пакетики: по одному на каждого члена лагеря. Его буржуазный ум не смог предусмотреть того простого выхода из сложившейся критической ситуации, который мгновенно обнаружили наши спортсмены. А именно: они стали брать себе на завтрак по несколько пакетиков мюсли. Получилось даже лучше, ведь все были разными на вкус.

Обед, или так называемый ланч, каждый находил себе в городе сам. Лично я либо питался в маленьких кафешках, либо шел на тайский рынок, где за сущие гроши покупал удивительно вкусные фрукты и приготовленные на открытом огне морские продукты (рыбу, креветки).

Вечером кухарка в лагере подавала каждому тарелку с супом и тарелку со вторым блюдом. На второе постоянно был рис: с курицей, со свининой или с креветками. Как в первом, так и во втором блюде всегда было огромное количество всякой зелени.

Чтобы описать вторую форму организации питания в тайских лагерях, я опять воспользуюсь дневниками Сергея Дубова [1]: «Еда = рис. Простая формула, отражающая суть кулинарных "изысков" любого лагеря. Как правило, в лагере есть кухня, а при кухне кухарка. Крайне редко их нет, в этом случае в самом лагере варят рис, а к рису покупают готовые блюда в каком-нибудь близлежащем ресторанчике. В паре лагерей еду готовили самостоятельно, то есть без кухарки. То, что дополняет рис, обычно подается в мелкорубленном виде и перемешивается с большим количеством всякой местной флоры. Кулинарная фауна обычно представлена курицей, расщепленной на атомы, мелко пережеванной свининой и рыбой. Рис с мелкими фракциями курицы или свинины – наиболее распространенное блюдо. К рису подается соевый и еще парочка соусов: один острый, начиненный мелкими колечками перца чили, другой более сладкий.

Не ожидайте курицы в привычном вам понимании «курица с рисом». У нас курица – это... генетически измененный бройлер. Бедренная часть такого монстра украшает тарелку, накрывая своей жареной плотью всю горку гарнира. Тайские куры – это своего рода росинанты куриного племени, плюгавые создания маленького роста с выпирающими ребрами, не вызывающие ничего, кроме чувства жалости. В мертвом и ошипанном виде тайская курица представляет собой жалкое подобие "синей птицы" из советского гастронома 1970-х. Фирменное блюдо "курица с рисом а-ля нак муай" готовится просто: отваривается рис, а курица расчленяется на мелкие кусочки. Куриные кусочки настолько мелкие, словно курицу пропустили через мелкочаеистую сетку промышленной мясорубки. Со свининой происходит то же самое. Мне на глаза попадались свиньи двух видов. Первый – это беговые свиньи. Беговая свинья – это некошерное парнокопытное животное на длинных ногах, со впалыми боками и глазами украинского парламентария, то есть с постоянно рыскающими зрачками в поисках "где и чего бы еще украсть". Второй тип – экзотический. Обычно это свиньи черного цвета, своего рода афроамериканцы свиного мира. Тайцы не замечены в употреблении свиного сала. У меня на этот счет два предположения: либо его, сала, просто нет на тайских свиньях, либо тайцы жрут сало ночью под одеялом подобно тому, как это делали в армии мои сослуживцы-хохлы, получив посылку из дома.

Рыба, которая подается к столу, в основном речного сорта, по внешнему виду напоминает карпа или леща. Достаточно один раз посмотреть на место обитания речной рыбы, чтобы на всю жизнь запомнить железное правило: в Таиланде речную рыбу в пищу

употреблять категорически запрещено. Чего там заведется в этой рыбе, живущей в загаженных водоемах, – неизвестно. Подозреваю, что именно по этой причине рыбу всегда подавали с невероятным количеством перца и какого-то острейшего соуса. Эти ингредиенты призваны убить все: паразитов, живущих в речной рыбе, и кишечник, живущий в вас.

Курица, свинина, рыба подаются с различной зеленью. Зелень тайцы готовят на открытом огне, то есть не на стандартной сковородке, а в чашах, куда наливается масло. Все обжаривается в масле, но не до черноты – каким-то образом сохраняется определенная степень свежести... Зелени, как правило, всегда в несколько раз больше, чем курицы или свинины. Идентифицировать эту зелень я не смогу; на мой взгляд, в употребление идет все, что растет на полях и в придорожных канавах. Что-то из этой зелени похоже на домашнюю герань, что-то – на лопух *vulgaris* (то есть лопух обыкновенный) и т. п. Почему я так настойчиво сообщаю о том, что еда – это много зелени и мало мелкорубленного мяса? Да потому, что организм европеоида весом от 75 килограммов через неделю тренировок настойчиво требует мяса, ибо мясо – источник протеина.

Процесс приема пищи в среде бойцов подчиняется определенным правилам. Правила эти знакомы и тем из нас, кто: а) родился и вырос в многодетной семье; б) служил в рядах ВС; в) провел детство в спортивном интернате; г) отсидел в ИТК; д) пытался в голодный год честно поделить краюху хлеба с депутатом украинского парламента. Итак, эти простые правила, являясь квинтэссенцией народной мудрости, гласят: "Кто первым встал, того и тапки" "В большой семье таблом не щелкай"

На весь день в лагерях предусмотрено два штатных приема пищи: через полчаса после утренней и вечерней тренировок, то есть завтрак, он же ланч, он же, в принципе, и обед, начинается в районе 10:00. Вечерний прием пищи, эдакий обеденный ужин, – около 19:30-20:00. Большого разнообразия блюд, подаваемых утром и вечером, как правило, нет. Трапеза начинается с супа, по-тайски кэнг. Кэнг – это прозрачный бульон, подозреваю, что говяжий, с одиноко плавающим в нем подобием мясной фрикадельки, двумя кусочками склизкого тофу и корешками местных растений. Если кэнг подается на стол в кастрюле, то количество фрикаделек в собственной тарелке можно увеличить, заняв место раздатчика пищи. Основная задача – при разливе супа сохранять доброжелательное выражение лица, всем своим видом показывая желание оделить каждого максимально возможным количеством фрикаделек. Мы, наученные постсоветской демократией, увидев такую рожу у того, кто имеет в руках черпак, сразу понимаем: сейчас стибрят все до остатка. К счастью, как тайцы, так и братья наши меньшие, представляющие американский континент и Европу, все еще верят в доброго дядьку, по справедливости раздающего большим черпаком ароматно пахнущие фрикадельки.

Второй вариант лагерного первого – это суп с рыбой. Мутная острая жидкость, вызывающая в пищеводе эффект извержения вулкана и гарантирующая устойчивую изжогу на ближайшие 2-3 часа. К тому же абсолютно непонятно, из какой клоаки эту рыбу достали и что в ней осталось жить, даже после процесса приготовления. При всех своих низких вкусовых качествах рыбный суп жизненно необходим. Именно он превращает беспредельный "дележ" фрикаделек из кэнга в демократичный процесс раздачи пищи. Кэнг и рыбный суп – яркий пример единства и борьбы противоположностей. Секрет в том, что именно щедрая раздача рыбного супа позволяет нивелировать морально-психологические последствия тотального отсутствия фрикаделек

в кэнге у товарищей при следующем приеме пищи. Кто посмеет заикнуться о какой-либо несправедливости, когда по-отечески улыбающаяся голова с ленинским прищуром глаз, насаженная на 120 килограммов тренированного тела, нафаршированного бицепсами, трицепсами и т. п., колышется над тобой вместе с черпаком, зажатым в руку, больше напоминающую копыто.

Вот чего много и на завтрак, и на обед, так это риса. Назвать рис гарниром не поворачивается язык. Это основное блюдо, а уже всякие изыски из местной флоры и фауны являются незначительным дополнением к рису. Если у кого-то сложилось мнение, что в лагерях муай тай бойцы ежедневно изнывают от голода, то это не так. Речь идет о мужиках весом от 85 килограммов и выше. Хотя, кстати, большинство тайцев подьедает и вне лагеря, если представляется такая возможность. Прием пищи в лагере проходит либо за общим длинным столом, либо за столами, рассчитанными на четыре человека. Общий процесс поглощения еды больше напоминает соревнования по академической гребле, только в отличие от оной, веслами, то есть ложками, машут не синхронно, а вразнобой и очень быстро. Особо одаренные бойцы могут показывать невероятную скорость вращения запястья: ложка, зажата в руке, в процессе еды превращается в размытый алюминиевый круг, подобно лопастям пропеллера самолета.

Вся еда запивается холодной водой. Вот уж чего-чего, а воды всегда хватало с избытком. Обычно воду не охлаждают в холодильнике – в бадью с водой бросают лед. Вот тут стоит следить за тем, какой лед используется: если это самодельный лед, полученный из собственного холодильника, имеет смысл быть осторожным, так как этот лед из воды из-под крана. Качество такой воды сомнительное, можно отравиться. Но обычно лед в лагерь привозят специальный, запечатанный в большие пластиковые мешки».

Еще один вопрос, особенно часто встречающийся у желающих посетить Таиланд: «Что с собой брать?» На это сразу хочется ответить – НИЧЕГО! Все можно купить на месте: и экипировку, и повседневную одежду. Но, немного подумав, стоит добавить, что с собой нужно обязательно взять набор необходимых лекарств:

- от расстройства желудка;
- от простуды;
- от потертостей и ссадин.

Расстройство желудка в той или иной степени случается у большинства европейцев, сталкивающихся с азиатской кухней. Здесь правило одно и очень простое: не суйте в рот подозрительные продукты! И еще: воду из кранов в Таиланде пить нельзя, так как это отравя. В связи с этим вспоминаю комический случай, произошедший в Бангкоке с белорусским спортсменом, впоследствии завоевавшим золотую медаль на чемпионате мира. Этот боксер в первый же день по прилете в Таиланд оказался «на горшке», несмотря на то, что питался вместе с товарищами и еще не успел попробовать никакой экзотики. Друзья по команде снабдили его необходимыми таблетками, но это не помогло. Тогда ему вручили «ядерную» пилюлю, которая должна была убить все возможные «вражеские» микробы в желудке. Через час он появился совершенно зеленого цвета и сообщил, что стало еще хуже и у него «совсем поддон сорвало». И только подробный расспрос помог понять причину этой болезни:

- Ты что-то ел один?
- Нет. Только утром вместе со всеми.
- Пилюли, что тебе давали, точно выпил?

- Все до одной. И еще много угля.
- Запивал?
- Конечно!
- Где воду брал?
- Как где? Все по инструкции. Вы же сказали: из продуктов самому ничего не покупать.

Из крана в гостинице воду брал...

Теперь по поводу простудных заболеваний в Таиланде. Хотя неосведомленному человеку эта проблема покажется несерьезной, постоянная жара таит в себе опасность. Дело в том, что Таиланд – это страна кондиционеров. Кондиционеры повсюду: в номере и фойе гостиницы, в лифте, кафе, магазине, такси. Везде! И когда, распарившись на жаре, попадаешь под струи «вожделенного» холодного воздуха, простудиться очень легко. На чемпионате мира 2007 года в Бангкоке простудилась почти половина белорусской сборной. И это несмотря на то, что многие в Таиланде были не впервые.

Источники

1. Дубов С. А.
2. Kraitas Panya, Kraitas Pitisuk. Muay Thai. – Thailand, 1992. – 244 с.
3. Артеменко О. П., Дроздов Т. С, Касьянов В. В., Ковшик А. Н. Муай тай – свободный бой. – Мн., 2001. – 384 с.
4. Лялько В. В. Тренажеры в боевых искусствах. – Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2001. – 384 с.
5. Панья Ч. Муай тай (Таиландский бокс). – ДИФ, 2001. – 104 с.

Глава 2

Что такое муай тай?

В последние годы среди поклонников единоборств широкую популярность получили термины «муай тай», «таиландский бокс», «тайский бокс», «тайбоксинг», «кикбоксинг», «К-1» и др. Что между ними общего и какие виды спорта они подразумевают? Сколько существует чемпионов мира?

Начнем по порядку. Существует три основных вида спорта, по правилам которых боксеры ведут поединок на ринге и в боксерских перчатках.

Во-первых, это бокс: английский бокс. Бокс является великим видом спорта и самым популярным единоборством. Имеет богатейшие традиции, входит в программу Олимпийских игр и развивается практически во всех странах мира.

Во-вторых, муай тай. Я не буду подробно останавливаться на истории и традициях этого вида спорта. Несмотря на довольно долгую историю (около 2000 лет), муай тай для всего мира известен относительно недавно: с 70-х годов XX века. Сейчас это единоборство только заканчивает свое формирование как вид спорта. Именно по этой причине возникает некоторая путаница с названиями. В Европе и Америке термин «муай тай» еще не совсем прижился и его иногда заменяют выражениями «тайский бокс» и «таиландский бокс». В первом случае название происходит от слова «тайцы» (это жители Таиланда); во

втором – от страны, в которой возникло единоборство. Более правильно говорить «тайский бокс», по аналогии со словосочетаниями «тайский язык» и «тайская культура». Такая эволюция названия вида спорта вполне естественна. Традиционно все национальные виды единоборств изначально носили названия, происходившие от наций и стран, в которых они зародились. Так, дзюдо когда-то называли японской борьбой, классическую борьбу – французской и греко-римской борьбой, карате – японской борьбой и даже японским боксом, тхеквондо – корейским боксом, сават – французским боксом, саньда – китайским боксом, бокс – английским боксом, бандо – бирманским боксом и т. д. Со временем остались только настоящие названия, а «вторые» имена используются редко и скорее как уточняющие. То же самое в ближайшее время произойдет и с муай тай. Что же касается такого словосочетания, как «тайландский бокс», то его следует рассматривать как недоразумение: страны «Тайланд» на карте мира не существует.

И наконец, третий вид спорта – кикбоксинг. Считается, что история кикбоксинга началась в конце 60-х годов XX века в результате синтеза восточных единоборств и классического (английского) бокса. Хотя ради справедливости нужно отметить, что бокс с использованием ударов ногами в Европе был известен уже давно – это сават (французский бокс).

В начале 1990-х годов в Японии по аналогии с муай тай начал развиваться новый вид единоборств – К-1. Его правила в этот период развития были фактически скопированы с муай тай и отличались только отсутствием ударов локтями и музыкального сопровождения. На сегодняшний день шоу К-1 имеет огромную популярность в мире и в этой области вращаются очень большие деньги. Турниры по системе К-1 по популярности сравнимы с турнирами по классическому (профессиональному) боксу. Огромные финансовые потоки, существующие в К-1, привели к тому, что появляются копии уже самого этого вида единоборств. Так, например, возникли турниры по муай тай, имеющие название S-1. Дальше – больше. В мире единоборств появилось большое количество турниров с аналогичными названиями: М-1, В-1, I-1, Н-1, U-1, Q-1 и т. д. Естественно, все они претендуют на оригинальность и всемирное значение, но на самом деле являются обыкновенным плагиатом, причем в N-й степени.

Особенную путаницу с названиями внесла самая крупная современная федерация, развивающая кикбоксинг, – WAKO. До недавнего времени в кикбоксинге существовало пять разделов.

1. Фулл-контакт.
2. Лайт-контакт.
3. Семи-контакт.
4. Сольные композиции.
5. Лоу-кик.

В конце 1990-х годов сложилась ситуация, при которой популярность кикбоксинга стала резко снижаться, в то время как авторитет и распространенность муай тай значительно возросли. Руководство WAKO для поддержания конкурентоспособности своей организации приняло провокационное решение ввести в кикбоксинг раздел, в котором аналогично муай тай были бы разрешены удары коленями и захваты. Новый, шестой, раздел получил некорректное название «тайбоксинг».

История развития тайбоксинга начинается с осени 1998 года, когда в Киеве прошел чемпионат Европы по версии WAKO. Правила тайбоксинга значительно отличаются от

правил классического муай тай. В первую очередь, здесь запрещены удары локтями. Во-вторых, существуют серьезные ограничения ведения боя в захвате. Кроме того, отсутствует музыкальное сопровождение поединка и ритуальный танец вай кру. Возникшая путаница в названиях отрицательно сказалась на темпах развития и популярности муай тай. К счастью, с течением времени руководство WAKO признало свою ошибку – и термин «тайбоксинг» был выведен из употребления. Алчность и растущая популярность K-1 привели к тому, что новый раздел кикбоксинга был переименован в K-1. Теперь существует любительский K-1 как раздел кикбоксинга, в котором спортсмены выступают в шлемах, перчатках и с защитой ног.

Большое количество схожих терминов и родственных видов единоборств породило огромное количество новых «чемпионов». Если когда-то титул чемпиона мира вызывал всеобщее уважение, почитание и даже благоговение, то сегодня так называемых «пластмассовых» чемпионов развелось огромное количество. Как разобраться в этой чемпионской чехарде?

Очень просто. Титул чемпиона мира по муай тай можно завоевать только на чемпионате мира по муай тай. Кикбоксинг и тайбоксинг тут ни при чем. Более того, до настоящего времени все чемпионаты мира по муай тай проводились на родине этого вида спорта – в Таиланде, и только последний в 2008 году прошел в Южной Корее. Настоящее «золото» – это золото класса А. Настоящих чемпионов совсем немного. И поэтому, мягко говоря, с большим подозрением стоит относиться к «чемпиону по тайскому боксу», получившему этот титул где-нибудь в Италии или США.

Несколько по-другому дела обстоят с профессиональным муай тай. Это совершенно другой вид спорта, предъявляющий к спортсменам совсем иные требования. Как и в профессиональном боксе, в профессиональном муай тай существует несколько международных федераций, развивающих этот спорт. Вот основные и старейшие из них (рис. 2.1):

- WMC;
- ISKA;
- WKA;
- WPKL



а



б



в



г

Рис. 2.1

Пояса: а – WMC; б – ISKA; в – WPKL; г – пояс любительского ЧМ по версии IFMA

Кроме того, существует большое количество более мелких федераций, проводящих свои титульные бои и провозглашающих своих чемпионов мира: IKF, WKN, IPKL, KICK и др. В каждой федерации существует свой рейтинг спортсменов. Боксер, занимающий первую строчку в рейтинге, является первым претендентом на бой за звание чемпиона – на бой с чемпионом. Чтобы стать «номером один» в своем рейтинге, боксеры постоянно проводят между собой бои. Но это в идеале. На практике же получается совсем по-другому. Очень часто случается, что право оспаривать титул чемпиона получают те спортсмены, чей менеджер или промоутер предложит федерации более выгодные финансовые условия. Более того, нередко складывается такая ситуация, когда звание чемпиона в той или иной весовой категории по различным причинам становится вакантным и его разыгрывают совсем малоизвестные боксеры. Вот и приходится иногда видеть, как за титул чемпиона Европы или, еще круче, мира дерутся, так сказать, две «звезды», место которым на первенстве лесопилки. В серьезных федерациях такое случается реже, а вот в мелких, региональных, претендующих на звание «всемирных», подобные казусы можно видеть сплошь и рядом.

В связи с этим мне вспомнился очень показательный случай. Однажды в Беларуси я

имел разговор с одним весьма амбициозным молодым человеком. Он на любительском уровне занимался муай тай и грезил о покорении спортивных вершин. Между прочим, он спросил, каково мое мнение о его перспективах стать чемпионом мира. Я уклончиво ответил, что пояс чемпиона мира среди профи сегодня не является чем-то запредельно трудным и нереальным. В качестве примера я поведал ему об огромном количестве американских «чемпионов», «завоевавших» свои пояса не далее как на просторах родной Алабамы, среди бесчисленного множества так называемых «всемирных» американских же версий. В конце разговора я пошутил, что если он когда-нибудь поедет в Америку, будет иметь какие-то средства и связи, то вполне может стать «чемпионом мира» по какой-нибудь американской версии. После этих слов глаза у парня просто вспыхнули. Спустя несколько лет, когда про этого бесславного бойца в нашей стране все уже и позабыли, в Интернете я с удивлением обнаружил «радостное сообщение», в котором говорилось, что Беларусь может гордиться еще одним чемпионом, завоевавшим свой пояс на бескрайних просторах американских прерий...

Когда мы ведем разговор о титуле чемпиона мира по муай тай среди профессионалов, обязательно нужно помнить, что в розыгрыше чемпионского пояса редко принимают участие боксеры из самого Таиланда. Звучит парадоксально, но это факт. На самом деле по-настоящему сильнейшими бойцами муай тай мира в большинстве случаев являются именно тайцы. Географическая удаленность и невысокое экономическое развитие создают для промоутеров Таиланда определенные трудности, а промоутеры Европы, Америки и Японии не спешат идти им на помощь и приглашать тайцев к себе на бои по той простой причине, что боксеры Таиланда на голову, а то и на две выше по уровню их подопечных-соотечественников. Вот и получается, что боксеры Таиланда дерутся между собой, а все остальное мировое сообщество разыгрывает титулы «чемпиона мира» от них автономно.

В Таиланде существует большое количество стадионов, на которых практически ежедневно проходят бои. Самые крупные из них – «Люмпини» и «Раджадамнен». Именно на этих двух стадионах встречаются лучшие бойцы мира, и выступать там считается большой честью. До недавнего времени европейцы из-за своего низкого уровня попасть туда вообще не могли. Считается, что первая встреча тайцев с боксерами мира на «Люмпини» произошла 12 марта 1977 года, где сборная мира потерпела жестокое поражение (об этом упоминается в главе «Национальные школы муай тай»). Еще один интересный факт. В 2006 году на острове Кох Самуи проходил международный турнир. Три чемпиона мира среди профессионалов по WMC (самая престижная версия в профессиональном муай тай) из европейских стран встретились с боксерами из Таиланда. Все трое проиграли тайцам нокаутами. Одним из первых европейских боксеров, оказавших сопротивление тайцам, был голландец Рамон Деккерс (рис. 2.2). Скажу сразу, что победы на лучших стадионах Таиланда давались ему ой как трудно, и главное – редко. Большинство своих боев в Таиланде Деккерс проиграл.



Рис. 2.2

Рамон Деккерс

Исключение составляют тяжелые весовые категории, в которых жители Таиланда конкурировать не могут просто потому, что крупные тайцы встречаются крайне редко. Но и здесь порой случаются парадоксы.

Например, легендарный голландский тяжеловес Роб Каман (рис. 2.3) бывал бит тайцами, хотя те значительно уступали ему в массе. При желании на просторах Всемирной паутины можно найти бой, в котором Каман в бою с небольшим тайцем получает кик в голову и оказывается в глубоком нокауте.



Рис. 2.3

Роб Каман

А давайте вспомним малыша Каоклая (реальный вес 76-78 кг), который, набрав вес и «растолстев» аж до целых 86 килограммов, наносил поражения настоящим супертяжам К-1 (в том числе и легендарному белорусскому бойцу Алексею Игнашову). Чего стоит один его бой с Майти Мо, которого Каоклай «сделал» ударом ногой в голову в прыжке (рис. 2.4).



Рис. 2.4
Каоклай нокаутирует «могучего Мо»

В последние 5-7 лет в Европе стало популярным приглашать на турниры боксеров из Таиланда. Это говорит о том, что уровень мирового муай тай значительно вырос. Но, как правило, в Европу приглашают спортсменов среднего уровня или профессионалов, уже сошедших с большого ринга. Приходилось видеть трансляции боев из Голландии, Бельгии и Чехии, на которых европейцы одерживали победы над тайскими боксерами. Вот только в современных тайских рейтингах эти спортсмены или не упоминаются, или занимают далеко не первые строчки. Да, были когда-то сильны, а сегодня растолстели, курят, пьют пиво и в лучшем случае работают тренерами в спортивных лагерях. Поездка на бои в Европу для них – нечто вроде круиза с возможностью заработать пару копеек. А уж если организаторы турниров привозят из Таиланда к нам действующих спортсменов, то из боксеров среднего класса у себя на родине все они здесь вдруг становятся не менее чем чемпионами «Люмпини». Это напоминает ситуацию в Бангкоке с таксистами. Там, если садишься в такси и водитель узнает, что ты интересуешься муай тай, то приготовься: ты попал в машину к «великому бойцу», который в прошлом был чемпионом «Люмпини» или как минимум чемпионом «Раджадамнен». Победа над таким «крутым перцем» действительно может очень поднять престиж.

Глава 3

Как проходят профессиональные турниры в Таиланде

Кто занимается организацией боев профессионалов в Таиланде? Как подбирают противников? Трудно ли драться с тайцами? Правда ли, что бои в Таиланде похожи на бои гладиаторов? Верно ли, что в Таиланде можно наносить удары в пах и бить лежачего? Какова экипировка у спортсменов? Как готовят боксеров к бою? Как бинтуют руки профессионалов? Какова формула профессионального поединка? Как судят в Таиланде? Почему во многих странах запрещены удары локтями? Чем отличаются европейские турниры по муай тай от таиландских?

Отдельно хотелось бы поговорить о проведении профессиональных боев на территории Таиланда. Первый же турнир, в котором участвовали наши спортсмены, мягко говоря, удивил. Скажу сразу, что профессиональных боев по кикбоксингу, муай тай, боксу и боям без правил до этого мне приходилось видеть много. Приходилось и самому участвовать в организации турниров. Но профи Таиланда – это что-то особенное.

Сначала в наш тренировочный лагерь приехал промоутер. Он мельком осмотрел наших боксеров и сразу безошибочно определил их весовую категорию, но тем не менее попросил каждого встать на весы. После этого он предложил спортсменам продемонстрировать мускулы. Осматривая боксеров, тайцы довольно часто просят согнуть руку и показать свой бицепс. После этого промоутер сказал, какого числа и кто из спортсменов будет боксировать. И это все. Никакого расспроса об уровне боксеров, о количестве боев и побед, о возрасте. Мы были удивлены и несколько разочарованы. В первую очередь интересовал главный вопрос: насколько грамотно подберут противников? С кем будут драться наши ребята? В Таиланде плохих профессионалов не бывает, но насколько будут сильны наши противники? Не «подставят» ли наших боксеров? Как показали дальнейшие события, все сомнения были напрасны.

Во-первых, подставлять кого-либо из боксеров под более сильного противника просто нет смысла, потому что публика ходит смотреть интересные бои и играть на тотализаторе. А вызывает интерес тот бой, в котором есть интрига и противники равны. Если же пары составлены неверно, то люди, поставившие деньги и проигравшие в заведомо предрешенном бою, будут очень разочарованы. Это вызовет недоверие к организаторам, падение интереса публики и, как следствие, экономические потери. Противников всегда стараются подбирать равных по силам.

Как же промоутер смог оценить одним только внешним осмотром реальный боевой потенциал наших боксеров? Я думаю, дело здесь в интуиции и огромном опыте этого человека. Вечера бокса на территории Таиланда проходят ежедневно. Каждый день десятки боксеров выходят сразиться на ринге в различных уголках страны. И это длится уже десятки и даже сотни лет. Поединки проводят очень опытные менеджеры и еще более опытные промоутеры. При столь высокой конкуренции остаются на плаву только самые лучшие из этих организаторов. По-видимому, осматривая бойцов, промоутер видит то, что скрыто от взгляда простого обывателя. Возможно, он оценивает быстроту глаз и движений, выражение лиц, тонус и фактуру мышц, пропорциональность фигур, состояние кистей рук, осанку и др.

После того как были определены сроки боев, тренировать наших боксеров начали особенно тщательно. При работе на лапах темп возрос. Основной упор делался на отработку удара кик. В каждом раунде тренер требовал проведения нескольких спуртов, состоящих из повторения одного этого удара. Один спурт стал включать 50 повторений. С приближением даты боя количество повторений уменьшилось, а темп возрос. Перерыв

между раундами составлял 1 минуту (в то время как перерыв между раундами в реальном поединке – 2 минуты).

Поединки наших боксеров проходили в городе Паттайя, на стадионе «Фаиртекс», который расположен на улице Тепрасит. Это обыкновенная второразрядная боксерская арена, значительно уступающая таким титанам, как «Люмпини» и «Раджадамнен». В день соревнований нас привезли на стадион много позже, чем начались бои. Несмотря на то что состязания проходят чуть ли не каждый день, трибуны всегда заполнены. На стадионе очень шумно. Идет активная игра на тотализаторе. Тайцы вообще очень азартны, играют «на интерес» всегда, где только можно. Они ставят на бои кобры с мангустом, бойцовых рыбок, петушиные бои, бои жуков, забеги свиней, бокс, муай тай, футбол, бейсбол и т. д. Ставки бывают и маленькими, и большими, можно проиграть, а можно и выиграть. Игра на тотализаторе – это скорее веселое времяпрепровождение, образ жизни.

С каждым из боксеров может прийти группа секундантов-помощников, которым не нужно покупать билеты. Если это тайцы, то их количество практически не ограничивается, а секундантов-иностранцев с боксером может быть только двое.

Как правило, вечер бокса длится 3-4 часа. Программа включает в себя 7-8 поединков. Для неискушенного зрителя просмотреть все бои от начала и до конца не так просто. Самый важный и интересный бой вечера всегда проводится пятым по счету. К этому моменту трибуны максимально заполняются зрителями.

Итак, нам выделяют раздевалку. В центре небольшой комнаты стоит массажный стол, а у стен – несколько стульев. Пока представители клуба, в котором наши спортсмены проходили тренировку, покупают воду, лед, бинты и лейкопластырь, мы смотрим проходящие бои. Возле ринга играет живой оркестр. На ринге два легковеса виртуозно ведут бокс ногами. Ноги как плети. Много повторных действий. Защищаются в основном отклонением и подставкой голени. Пропускают очень мало ударов. Иногда сходятся в клинче и здесь обмениваются молниеносными боковыми ударами коленом. Рефери вмешивается только по крайней необходимости. Трибуны болеют, как у нас на футболе в лучшие времена. При каждом сильном ударе своего боксера зрители выкрикивают: «О-и-и-и!!!» Вдоль трибун ходят букмекеры, которые по ходу поединка принимают дополнительные ставки. В муай тай ставки можно делать и после начала боя.

Внимательно слежу за боем и невольно подсчитываю очки. В Беларуси я имею «корочки» судьи международной категории, и мне интересно, насколько мое понимание боя совпадает с мнением тайских коллег. По моим наблюдениям, бой ведет спортсмен в красных шортах. Идет четвертый раунд поединка, и «красный» непрерывно теснит «синего», наносит гораздо больше ударов. «Синий» движется вдоль канатов, защищается и изредка «огрызается» мощным киком. Рядом со мной стоит мой товарищ, который постоянно живет в Таиланде уже несколько лет. Он говорит мне:

- Да, «красного» от поражения может спасти только нокаут.
- Не понял?!
- Однозначно.
- Но ведь «красный» все время доминирует. Да и киков он накидал побольше...
- Посмотришь, выиграет «синий». Красный-то и лезет вперед, потому что знает: проигрывает.
- Ну, посмотрим, как пройдет пятый раунд.
- И смотреть нечего. В пятом они и драться уже не будут.
- Почему?

– В последнем раунде дерутся очень редко. И в основном европейцы. У тайцев основными считаются второй, третий и четвертый раунды. После этого они уже знают, кто из них выиграл. После четвертого раунда в большинстве случаев бой считается состоявшимся. А если результаты известны, чего ради они будут разбиваться? Берегут себя для следующих боев.

И действительно, выйдя на последний раунд, боксеры работают очень вяло. Зрители на трибунах тоже теряют к ним интерес и переключают свое внимание друг на друга и на ставки к следующему бою. Судья-хронометрист дает гонг не после третьей, а после второй минуты. Для всех бой уже состоялся и его исход ясен. Рефери быстро обходит боковых судей, собирает записки. После этого он направляется в угол к боксеру в синих шортах и быстро, без всяких церемоний поднимает ему руку. Боксер встает на колени и поклонами благодарит судей. Бой окончен. Я понимаю, что в судействе разбираюсь «никак». Теперь ясно, почему нас в тренировочном лагере предупреждали, что судейство в Таиланде значительно отличается от европейского.

Несколько обескураженный, я иду в раздевалку к своему боксеру. Он садится на стул. Вместе со мной в этом бою Чингиза будут секундировать тайцы, которые готовили его к этому поединку. Они начинают бинтовать ему руки. Сначала кисть руки немного массируют. После этого обклеивают ее короткими полосками лейкопластыря. Когда создан корсет, призванный укрепить кисть руки, делают из пластыря 10 скруток длиной сантиметров по 8. Скрутки в 2-3 слоя укладываются на ударную поверхность головок пястных костей кулака. Таким образом, получается выступ, а кулак по своей форме напоминает кастет. После этого секундант берет плотный марлевый бинт и плотно же обкручивает им кисть руки. В конце вся конструкция опять укрепляется лейкопластырем. К этому моменту в раздевалку приносят перчатки и халат красного цвета. И то и другое выглядит весьма затертым и поношенным. Халат пропитан растиркой, потом и вазелином. Перчатки мокрые: в них сегодня уже дрались. Похоже, в них дрались на протяжении как минимум последнего месяца. Сколько в них унций веса, непонятно, но выглядят как «шестерки». Кроме того, они уже хорошо разбиты и по внешнему виду напоминают блинчики – перчатки для работы на снарядах. По-видимому, у противника перчатки такие же.

Чингиза укладывают на стол и начинают массировать, обильно поливая тело растиркой и немного вазелином. После того как массаж окончен, боксер считается готовым к бою. Я предлагаю ему выполнить несколько разминочных упражнений. Тайцы смотрят на нас с усмешкой и удивлением. Профессионалы в Таиланде перед боем специальной разминки не проводят. Чингиз выполняет несколько упражнений на растяжку. На него надевают халат и завязывают перчатки. Шнуровку перчаток сверху прикрывают обыкновенной липкой бумажной лентой. В этот момент за стенами раздевалки раздается особенно громкий шум зрителей. Я выхожу к рингу и вижу, как из-под канатов вытаскивают обездвиженное тело боксера и укладывают на носилки. Бой закончился нокаутом в третьем раунде. Мой товарищ сообщает, что «красный» пропустил боковой локоть навстречу.

Теперь наш черед выходить на ринг. Иду к Чингизу и надеваю ему на голову манконг (рис. 3.1). Несколько слов для настройки на бой. Чингиз закрывает глаза и некоторое время стоит молча и не двигаясь – настраивается. Наш выход.



Рис. 3.1

Боец в манконге

Подойдя к рингу, останавливаемся. Наш угол залит кровью, оставшейся от рассечения в прошлом бою. Появляется таец с ведром воды и губкой, быстро наводит порядок. Чингиз молча смотрит на кровь в своем углу. Я с иронией думаю: «Как раз то, что нужно тринадцатилетнему мальчику для хорошего эмоционального настроения перед выходом на ринг».

В углу напротив появляется противник в синем халате. Он выглядит чуть старше Чингиза, но по весу такой же. Я поднимаюсь на ринг, провожу руками по верхнему канату и складываю ладони у лица для короткой молитвы. После этого всем весом своего тела опускаю верхний канат и кивком головы приглашаю на ринг Чингиза. Он поднимается по ступеням и стремительно запрыгивает на ринг. Снимает халат. Оркестр начинает медленную, вечную как муай тай, музыку вай кру. Боксеры неторопливо обходят ринг, останавливаются в каждом углу и запечатывают его молитвой или заклинанием. Обойдя ринг (рис. 3.2), таец опускается в центре на колени и исполняет ритуальный танец рам муай (рис. 3.3).



Рис. 3.2

Сначала боец обходит ринг...



а



б

Рис. 3.3

... затем исполняет ритуальный танец рам муай

Чингиз говорит, что танцевать не будет, выходит на середину и просто кланяется на четыре стороны света. После этого он подходит ко мне. Я наклоняю его голову к себе, говорю последние слова перед боем и снимаю манконг. Чингиз с каким-то ожиданием молча смотрит на меня. Я в недоумении: чего он ждет? Затем начинаю улыбаться – понял. За несколько лет любительской карьеры мой ученик провел около 70 боев. И каждый раз после вай кру я снимал ему манконг и надевал шлем. Он по привычке ждет этого от меня и сейчас. Я мягко ему говорю: «Чингиз, в этом бою шлема не будет. Ты профессионал». Лицо мальчика озаряет улыбка. Нам обоим весело. Ну что же, хорошая разрядка. Даю ему глоток воды и капу. Рефери приглашает боксеров на середину. Жмут руки, и звучит команда: «Чок!» Все. Началось.

Боксеры сближаются, пританцовывая в такт музыке. Чингиз пытается выдергивать противника. Бросает два пробных левых кика в голову. Таец на провокации не реагирует и от ударов в голову не спеша защищается отклоном. Боксеры присматриваются. Чингиз плетет сеть из ложных ударов и выпадов. Вдруг таец взрывается мощным правым киком. Чингиз своевременно оттягивается и отвечает левым по ногам. Первая удача. Сходятся в клинче. Чингиз выполняет скручивание с зашагиванием. Такое всегда проходило в Беларуси. Но тут что-то не так: падают оба. Встают. Чингиз прихватывает кик противника и пытается высечь опорную ногу. Делает все четко и правильно, но опять что-то не так: оба падают, да еще таец оказывается сверху. Опять клинч. Чингиз вроде ведет, но «вязнет» в защитах, и из нескольких попыток удается только одна чистая скрутка. Он пробивает несколько киков в область головы, от которых таец не успевает защититься и вынужден принимать удары на руки. Опять левый в голову и правый по ногам. Потом Чингиз имитирует удар правой ногой, а на самом деле бьет правым кулаком между перчаток в голову противника. Таец повелся – и пропускает. Падает. Нокдаун. Рефери очень быстро отсчитывает. Да, вот что значит маленькие перчатки и правильно забинтованные руки. Боксер встает на счет «четыре». Команда «Чок!» – и Чингиз подбегает, дергает и пытается добить локтем и коленом. Не получается. Снова клинч. До конца раунда мой боксер доминирует.

Во втором раунде таец раз за разом переводит бой в клинч. Борьба равная, Чингиз даже разнообразнее, но видно, что он «вязнет». Все-таки таец есть таец. Противник своими

действиями напоминает бульдога, который не спешит, цепляется медленно, но очень настойчиво. Вот она – знаменитая тайская «тягучесть». На дистанции Аллазов выигрывает: обилие финтов сбивает противника с толку. Проходит несильный бэкфист и локоть. Опять пробует фишку, что прошла в первом раунде, но таец начеку. Противник бьет реже, но его кик сильнее. Хотя Чингиз все видит, блокирует и последний удар всегда за ним. Раунд опять наш. Но клинч порядком измотал моего боксера.

Третий раунд. Таец решительно идет в атаку. Финтов минимум и мощный правый кик. Чингиз, как и в первом раунде, оттягивается и отвечает повторным левым по ногам. И так два раза. Я жду подвоха со стороны тайца. Но в третий раз все повторяется, и, более того, от пропущенных ударов по ногам наш противник теряет равновесие и валится на пол. Тогда он меняет тактику и после каждого действия переводит дело в клинч. Чингиз несколько теряет самообладание – и сам начинает без подготовки бить прямо в блок тайца. Не все получается, и нервы шалют. Чингизу удается провести два апперкота в голову. Это плоды нашего труда за последние две недели: мы ежедневно работали над этим по 30-40 минут на лапах. Аллазов увлекается, идет вперед напролом – и сам дважды пропускает встречные удары руками. Чингиз понимает, что нужно что-то менять. Неожиданно начинает работать в «челноке» – «растаскивать» противника. Я никогда не учил своих учеников работать в «челноке», но в этот момент догадываюсь, что нужно довериться интуиции мальчика. Наверное, так надо. До меня вдруг четко доходит, что стадион болеет за нашего противника. Тайцы ни в коем случае не националисты, они просто делают ставки на представителя своей школы, болеют за понятный им муай тай.

А Чингиз уже знает, что ему делать. Он нашел решение этой задачи. Постоянно выдергивая противника, атакует его руками. Выполняет финт ногой и опять бьет с рук. Таец помнит урок первого раунда, старается не реагировать на ноги и внимательно следит за кулаками. Ловушка захлопывается: Чингиз наносит легкий правый прямой кулаком под шаг левой ногой, подшагивает правой и быстро бьет левый кик по печени. Все! Нокаут! Рефери сразу все понимает и, не открывая счета, вынимает капу из зубов скорчившегося на полу тайца. В знак того, что бой окончен, быстро разводит руки и оттягивает резинку трусов у лежащего боксера, чтобы тому легче было дышать.

Трибуны шумно приветствуют Чингиза. Он показал хороший бокс. Публика в Таиланде очень демократична. Несмотря на то что большинство зрителей потеряло деньги на тотализаторе, им понравилась интрига боя и красота нокаута оценена по достоинству. Если европейцы выигрывают в Таиланде досрочно, то добиваются этого чаще ударом руки в голову. А нокаут ногой по туловищу – это «визитка» школы муай тай Таиланда.

Ровно через неделю на том же ринге дрался мой второй боксер, Иван Павлючук. На основе полученного опыта мы сделали некоторые выводы и внесли корректировки в методику подготовки к поединку. Во-первых, увеличили время работы в клинче. Стало очевидным, что, несмотря на три недели сборов в Таиланде и хорошую по белорусским меркам работу моих боксеров в ближнем бою, в этом они уступают тайцам. Во-вторых, упор был сделан на подготовку и постановку акцентированного удара рукой. Предыдущий поединок показал, что тайского боксера можно «поймать» на кулаках. И в-третьих, я обратил внимание на то, что тайцев на некоторое время можно сбить с толку какими-либо нестандартными действиями, как-то получилось у Чингиза, когда он неожиданно применил «челнок». Кроме того, мы исключили из арсенала защитных действий захваты ног. Тайцы бьют очень сильный кик по туловищу, и, захватывая

бьющую ногу, боксер все равно пропускает ощутимый удар. Даже схваченные за ногу, боксеры Таиланда настолько хорошо сохраняют равновесие, что могут умело использовать этот момент в свою пользу.

На «Файртекс» мы опять ехали на мотоциклах. Когда добрались, возникла неожиданная заминка. Оказалось, что противник Вани то ли заболел, то ли травмирован. Промоутер привел совершенно другого боксера. Для сопоставления сил противников применили старинный метод. Их попросили раздеться до шорт и поставили рядом, чтобы сравнить визуально. Ваня был чуть выше, но уступал в весе. Кроме того, для меня было очевидным, что таец старше и его мускулатура на порядок лучше развита. Тем не менее промоутер сказал: «О'кей» – и боксеры разошлись в раздевалки. Я уточнил, сколько лет Ванину противнику. Оказалось, что 18. У меня создалось впечатление, что моего боксера хотят подставить. Павлючуку на тот момент было только 15 лет, и ему предстоял бой с настоящим мужиком, у которого, судя по всему, уже был немалый опыт профессиональных поединков. С этими опасениями я обратился к своему менеджеру Кристиану – хозяину клуба, в котором мы тренировались. Кристиан прокомментировал, что расклад сил примерно равный: таец к этому бою не готовился, ему о предстоящем поединке сообщили только вчера. Меня это, конечно, мало успокоило, но выбора у нас не было. Через два дня мы должны были улететь домой. Улететь после почти месяца тренировок, не попробовав себя в настоящем профессиональном бою с тайцем, казалось непозволительным.

Мы снова в той же раздевалке, и наш угол опять красный. Ване бинтуют кисти рук, а затем тщательно массируют мышцы. Из разминочных упражнений только растяжка на шпагат.

Ваня не спеша перелезает через верхний канат ринга. Рефери проверяет биндаж и капу. После церемонии вай кру мой ученик подходит ко мне, чтобы еще раз услышать установки на бой. Его противник исполняет рам муай и на ринге держится очень уверенно. Видно, что это опытный боксер. На левом плече татуировка какого-то магического животного. Такие татуировки носят только бойцы муай тай.

Гонг. Как и было задумано, Ваня начинает теснить противника. Таец пробивает два очень жестких лоу-кика. Мой спортсмен блокирует. Как он сказал после боя, голень сразу оказалась разбитой. После этого Ванин противник, глядя на ноги, молниеносно дважды атакует ногой голову. Типичное начало для тайцев в боях против боксеров Европы. То, что таец в первом же раунде применил тактику быстрого старта, меня несколько обнадеживает: по-видимому, он действительно не очень хорошо готов физически, раз кинулся в бой без разведки и попытался все решить одним приемом. Ваня готов: он защищается отклоном и поджимает тайца к углу. Противника это не смущает, и он пытается сдерживать Павлючука типами. Неожиданно Ваня наносит мидл-кик, который достигает цели. На лице тайца некоторое удивление: по-видимому, он не ожидал от европейца сильного удара по туловищу. Таец решает работать от защиты. Стоит спиной у канатов. Вес на правой ноге, левая постоянно прыгает на носке. При попытке Вани атаковать эта нога как плоть вылетает навстречу. Для Павлючука, имеющего боевое прозвище Краб и привыкшего работать только вторым номером, это несколько необычно. Он пытается выдергивать тайца. Когда удается, контратакует в опорную – правую – ногу. Сходятся в клинче. Таец выбирает захват за туловище. Ване остается захватывать шею. Такая картина будет на протяжении всего боя. На дистанции таец неожиданно наносит двухударную серию руками: левый хук, правый панч. По-видимому, это его наработанная

«коронка». Ваня без проблем защищается. Опять клинч. Заметно, что в ближнем бою таец выглядит лучше.

Гонг оповещает о конце раунда. Помощники у ринга вытаскивают огромный металлический поднос, на который ставят стул для отдыха боксера. Ваня садится, и его начинают поливать холодной водой со льдом. После 3-минутного раунда дается 2 минуты отдыха. Я советую своему боксеру больше выдергивать и атаковать со стороны, заходить с фланга. Настоятельно рекомендую избегать клинча.

Второй раунд таец начинает без подготовки с мощного кика в голову. Видимо, он действительно не очень хорошо готов и стремится закончить бой досрочно. Белорус контратакует встречным ударом по опорной ноге, таец теряет равновесие, но не падает. Как и в первом раунде, он занимает позицию у канатов. Ваня его постоянно провоцирует. Таец ведется и бьет мощные, но неподготовленные кики. Ваня их легко блокирует и отвечает по ногам и в туловище. К сожалению, продолжения руками не следует – это явная тактическая ошибка. Тем не менее раунд явно за нами.

В перерыве между раундами происходят важные события. В то время как я стою внизу ринга и пытаюсь подсказывать своему сидящему на стуле боксеру на ухо, помогающие секундировать тайцы во главе с итальянцем Кристианом выскакивают на ринг. Они очень шумят и много жестикулируют. И у них и у нас английский оставляет желать лучшего, поэтому взаимопонимания и слаженности в действиях команды секундантов нет. Тайцы требуют от Вани увеличения темпа боя, при этом жестами показывают какие-то элементы ближнего боя. Как сказал потом Ваня, ему показалось, что тайцы требуют от него идти на сближение, в клинч. Я кричу ему прямо в ухо, чтобы он категорически избегал клинча. В голове у боксера ералаш. Все-таки очень важно, чтобы спортсмен умел выделять из общего шума голос и слова своего тренера.

В третьем раунде таец опять у канатов. Ваня провоцирует атаку и отвечает киком. Так несколько раз. Таец вводит новинку: пытается захватывать контратакующую ногу, но малоуспешно. Почувствовав, что чаша весов этого боя клонится в его сторону, Павлючук идет вперед – и попадает в клинч. Идет без удара. В клинче боксеры обмениваются боковыми ударами коленом. Удары тайца чаще и точнее. Тем не менее Ваня настойчиво идет на сближение. Таец этому нисколько не препятствует и, кроме всего прочего, иногда успевает встретить локтем. Более того, он отжимает предплечьем Ване голову и безнаказанно бьет коленом по туловищу. Раунд проигран вчистую.

В перерыве итальяно-тайская команда набрасывается на Ваню и с удвоенной энергией и шумом требует от него поднятия темпа и движения вперед. Опять следует жестикуляция, изображающая элементы ближнего боя. Ваня на меня не смотрит, и я понимаю, что ситуация вышла из-под контроля. Как потом выяснилось, тайцы требовали от моего боксера увеличить темп, а в случае клинча отжимать голову или туловище противника руками. Но языковой барьер не позволял доводить установки до сознания спортсмена. Отчаявшись, я со звуком гонга запрыгнул на ринг, поймал Ваню за голову и прокричал в ухо: «Не лезь в клинч!!! Работай на дистанции!!!» Тот удивленно и недоверчиво смотрит на меня и идет на середину ринга.

Четвертый раунд прошел очень неравнозначно. На дистанции Ваня обыгрывал своего противника, но в его ударах не было уверенности и силы. В клинче опять доминировал таец. Во второй половине трехминутки Павлючуку удалось-таки достать кроссом тайца. Умница! Противник пошатнулся, но остался стоять на ногах. Находясь в явном грогги, таец очень грамотно уходит в клинч. Чувствуя, что теряет инициативу, в ближнем бою он

неприкрыто лупит в пах. Разведя боксеров, рефери только проверил, не порвались ли крепления Ваниного банджа. В профессиональном муай тай удары в пах не запрещены. Добить противника не удалось. Опять клинч и удары в пах. Понятное дело, Ванин пыл несколько охладел. Клинч его сильно измотал. В результате раунд получился равным, и при симпатии его можно отдать любому из боксеров.

Пятый раунд. Какая уже говорил, обычно к пятому раунду боксеры и судьи уже знают, кто победил. Но не в этом бою. В четвертом раунде таец был в грогги, и от нокаута его спасло только значительное преимущество в опыте. Темп поединка не упал. Трибуны очень активно болеют за своих боксеров. Это явный признак того, что расклад по бою 50/50. Таец опять бьет в пах. Ваня наносит сильный чистый панч и проводит несколько киков. Еще один панч – и таец опять в грогги. Чувствуя, что победа рядом, Ваня как бык прет вперед. Идет просто напролом, но сказывается усталость, скорость уже потеряна, движения стали медленными и хорошо заметными. Его более опытный противник пользуется этим и в клинче выполняет перевод: используя инерцию движения Ваниного тела, дергает его за шею и выполняет шаг в сторону. Павлючук падает. Все. Как говорится в бильярде – «партия». Ваня проиграл. В Таиланде никогда не отдадут победу в раунде, если боксер не держится на ногах. Я вижу, как судьи, внимательно следившие за ходом поединка, после этого откидываются на спинки кресел и теряют интерес к бою. Победитель определен. Ваня встает на ноги и атакует. Но это уже бесполезно: буквально через несколько секунд звучит финальный гонг.

Очень обидное поражение под самый занавес. А ведь победа была совсем рядом. Яркий пример проигрыша из-за тактических ошибок. Но мы рады: Ваня получил неоценимый опыт боя на профессиональном ринге Таиланда. Его противник был значительно старше и опытнее.

Бои профессионалов на стадионах Таиланда всегда проходят только по азиатским правилам муай тай. Это значит, что продолжительность боя составляет 5 раундов по 3 минуты каждый, а между ними – 2-минутный перерыв. Исключение – поединки детей. Приходилось видеть бои самых маленьких тайцев с продолжительностью раунда в 2 минуты. Защитная экипировка боксеров состоит только из перчаток, банджа и капы. По желанию разрешается надевать на голеностопные суставы повязки (голеностопы) и тейповать (обклеивать пластырем – тейпом) кисти рук. Кроме шорт, форму спортсмена может дополнять повязка на бицепсах – пратъяп.

Правила соревнований у профессионалов очень суровые и немногим отличаются от старинных правил муай тай. Так, до сих пор действует правило отсчета нокадауна с момента «до трех точек». Это значит, что рефери откроет счет боксеру после пропущенного удара только в том случае, если тот коснется настила ринга какой-либо третьей частью тела, кроме стоп. Если же боксер после пропущенного удара сразу подхватится, рефери может и не засчитать нокадаун.

Удары в пах фактически не запрещены. По азиатским правилам муай тай разрешены удары локтями. И они нередко приводят к рассечениям. Снять боксера с поединка из-за рассечения могут только его секунданты и рефери. Разрешено атаковать падающего противника. Поэтому нередко приходится видеть удары, которые наносятся стоящему на колене боксеру, или удары в затылок.

Как уже было отмечено выше, тайская система определения победителя в бою по очкам значительно отличается от европейской. Я не берусь охарактеризовать ее полностью, но постараюсь отметить некоторые моменты.

Например, боковые судьи не ведут подсчет ударов в раунде, как это делается в любительском боксе или кикбоксинге. Они отмечают общую ситуацию, сложившуюся в раунде и в поединке. Максимум, что могут подсчитывать боковые судьи, – выигранные эпизоды боя. Во внимание попадают только те действия, которые принесли реальный урон боеспособности противника. Урон его физической или моральной готовности. В первую очередь это, конечно же, сильные, акцентированные удары, дошедшие точно до цели. Но это могут быть и скручивания, вынуждающие противника к падению. Считается, что боксер не может одержать победу, если он не стоит на ногах и по ходу боя постоянно оказывается на полу. К действиям, приносящим урон противнику, относятся и защиты. Например, грамотно поставленная подставка голени или колена (блок) может привести к травме ноги у противника (рис. 3.4). Если боксер своими защитными действиями деморализует противника, вынуждает промахиваться и рассекать воздух, это тоже идет ему в зачет.

Очень важным критерием в определении победителя является моральное преимущество, умение навязать противнику свой план и манеру ведения боя. Это становится понятным, если представить поединок современных боксеров в рамках древних правил, когда победитель определялся очевидно. Тогда бой шел до полной победы: один из противников оказывался либо в нокауте, либо погибал, либо сдавался. В поединке с формулой 5 раундов по 3 минуты в большинстве случаев всегда можно понять, кто из боксеров имел преимущество и кто оказался бы победителем, если бы бой не был ограничен во времени.



Рис. 3.4

Перелом голени во время защиты подставкой голени

На ум приходит один случай, который наверняка имеет реальную основу, хотя больше похож на боксерскую байку. Об этой истории мне довелось слышать от трех разных людей, которые ее якобы наблюдали и претендовали на «первоисточник». Звучит она примерно так: «Однажды я смотрел бои на „Люмпини“ (в одном из вариантов дело было на „Раджадамнен“). Рядом со мной оказался завсегда такой боксерских матчей, хорошо разбирающийся в муай тай. Между нами завязалась беседа. Собеседник активно играл на тотализаторе. Наблюдая очередной поединок, я высказал свое мнение, что, бесспорно, доминирует один из боксеров. По моим подсчетам, он одержал победу в первых трех раундах и уверенно вел в четвертом. Мой собеседник возразил, сославшись на то, что боец, на которого я делал ставку, при работе в клинче периодически хватается за канаты. Это является признаком неуверенности, слабости, и ему никогда не отдадут победу. По окончании боя победителем действительно был признан боксер, которого я не считал фаворитом». Суть этих рассказов можно свести к тому, что количество и даже качество дошедших до цели ударов далеко не всегда является решающим показателем в определении победителя.

Расскажу еще об одном показательном поединке, который мне удалось видеть на профессиональном ринге в Таиланде. В то время как я растирал своего боксера на массажном столе, к нам в раздевалку зашел маленький, очень колоритный таец. Выглядел он как карлик: крупная лысая голова, маленькие руки и ноги и очень сильное, мускулистое тело. Он занял место на одном из стульев и начал готовиться к бою. Надел бандаж, шорты и принялся сам себе тейповать руки. Делать это самому крайне неудобно. Зубами он отрывал куски лейкопластыря и наклеивал на кулаки. Я еще никогда не видел профессионального боксера без секунданта. Мне почему-то стало очень жаль этого спортсмена, и я подумал, что он приехал на боксерский матч из глубокой провинции заработать пару долларов себе на жизнь. Мне показалось, будто дело так плохо, что у этого боксера нет даже возможности привезти с собой секунданта. Потом в раздевалку зашел солидного вида таец, тепло поприветствовал карлика и приставил к нему помощника.

После того как закончил выступать мой боксер, пришла очередь нашего соседа по раздевалке. Его противником оказался парень не то что на голову, а на целых полторы головы выше. Разница была такой очевидной, что я даже подумал: «Эти противники не могут быть в одной весовой категории». С самого начала боя стало заметно, что высокий доминирует. Он удерживал своего низкорослого противника на дистанции джебом и расстреливал его ударами ног и коленей. Со стороны эта пара напоминала мне футболиста, жонглирующего мячом. В третьем раунде карлик начал прорываться в клинч. Его задумка была очевидна: сокращать дистанцию и «завязывать» своего противника в борьбе, стремясь утомить его длинные мышцы. В четвертом раунде карлик очень стойко и хладнокровно сносил все «побои», иногда сам наносил удары по ногам и целенаправленно прорывался в клинч. Его высокому противнику иногда удавалось довольно ощутимо пробить коленом навстречу. В пятом раунде противники уже большую часть времени проводили в борьбе, причем высокий боксер периодически оказывался скрученным и падал на пол. Он выглядел очень уставшим. Невольно вспомнился старый одесский анекдот, в котором говорится: «Моня, перестань бить Аркашу – вспотеешь!» По моим наблюдениям, карлик выиграл только последний, пятый раунд. Но победителем в этом бою был признан именно он. Вердикт судей ни у кого не вызвал возмущения. Никак не возражал и противник карлика. Каково же было мое удивление, когда я потом узнал, что

этот бой был главным поединком всего вечера, а его победитель получил самый высокий гонорар.

Прокомментировать решение судей в этом поединке я попробую так. В конце концов карлик сумел навязать противнику свою волю, манеру ведения боя и заставил его играть по своим же правилам. Он вынудил оппонента делать то, чего хотел сам. И если представить, что бой не имел бы ограничений по времени, то карлик, несомненно, «дожал» бы своего противника.

Интересно, что судьи Таиланда за редким исключением практически единогласно определяют победителя в боях. Это говорит о том, что система оценок является общепризнанной, объективной и довольно устойчивой. Кроме того, грамотное судейство в Таиланде имеет объективную экономическую основу. Дело в том, что работа судей хорошо оплачивается. Боксеров, имеющих в прошлом огромный соревновательный опыт и желающих сегодня зарабатывать судейством, очень много. Поэтому и конкуренция на роль хороших судей очень высокая. Если судья 2-3 раза выносит ошибочное решение, его просто не приглашают на работу. Кроме того, на боксерских матчах всегда ведется игра на тотализаторе. Публика очень хорошо разбирается в муай тай. Сложно представить себе ситуацию, когда коррумпированные судьи вынесли неправильное решение и это просто сошло им с рук, в то время как люди потеряли поставленные деньги. Именно поэтому среди профессиональных судей у тайцев нельзя наблюдать типичную для нас картину, когда судейством занимаются дяденьки, никогда «не нюхавшие пороха» и имеющие очень смутное представление о муай тай.

В Европе система судейских оценок отличается существенно. Во-первых, судьи нередко увлекаются подсчетом «очков». Это, бесспорно, пережиток кнопочной системы судейства в любительском боксе. Кроме того, оказывает влияние и самая крупная любительская федерация кикбоксинга WAKO, в которой боковые судьи обязаны на обратной стороне судейской записки черточками отмечать дошедшие до цели удары. Во-вторых, большое внимание уделяется ударам кулаками. И это закономерно: европейцу гораздо ближе английский бокс. Судьи оценивают то, что им более понятно, – боксерскую технику. Это в Таиланде муай тай рассматривается как бокс ногами, оценивается преимущество в клинче и в работе коленями. А здесь, простите, евротай. Вот и приходится слушать, как «умничают» некоторые комментаторы спортивных телеканалов при прямой трансляции поединков по муай тай, а вслед за этим чувствовать их недоумение при объявлении победителя вопреки «прогнозам».

Очень характерным показателем в различиях представлений о муай тай Европы и Таиланда является поединок, состоявшийся в 2007 году в минском Дворце спорта между белорусом Андреем Коцуром и тайцем Пайтуном Роком Жайоном (рис. 3.5). Бой проходил за звание чемпиона мира. Тайцу на момент поединка было 22 года, и он заканчивал карьеру профессионального боксера, работал в Таиланде тренером и покуривал. Тем не менее Рок имел большой бойцовский опыт и представлял серьезную опасность.



Рис.

3.5

Бой между белорусом Андреем Коцуром и тайцем Пайтуном Рокм Жайоном. Первый раунд

Обычно в Таиланде в первом раунде спортсмены выполняют разведывательные действия, присматриваются друг к другу, нащупывают удобную для себя дистанцию. Как правило, боковые судьи такие невыразительные раунды оценивают вничью. Но первый раунд этого поединка прошел довольно активно.



а



б

Рис. 3.6

По ходу поединка Андрей постоянно оказывается на полу

Андрей сразу начинает поджимать противника. Завязывается дуэль на длинных легких ударах ногами, которую выигрывает Рок. Почувствовав необходимую дистанцию, он вдруг резко бросается в атаку с желанием быстро закончить бой, но белорус начеку. Андрей успешно наносит встречные удары, хотя не спешит сам переходить в контратаку. Он поджимает своего противника в угол и атакует двухударной серией руками. Рок легко защищается. Андрей атакует ногой, Рок защищается захватом ноги и четко высекает его по опорной ноге (рис. 3.6). Пока Андрей падает, таец пробует нанести удар ногой. После этого Рок удачно удерживает своего противника на дистанции и пытается деморализовать типом в лицо. Сходятся у канатов в клинче. Рок выбирает захват за туловище и выполняет чистую скрутку. Чтобы не упасть, Андрей держится за канаты.

С середины ринга таец опять кидается в неподготовленную атаку руками и нарывается на встречный левый кик. «Вязнут» в клинче. Андрей подводит тайца к канатам и атакует ногой в голову. Рок защищается отклонением, и Андрей заваливается на канаты и на пол. Конец раунда проходит в безуспешных обоюдных атаках. Тайский боксер в этом раунде был точнее, но дважды бросался в неподготовленную атаку. Коцур трижды оказывался на полу. Если быть справедливым, то бой ведет таец, хотя не все его планы осуществились.

Второй раунд. Андрей опять прессингует. Атакует двойкой, оттягивается и бьет кик. Таец перекрывается от ударов руками и отклоняется от удара ногой. По очереди прихватывают друг друга за ногу и контратакуют ударами рук. Белорус поджимает тайца в угол, безуспешно атакует локтем и пропускает локоть в ответ. Рок атакует сильным ударом ноги по туловищу (рис. 3.7), защита Андрея захватом не срабатывает. Коцур атакует киком в голову и ударом локтя, но удары идут в «молоко» и рассекают воздух. Рок, прижатый к канатам, идет в атаку, но нарывается на встречный левый крюк. Андрей прижимает его к углу, входит в клинч. Рок виртуозно использует его давление и уходит из угла со скручиванием. Андрей на полу. Он поднимается, атакует ногой и попадает в захват. Рок умело высекает его ударом по опорной ноге, и Андрей во второй раз за раунд падает на пол. Следует попытка

тайца нанести в атаке удар локтем с разворота. Сходятся в безрезультатном клинче. Заметно, что таец нервничает: по-видимому, он рассчитывал закончить бой нокаутом в первых раундах. Рок пробует пробить «вертушку» в прыжке – очень редкий прием в исполнении тайцев. Попытка неудачная, и он со всего размаха падает. Звучит гонг. Рок в этом раунде более точен, но он нервничает, а его расчеты дали сбой. В этом раунде можно поставить ничью.



Рис. 3.7

Рок атакует сильным ударом ногой

Третий раунд. Андрей опять прессингует. Пропускает кик. Таец бросается к нему, нанося удары руками, но белорус защищается и начинает контратаку. Завязываются в клинче, где Рок неожиданно уходит в сторону – и Андрей «бодает» канаты. Рок наносит ему в затылок два удара локтем, но его оттягивает рефери. На дистанции белорус пробивает хук и панч, но таец легко защищается. Атака Андрея ногой, и он опять попадает в захват, а после удара по опорной ноге оказывается на полу. Теперь Рок бьет кик, Андрей захватывает. Таец пытается вырвать захваченную ногу, теряет равновесие и падает на пол. Атака прямым ударом ноги со стороны Андрея, таец защищается и отвечает ударом локтя с разворота. К счастью для Андрея, удар летит мимо. Рок мощно бьет по ребрам голенью, Андрей пытается защититься захватом, но безрезультатно. Коцур подводит тайца к канатам, атакует серией из четырех ударов руками, которую завершает ногой. Рок перекрывается от рук, захватывает ногу, и Андрей опять оказывается на полу. Он поднимается, идет в атаку – и «ввязнет» в клинче. Рок выбирает захват за туловище и уже в который раз проводит скручивание.

Поднявшись, Андрей опять подводит противника к канатам и атакует ударом кулака наотмашь с разворота (бэкфист). Удар идет только вскользь. Рок подныривает, забегает Андрею за спину и контратакует боковым ударом колена по туловищу. Ответный удар белоруса легко блокируется. Рефери разнимает боксеров и выводит на середину ринга. Рок бьет сильный кик голенью по ребрам, Андрей отвечает киком, но удар не так точен и силен. Он опять поджимает тайца к канатам, наносит левый джеб и правый хук. Второй

удар попадает в цель. Потом следуют обоюдные атаки без заметного результата. Коцур пытается пробить удар рукой в скачке, но не попадает. Звучит гонг. Рок улыбается. Раунд бесспорно за ним.

Четвертый раунд. Рок уже понял, что имеет преимущество в клинче, и сразу идет на сближение. Боксеры обмениваются боковыми ударами коленом, и таец в очередной раз скручиванием укладывает белоруса на пол. Рок опять идет в клинч, но пропускает колено по туловищу. Боксеры расходятся. Андрей прессингует и пытается нанести бэкфист. Однако Рок этот удар видит. Секунданты налили на пол много воды, поэтому Коцур поскользывается и падает. Он по-прежнему наступает, но таец во встречной контратаке выглядит успешнее. Андрей нарывается на встречный кик по туловищу. После этого Рок защищается отклонением и отвечает киком. Он явно обыгрывает белоруса. Андрей опять попадает в захват и уже традиционно после скручивания оказывается на полу. Рок улыбается: бой явно идет под его диктовку. Он пытается нанести удар локтем сверху в прыжке. Опасный боковой локоть белоруса, но таец реагирует и защищается нырком. Раунд опять за представителем Таиланда.

Пятый раунд. Коцур догадывается, что проигрывает, и постоянно атакует. Удары часто оказываются неподготовленными и попадают в блок. Рок перекрывается от всех ударов, забегает за спину, но сам ударов не наносит. Андрей снова падает на скользком покрытии ринга. Поднимается, опять наносит неподготовленный удар ногой. Рок легко захватывает ногу и уже в который раз ударом по опорной безнаказанно валит белоруса. Заметно, что таец работать не хочет: он знает, что выиграл как минимум 3 раунда и победа у него в кармане. Снова клинч – и снова Рок скруткой опускает Андрея на пол. Так и хочется назвать белоруса неваляшкой. Еще одна скрутка Рока, но теперь из-за залитого водой ринга падают вдвоем. Андрей идет вперед и вновь нарывается на встречный кик. Он пробует решить исход боя ударом колена в прыжке, но это не удается. Раунд заканчивается под диктовку тайца.

Итак, пять раундов. Рок радостно вскидывает руки. Ни у кого из тайской команды исход матча не вызывает сомнения. Белорус бесконечно падал. Таец, бесспорно, был лучше в клинче, его удары были точнее и сильнее. Бой проходил под его диктовку, он всегда контролировал ситуацию. Но последнее слово за судьями.

На протяжении пяти раундов белорус шел вперед и наносил больше ударов. И все трое боковых судей «заслуженно» отдают ему победу. На лице Рока недоумение и растерянность. Он быстро покидает ринг.

После матча я подхожу к одному из боковых судей:

– Как получилось, что ты отдал победу белорусу?

На лице моего собеседника удивление:

– Да очень просто. Он выиграл четыре раунда из пяти, и один был вничью.

– Как ты это определил?

– Очень просто – посчитал очки. Коцур нанес больше ударов.

– А как насчет того, что Коцур весь бой валялся по рингу?

– Скрутки сами по себе никаких очков не приносят.

– Ты знаешь, если бы этот бой проходил в Таиланде, победу, бесспорно, отдали бы Року...

– Да при чем здесь Таиланд? В Беларуси по-другому судят.

– Так что, может, пригласим к нам судей из Таиланда и научим их «правильно» судить бои по муай тай?

В ответ мой собеседник лукаво улыбается. Я говорю:

– Спорт один, правила единые, значит, и критерии судейства должны быть единые.

– Возможно, но по европейским правилам победу одержал Андрей Коцур.

На этом наш диалог был окончен. Вот и поговорили.

Захожу в раздевалку тайской команды. Там негодование. Тайцы объясняют мне, что если бы судьи посмели вынести такое решение в Таиланде, то их перестреляли бы. Я могу только ответить, что злого умысла тут не было, судьи – честные ребята, просто в Европе такие правила. Меня не понимают: мол, тут нужно быть слепым, чтобы не видеть, кто победитель в этом бою.

Спустя неделю на тайских сайтах этот поединок можно было посмотреть с комментариями о том, как у Пайтуна Жайона по прозвищу Рок украли титул чемпиона мира...

В некоторых европейских странах рефери в ринге очень ограничивают время работы в клинче, а большинство профессиональных поединков проводятся без применения ударов локтями. Почему ограничивают клинч? Дело в том, что неискушенному зрителю борьба в клинче кажется непонятной возней. Но ведь люди купили билеты и хотят видеть «реальный мордобой», ждут нокаутов. А нокауты в клинче случаются редко. Кроме того, борьба боксеров, плохо владеющих элементами ближнего боя, каковых в Европе встречается немало, действительно напоминает возню. А это скучно и некрасиво. Один обыватель, понаблюдав за борьбой в клинче неискушенных спортсменов, так выразил свое мнение: «Стоят два потных здоровяка обнявшись и лупят друг друга по яйцам».

Почему поединки проводятся без ударов локтями? Ответов здесь несколько. Вот как прокомментировал это многократный чемпион мира по муай тай и известный боец К-1 Алексей Игнашов: «Представьте себе шоу с участием бойцов самого высокого уровня. В мероприятие вложены большие деньги, а зал полон зрителей. Все с нетерпением ждут начала поединка. Бойцы выходят, начинают поединок, и на первой же минуте происходит рассечение локтем. И все, бой окончен, шоу испорчено, а зрители сильно разочарованы. Именно поэтому в К-1 никогда не будут разрешены удары локтями».

Мы не будем сейчас обсуждать правила К-1, но травмы при ударах локтями в муай тай действительно имеют место. По данным научных исследований, каждый третий сильный удар локтем (33,3 %) приводит к рассечению [1]. Но дело в том, что в большинстве случаев подобные травмы получают именно боксеры, плохо владеющие техникой боя ударами локтем. Выходит замкнутый круг: с ударами локтями в Европе драться не хотят, так как не умеют от них защищаться, а чтобы научиться хорошо защищаться, нужно проводить бои с такими ударами.

В результате параллельно развиваются два практически разных вида спорта: муай тай с азиатскими правилами и евротай со своими. Это, бесспорно, замедляет развитие единоборства. Каков выход? Я точного ответа не знаю. Несколько раз приходилось видеть профессиональные бои по муай тай в налокотниках. Идея мне понравилась. Однако «штампы» категорически возражают: наличие защиты на локтях – это непрофессионально и нетрадиционно. Так что же, давайте снимем с боксеров и перчатки: зачем профессионалам защита вообще? Пусть дерутся кулаками. И, главное, получится вполне традиционно – в бинтах.

Источники

1. Ковшик А. Н., Дмитриев А. В. Эффективность средств ведения боя в муай тай. – Мн.: НИИ ФКиС Республики Беларусь, 2001. – С. 270-274.

Глава 4

Национальные школы муай тай

Как муай тай из Таиланда распространился по миру? Почему боксеры из разных стран дерутся по-разному? Что значит термин «школа муай тай»? Боксеры каких стран самые сильные в Европе и мире? Каковы достоинства и недостатки у бойцов муай тай из разных стран?

Муай тай распространен по всему миру, а на проводящихся ежегодно чемпионатах присутствует более 100 команд из разных стран. За право стать сильнейшим, взойти на пьедестал и услышать гимн своей родины на ринге чемпионата мира разыгрываются настоящие сражения. Каждая страна представляет лучших боксеров – своих чемпионов. И несмотря на то, что все боксеры дерутся по одним правилам, стиль и манера ведения боя у спортсменов из разных стран различаются. В данной главе описаны основные характеристики лучших национальных школ муай тай мира.

Муай тай имеет многолетнюю историю [1, 2], и как современный вид спорта он сформировался в начале XX века. Родиной единоборства является Таиланд. Бойцы из разных регионов этой страны иногда значительно отличаются друг от друга техникой выполнения приемов и тактикой ведения боя. Эти отличительные особенности являются характеристиками различных школ муай тай. Для особенно дотошных читателей привожу научное определение термина. Школа муай тай – устойчивые, отличительные характерные особенности специфической деятельности (функциональные, технико-тактические, психологические), обусловленные методикой обучения и совершенствования спортивного мастерства. В каждом регионе страны существуют сотни клубов, в которых свои особенности методики обучения тайскому боксу и, как следствие, огромное разнообразие вариантов технических действий и различное понимание боя. В каждой школе существуют собственные традиции и ритуалы, накладывающие отпечаток на стиль ведения боя.

Для того чтобы разобраться во всем многообразии школ муай тай Таиланда, нужно как минимум знать язык этой страны и жить там. Мы можем получить только общее представление о характеристиках и отличительных особенностях школ.

Каждый народ мира понимает муай тай по-своему. Все зависит от того, с какой из тайских школ первоначально познакомилась та или иная страна, какими путями были получены знания о муай тай, а также от менталитета, национальных традиций и сложившегося отношения к единоборствам. Одними из первых в конце 1960-х годов с этим видом спорта познакомилась Голландия. В те годы Том Харинк (рис. 4.1), который работал матросом, занимался карате и живо интересовался единоборствами, попал в Таиланд. Здесь он был заинтригован почти неизвестным в мире единоборством, которое называлось муай тай. Освоив некоторые приемы, он внес их в арсенал боевых действий спортсменов из Голландии. Позже, когда Европа и Америка переживали бум кикбоксинга, Том Харинк создал ныне самый известный в мире профессиональный клуб «Чакурики».

Его спортсмены в поединках применяли очень эффективное техническое действие из муай тай – удар лоу-кик (боковой удар ногой в область бедра), а также наносили удары коленями.



Рис. 4.1

Том Харинк

Созданная на базе этого клуба методика тренировки оказалась очень эффективной и позволила его спортсменам одерживать победы на самых престижных рингах Европы и Америки. К этому времени Том Харинк, активно занимавшийся организацией турниров, познакомился с Саншаем – очень влиятельным промоутером из Таиланда. Между ними был заключен договор на проведение матчевой встречи между сборной Таиланда и сборной мира. Матч состоялся 12 марта 1977 года на самой популярной арене Таиланда – стадионе «Люмпини». В свою команду Том Харинк включил наиболее известных спортсменов, например Троя Дорси – легендарного бойца, который в своей коллекции поясов имел титул чемпиона мира среди профессионалов по боксу (!).

Несмотря на то что соревнования проводились по европейским правилам (были исключены удары локтями и коленями в голову, являющиеся «визитной карточкой» муай тай), сборная мира потерпела жестокое поражение. Зрители, которые в Таиланде принимают активное участие в игре на тотализаторе, наблюдали, как широко разрекламированные «звезды» Европы и Америки терпят поражение уже в первых раундах боя. Свое негодование они высказывали, забрасывая ринг банками из-под кока-колы. Том Харинк из произошедшего извлек важный урок – тренеры и спортсмены «Чакурики», а потом и других голландских клубов стали регулярно проходить стажировку

в Таиланде. Знания о муай тай хлынули в Европу, и уже в начале 1980-х годов этот вид спорта переживал всплеск популярности.

Школа муай тай Голландии является ведущей в Европе. Об этом говорит хотя бы тот факт, что представители этой страны выиграли 15 из 17 проведенных турниров по формуле K-1 (самый большой и популярный турнир в мире единоборств, правила которого несколько отличаются от правил классического муай тай): четыре раза – Эрнесто Хуст (рис. 4.2), Семми Шилт (рис. 4.3), по три раза – Питер Аэртс (рис.4.4), Реми Боньяски (рис. 4.5) и один раз – хорват Бранко Сикатич, в то время представлявший Голландию и выступавший за клуб «Чакурики».



Рис. 4.2

Эрнеста Хуст



Рис. 4.3

Семми Шилт



Рис. 4.4

Слева направо: П. Аэртс, П. Евтушенко (главный тренер сборной Украины), Н. Коган (тренер СК«Капитан»)



Рис. 4.5

Реми Боньяски

Знания о муай тай в этой стране попали на почву, подготовленную национальными школами карате. Это проявляется в первую очередь в построении тренировочного процесса. В школах муай тай Голландии наблюдается такое же, как и в карате, уважение и беспрекословное подчинение учителю, железная дисциплина, бесконечное повторение в отработке ударов под счет и очень энергоемкая, со скоростно-силовой направленностью разминка. Еще каких-то десять лет назад голландские спортсмены в боевой стойке располагались несколько боком. За последнее время под усилившимся влиянием тайской школы их стойки стали более фронтальными.

Голландцы очень подвижны и ведут бой преимущественно в атакующей манере. Атаки состоят из быстрых серий ударов руками, которые заканчиваются очень сильным, наносимым несколько внахлест боковым ударом ногой. Целью последнего удара попеременно являются то ноги, то голова. Удары руками разнообразны (прямые, снизу, сбоку) и наносятся по разным направлениям: в голову, туловище. Голландцы используют много финтов (ложных действий) и часто меняют темп боя. Плотность боя поддерживается высокой. Минусом национальной голландской школы муай тай является недостаточное владение техникой ближнего боя и некоторое пренебрежение к защите. Удары коленями наносятся в основном с дальней и средней дистанции вне захвата или на выходе из ближнего боя. Использование ударов локтями в Голландии запрещено, и поединки с их применением проводятся только как исключение.

Сегодня в Голландии существует более 100 клубов, культивирующих муай тай, и многие из них имеют свои особенности. В таких клубах, как «Чакурики» (Деккерс, Каман, Аэртс, Эрикссон и др.), «Вос Джим» (Хипполит, Венетьян, Брегги, Хуст) и «Паттайя Джим» (Веселич), много внимания уделяется технике ударов руками. К тренировкам привлекаются спарринг-партнеры и тренеры из профессионального бокса. Удары по ногам наносятся с уходом в сторону. Нужно заметить, что методика обучения клуба

«Чакурики» повлияла на многих. Такие спортсмены, как Бранко Сикатич, Питер Аэртс, Ллойд ван Дамс, Бадр Хари и др., в разное время тренировались именно у Тома Харинка. В клубах «Мэджиро Джим» (Боньяски, Водохайдо Вораже, Монарт) и «Сима Джим» (Веникес, Клей) явно прослеживается влияние карате. Это заметно не только в методике построения тренировочного процесса, но и в технике выполнения приемов: нанесение ударов коленом в прыжке, «обводящие» удары ногой в голову, работа в «челноке» и др. В самом крупном голландском клубе «Голден Глори» (Шилт, Леко, Зиммерман, Оверим) много времени уделяется постановке разового нокаутирующего удара. При отработке одного и того же элемента практикуется бесконечное число повторений. В таком клубе, как «Ситан Джим», спортсмены которого преимущественно являются выходцами из Марокко и других африканских стран (Мохаммед, Итаки, Ихос Рио, ван Дамс), от боксеров можно ожидать очень высокого темпа ведения боя, некоторой прямолинейности в действиях и самых нестандартных приемов: ударов в прыжке, ударов руками и ногами с разворота и др.

Любительского муай тай как такового в Голландии не существует. Клубы готовят профессиональных спортсменов. Сначала боксеры выступают в профессиональных боях невысокого уровня (класс «С»). Набравшись опыта и достигнув определенных результатов, спортсмены могут перейти на более высокий уровень. Сборная страны, выезжающая на крупные международные любительские соревнования, формируется из профессионалов среднего уровня. Поскольку эти спортсмены прошли серьезную профессиональную подготовку, в боях они очень расчетливы и отличаются хорошей выносливостью.

Бельгийская школа муай тай построена на основе голландской. Ее боксеры отличаются терпеливостью и выносливостью (Хуг, Юджин, Девиитт) и выступают только на профессиональном ринге. Сказывается очень сильное влияние карате-кекусинкай: виртуозные удары ногами в голову как с дальней, так и со средней дистанции (знаменитый удар-«топор» Энди Хуга (рис. 4.6)), умение наносить эти удары как в связках с руками, так и на выходе. Система организации межклубных турниров такая же, как и в Голландии.

Большой интерес представляет собой французская школа (Билл, Велоу, Ле Баннер, Скарбовски, Абиди, Никима). На любительские чемпионаты Франция всегда выставляет хорошо подобранный и сплоченный состав. Школа этой страны очень похожа на классическую школу муай тай. Это, видимо, объясняется тем, что многие тренеры, в том числе и главный тренер сборной Кран Сок (IFMA), – коренные тайцы. Технично-тактический арсенал спортсменов из Франции универсален. Они чаще работают в контратаке: спровоцировав противника на атаку, мгновенно «подхватывают». Их стойки в основном фронтальные. Боксеры очень устойчивы, так как передвигаются на всей ступне. Французы обладают высокой быстротой, одинаково хорошо работают руками и ногами. Они мощно наносят боковой удар ногой по туловищу, что высоко ценится в муай тай. В ходе поединка спортсмены часто меняют цель ударов: ноги, туловище, голова. Французы в совершенстве владеют приемами ближнего боя: борьбой, техникой ударов коленями и локтями. Многие французские боксеры по 3-6 месяцев в году живут, тренируются и выступают как профессионалы в Таиланде. Государство мало поддерживает любительский муай тай. Это сказывается в первую очередь на отсутствии средств для выезда на международные турниры. Поэтому французы не реализуют весь свой скрытый потенциал. Для них любительский муай тай – всего лишь средство для приобретения

опыта, «обкатки» профессионалов среднего уровня. На чемпионаты мира и Европы спортсмены ездят на собственные и спонсорские деньги.



Рис. 4.6

Знаменитый удар-«топор» Энди Хуга

В Англии, как и во многих экономически развитых странах мира, муай тай относят к экстремальным видам спорта и поэтому он не пользуется популярностью среди коренных британцев. Успехов в этом виде в основном достигают эмигранты из стран второго мира: Марокко, Алжира, Турции, ЮАР и др. (Крук, Скелтон, Рассел). Школы муай тай представляют собой небольшие клубы, куда люди приходят заниматься физической культурой, приобщаются к здоровому образу жизни. Муай тай рассматривается как экзотика, возможность познакомиться с тайской культурой и почувствовать себя приобщенным к миру единоборств. Много внимания уделяется внешней атрибутике: исполнению традиционного танца воина рам муай, ношению магических амулетов, татуировкам и др.

В Англии муай тай понимают как кикбоксинг с добавлением ударов коленями. Английские боксеры обладают хорошей техникой ударов руками, сильными боковыми ударами ног. Техника борьбы в клинче развита слабо, удары локтями практически не применяются, удары коленями считаются малоэффективными. Хотя нужно отметить, что некоторые представители молодого поколения английских боксеров под влиянием универсализации муай тай уже начинают показывать неплохое владение приемами ближнего боя. Школы муай тай Манчестера, Ливерпуля и Лондона несколько различаются между собой. В Англии много боксеров с нестандартной техникой, «драчунов», идущих на обмен ударами. Отмечены случаи, когда такие бойцы, навязывая «рубку» с первых минут боя, одерживали победу над более искусными противниками из Таиланда. Эти боксеры применяют тактику быстрого старта: ошеломляют градом сильных

ударов руками и ногами, пытаются закончить бой досрочно. Серьезным недостатком такой тактики является явное пренебрежение защитой, что приводит к многочисленным нокаутам.

Родоначальником ирландской национальной школы муай тай считается Билли Мюррей, который был чемпионом мира среди профессионалов в весовой категории до 75 кг. Спортсмены Ирландии, как правило, проходят серьезную подготовку в профессиональном боксе и обладают хорошей техникой ударов кулаками. Техника ближнего боя владеют мало, но не дают себя обыгрывать в клинче за счет того, что сковывают действия противника, «вяжут» и утомляют. После этого они ищут возможность «разорвать» дистанцию и сразу же атаковать руками. Удары коленями наносят только со средней дистанции вне захвата. Как и у англичан, среди ирландцев встречается много «драчунов». Наибольший расцвет муай тай отмечается в Северной Ирландии – Белфасте, где организуется большое количество турниров.

Финская школа муай тай построена на основе знаний и умений группы проживающих в стране тайских спортсменов (Ян Хот). Тайцы привезли в этот холодный северный край кусочек своей культуры: сеть тайских магазинов, рестораны тайской национальной кухни, ежемесячные турниры по муай тай. Финны не добавили в муай тай ничего своего. Они просто переняли это единоборство таким, какое оно есть, и приспособили под правила любительских соревнований. Национальная школа характеризуется исключительным рационализмом. Финны устранили из техники муай тай все, с их точки зрения, неэффективное и рискованное и оставили очень ограниченный, но доведенный до совершенства круг тактических приемов и технических действий. Это приносит свои положительные результаты. Финская сборная отличается стабильностью в выступлениях и всегда выставляет команду спортсменов хорошего уровня. Финские боксеры предпочитают работать «от защиты», то есть, принимая удары противника на хорошо выверенные защиты, отвечают своевременным ударом. После этого, если ситуация благоприятна, развивают успех либо снова уходят в защиту и ждут момента. Контратакуют они чаще всего боковым ударом ногой по туловищу, причем наносят его как навстречу, так и в ответ (этот удар в муай тай высоко ценится и достаточно эффектен). Атаку финны готовят таким образом, чтобы максимально обезопасить себя и исключить рискованные ситуации. Много внимания уделяется защитам. Лишние движения практически отсутствуют, маневрирование минимально.

Недостатком финской школы является некоторое однообразие, вытекающее из чрезмерного рационализма. Финские боксеры довольно предсказуемы. Хорошо изучив их манеру ведения боя, можно легко разобраться в нехитрых тактических схемах. Кроме того, финны ведут бои в невысоком темпе, а их удары не отличаются большой силой. Это, по-видимому, объясняется все тем же нежеланием рисковать, а также боязнью «вкладываться» и сделать ошибку.

Финская национальная школа – одна из ведущих в мире любительского муай тай. Она имеет много хороших боксеров среднего уровня, но среди них мало «звезд» высокого класса. И тем не менее на чемпионатах мира регулярно приходится наблюдать ситуацию, когда многоопытный спортсмен, считающийся одним из фаворитов в своем весе, «вылетает» из сетки турнира, наткнувшись на вполне стандартного «серенького финика».

На международном и в первую очередь профессиональном ринге очень хорошо зарекомендовали себя представители Швеции. Они, впрочем, как и все скандинавы, очень

рациональны. В отличие от финнов, шведские тренеры больше внимания уделяют индивидуальной работе со спортсменами, и среди представителей этой страны встречается много ярких и одаренных бойцов (Юрген Крут, Мартин Холм, А. Нийбо). На любительских чемпионатах Швеция никогда не выставляет большую команду, но те спортсмены, которые приезжают на соревнования, – явные претенденты на самые высокие награды.

Шведские боксеры отличаются очень хорошей физической подготовкой и постоянным прессингом в бою. Они строят тактику поединка на постоянном «поджимании» и изматывании противника. Обладая великолепной защитой, шведы непрерывно наступают и провоцируют. Заметив малейшую ошибку, они мгновенно атакуют очень сильными и хорошо поставленными ударами. Яркий представитель шведской школы муай тай – Мартин Холм по прозвищу Охотник (к сожалению, этот замечательный боец уже ушел из жизни). Прекрасно разбираясь в ситуации боя, постоянно прессингуя, этот боксер искал момент для решающего удара. При этом он очень рационально расходовал свои силы.

В ближнем бою шведы не отличаются разнообразием. При наличии хороших защит и умении принимать обдуманные решения для них главное в клинче – не столько самому провести эффективные действия, сколько не дать проявиться противнику, обессилить его сковыванием и «поломать» его школу. Представители шведской школы муай тай не обладают большим разнообразием и филигранностью выполнения технических действий и пытаются компенсировать этот недостаток хорошей физической подготовкой. Еще один минус шведской школы – сравнительно поздняя специализация ее спортсменов.

Датская школа муай тай похожа на шведскую. Боксеры этой страны (Денис Копке) отличаются очень жесткими ударами рук и умением проводить разнообразные серии из ударов руками и ногами. Независимо от того, что члены сборной часто стажировались в Таиланде, а в Дании живут и работают несколько тайских тренеров, техника ближнего боя оставляет желать лучшего. Для датской школы муай тай характерна ранняя специализация спортсменов на профессиональный ринг.

Одной из наиболее перспективных и бурно развивающихся является чешская школа муай тай. Несмотря на то что в Чехии уже сравнительно давно существует целая сеть клубов кикбоксинга, эта школа сформировалась и обрела свои характерные черты только в последнем десятилетии. Тем не менее уже сейчас можно назвать известные всему миру имена: Полок, Месс, Майер, Куриа, Гутник, Жок и др. Чешские боксеры одинаково уверенно владеют техникой ударов локтями и коленями, умеют удерживать, если необходимо, противника на дистанции впереди стоящей ногой и, наоборот, быстро сближаться. Наряду с достаточно неплохой техникой муай тай (в классическом ее понимании) у чехов отмечают высокий уровень подготовленности в классическом (английском) боксе. Об этом говорит уже тот факт, что некоторые из них достаточно успешно выступают и в муай тай, и в профессиональном боксе. Не обладая большим разнообразием в технических приемах, боксеры Чехии имеют в своем арсенале по 3-5 комбинаций, исполнение которых доведено до автоматизма. Эти комбинации применяются в зависимости от складывающейся на ринге ситуации.

В Чехии созданы прекрасные экономические условия для развития спорта. Щедрое инвестирование в муай тай позволяет чехам выезжать практически на все международные соревнования, регулярно проводить многочисленные турниры на самых разных уровнях. В стране существует много профессиональных спортивных клубов, между которыми проводятся профессиональные бои в классе «С». Национальный любительский чемпионат

страны не проводится. Сборная Чехии формируется из профессионалов.

Достаточно часто на международном ринге можно видеть боксеров из группы стран бывшей Югославии. В основу школы положен кикбоксинг. Спортсмены стремятся наносить многочисленные удары ногами в голову (например, представитель Словакии Рудольф Дурица). Из-за дефицита знаний о муай тай они нередко терпят поражения в ближнем бою от более квалифицированных противников.

Единой хорватской школы муай тай на сегодняшний день не существует. Можно назвать лишь единичных ярких спортсменов: Мирко Филипovichа (рис. 4.7) – финалиста Гран-при турнира K-1 (1999 г.) и звезду «боев без правил» PRIDE и MMA; Бранко Сикатича (рис. 4.8) – первого чемпиона Гран-при K-1, профессионального боксера, который позаимствовал технику ударов ногами из карате; Стефана Лeko – звезду современного мира боевых искусств (тренировался с профессиональными боксерами Германии и осваивал технику ударов ногами в Голландии) (рис. 4.9).



Рис. 4.7

Мирко Филипovich «Cro Cop» (Хорватский Полицейский)



Рис. 4.8

Бранко Сикатич (справа) с легендарным тренером Томом Харинком

Если еще каких-то пять лет назад об азиатской школе муай тай говорить было рано, то уже сегодня сборная Турции представляет собой опасного противника. В стране наблюдается экономический подъем, что отражается на значительных инвестициях в спорт. Для турецкой сборной характерным этапом подготовки к чемпионату мира является приезд в Таиланд за месяц до начала соревнований с целью прохождения тренировочных сборов, так сказать, на «местах предстоящих сражений». Спортсмены Турции, занимающие на чемпионатах Европы и мира призовые места, получают хорошее денежное вознаграждение. Так, на чемпионате мира 2008 года в Южной Корее за «золото» спортсмен получал премию \$40 000. На территории Турции ежемесячно проводятся крупные профессиональные турниры по муай тай и К-1. Еще совсем недавно в этом регионе имелись только отдельные очаги развития муай тай, а турецкие спортсмены (например, Деде) в основном жили и выступали в европейских странах. Сегодня Турция имеет мощную любительскую сборную, всегда входящую в пятерку лидеров, и ряд блестящих спортсменов-профессионалов (Саки (рис. 4.10), Деракши).



Рис. 4.9

Стефан Лeko

Спортсмены турецкой сборной, как правило, хорошо физически подготовлены. Кроме того, они отличаются целеустремленностью и высоким уровнем морально-волевой подготовки. Эти боксеры ведут бой в неослабевающем темпе и напоре. У спортсменов-турок значительно отодвинут болевой порог и порог наступления усталости. В связи с этим команду Турции неоднократно подозревали в применении допинга. Боксеры поднимаются на ринг с расширенными зрачками и в состоянии неестественно высокой возбужденности. Подозрения в применении допинга получили подтверждение на чемпионате Европы 2009 года в Лиепае, когда турецкая спортсменка с травмой попала в госпиталь, укусила врача – и в ее крови было обнаружено «некое вещество».



Рис. 4.10
Гохан Саки (слева)

Спортсмены Турции отличаются крайне вызывающим и некорректным поведением на ринге. От них можно ожидать умышленных ударов в затылок, ударов в пах, «добивания» падающего противника, заломов спины. На ринге они могут делать вызывающие жесты и откровенно кривляться. Были замечены случаи, когда турецкий боксер после поражения в честном бою отказывался пожать руку противнику и его секундантам.

Техника турецких спортсменов из разных клубов значительно различается. Некоторые делают упор на работу руками, другие стремятся в клинч, третьи предпочитают «бокс ногами». Характерной особенностью турок из некоторых клубов является своеобразный и довольно эффективный прямой удар передней ногой. Он выполняется как удар ногой в сторону с глубоким вкручиванием таза.

В турецкой любительской сборной проводится жесткая селекция. Так, спортсменов, даже имеющих хороший потенциал, но не проявивших себя на первом чемпионате, на следующий турнир уже не привозят.

Малайзия и Филиппины пытаются копировать существующие в Таиланде тренировочный процесс и манеру боксировать. Им не хватает опытных тренеров, профессионализма в подходе к тренировкам и опыта соревнований. Учитывая, что на Филиппинах есть клубы с очень сильными боксерами-профессионалами (классический бокс), от бойцов муай тай этой страны можно ожидать сильнейших ударов руками.

Арабские страны представлены боксерами из Ирана. Иранцы всегда работают в атакующей манере ведения боя, за счет хорошей физической подготовки пытаются навязать высокий темп и обмен ударами. Отличаются упорством и настойчивостью.

Очень серьезным недостатком школы является слабая техническая и тактическая подготовленность.

Неожиданно крепкую сборную Иран выставил на чемпионат мира 2009 года. Ее спортсмены показали хорошее знание муай тай, что явилось следствием прохождения сборов в Таиланде.

В конце 1990-х – начале 2000-х годов на международной арене появилась сборная Южной Кореи. Наблюдая бои, проводимые ее спортсменами, можно было легко догадаться, что в основе их манеры ведения боя лежит тхеквондо. Боксеры отличались боковыми стойками, большой подвижностью в передвижениях и использованием в поединках нестандартных для муай тай технических приемов. Серьезных успехов на соревнованиях корейцы не имели. В последнее время страна переживает бум популярности муай тай и К-1. В Южной Корее регулярно проходят крупные международные профессиональные турниры. Сегодня в этой стране появилось несколько интересных спортсменов, отличающихся хорошим знанием муай тай и работающих в «тайской» манере.

Говорить о серьезной школе муай тай Индии на сегодняшний день еще рано. Несмотря на то что сборная этой страны стабильно участвует в большом составе во всех чемпионатах мира с 1995 года, ее спортсмены не показывают сколь-нибудь серьезных результатов. Специалисты шутят, что индийским боксерам по муай тай на международной арене не удалось пока выиграть ни одного поединка. А те, кто по итогам жеребьевки в первом бою должен драться с каким-нибудь спортсменом из Индии, считают, что вытянули счастливый билет.

Набирает популярность муай тай в Израиле. На международной арене спортсмены этой страны представлены крепкой любительской сборной.

Хорошо проявляют себя бойцы, проходившие стажировку в странах бывшего СССР. Кроме того, израильтяне неплохо зарекомендовали себя и в качестве профессионалов, выступая на стадионах Голландии и Франции.

В Ливане есть одаренные спортсмены, имеющие довольно правильное представление о технике муай тай. Но у них имеется очень серьезный недостаток – слабая морально-волевая подготовка. Ливанцы яростно бросаются в бой, но, получив серьезный отпор, легко сдаются.

Несмотря на то что группа государств, расположенных на Карибских островах, находится под протекторатом Франции, там сформировалась своя школа, где развивается только профессиональный муай тай. В бою используются преимущественно одиночные или двойные акцентированные удары. Представления о ближнем бое у боксеров весьма посредственные. На мировом ринге спортсмены Карибских островов пока больших успехов не добились, но, учитывая, что здесь проводится большая работа по организации профессиональных турниров, можно ожидать в этом регионе качественного подъема муай тай.

Сборная Кипра никогда не бывает представлена в полном составе. Ее ведущие спортсмены – это, как правило, выходцы из стран постсоветского пространства, и в первую очередь – России и Беларуси. Киприоты редко становятся призерами международных чемпионатов.

В Германии периодически наблюдаются всплески в развитии муай тай. В основе национальной школы лежат традиции кикбоксинга. Спортсменов отличает хорошая техника ударов кулаками из профессионального бокса.

Школа муай тай Прибалтики представлена, в первую очередь, спортклубом «Тетанус» в Литве (город Каунас). Кроме того, в последнее время благодаря усилиям Василия Флейшнера наметились позитивные изменения в развитии этого вида спорта в Латвии. Спортсмены прибалтийских стран получили знания о муай тай, находясь на сборах в Таиланде и посещая многочисленные международные любительские и профессиональные турниры.

Школа муай тай Нигерии совсем молодая. Спортсмены этой страны как на подбор поджарые и высокие. Они работают как в атаке, так и в контратаке, предпочитают игровую манеру ведения боя. В поединке боксеры используют резкие одиночные удары, а бой ведут на дальней дистанции и старательно избегают клинча.

Несмотря на то что очень многие представители Марокко живут и выступают в эмиграции – в Голландии, Франции, Бельгии, Англии и др., эта страна имеет свою яркую школу муай тай. Марокканцы (Хасриу, Хари (рис. 4.11), Итаки, Амрани) очень техничны. Они многое переняли у голландцев, например хлесткий боковой удар ногой, наносимый поочередно то по ногам, то в голову. Этот удар хорошо маскируют с помощью финтов и длинных ударов руками. Кроме того, нередко используют жесткий боковой удар ногой в верхнюю часть туловища, цель которого – сбить дыхание, отвлечь внимание и повредить мышечно-связочный аппарат рук противника. Вообще марокканцы много внимания уделяют развитию гибкости и имеют хорошую растяжку ног, что позволяет наносить очень разнообразные и высокоскоростные удары. По-видимому, эти особенности объясняются тем, что на становление марокканского муай тай оказала влияние национальная школа тхеквондо, имеющая хорошие традиции. Удары коленями и локтями очень эффективно наносят при входе в ближний бой. Боксеры Марокко поединки проводят преимущественно в атаке. Недостатком школы является некоторая прямолинейность в тактических действиях.



Рис.

4.11

Бадр Хари (справа)

В Марокко проводится национальный чемпионат, по результатам которого формируется сборная страны. В чемпионате участвуют десятки клубов. На международном ринге марокканцы представляют собой очень опасных противников, имеющих наряду с высокоразвитыми морально-волевыми качествами хорошую физическую и техническую подготовку. Это целая армия боксеров, стремящихся с помощью спорта вырваться из нищеты, выехать за границу и стать легионерами в клубах экономически развитых стран.

Прекрасными результатами на любительских чемпионатах мира может похвастаться команда России, боксеры которой всегда борются за призовые места. Российская сборная представляет различные регионы этой большой страны. Спортсменов таких городов, как Новосибирск, Прокопьевск, Кемерово, Барнаул, отличает хорошая физическая и тактическая подготовленность. Муай тай во многих регионах основан на школе фулл-контакта, и в первую очередь на богатейших традициях классического (английского) бокса. Спортсмены хорошо владеют техникой защит от ударов ногами захватом («прихватом»). Широко используются удары локтями в атаке и во встречной контратаке. Однако можно отметить, что у многих спортсменов эти удары не отличаются значительной силой и наносятся скорее с целью набрать очки. Среди первых российских спортсменов, попавших на международный ринг, было много тактически грамотных бойцов, которые умело пользовались игровой манерой и обладали высокотехничной работой рук (Дрозд, Путилин, Орлов, Ильин, Устинов, Кирсанов и др). В конце 1990-х – начале 2000-х годов российские боксеры при работе в клинче были несколько сумбурны, в погоне за очками удары коленями наносили хаотично, не обладали большой точностью.

За последние семь лет российская школа муай тай претерпела значительные изменения. Приведу отрывок из одной моей статьи, которая впервые увидела свет в 2004 году [3]: «Российская школа муай тай – это, в первую очередь, любительская школа. Ее спортсмены имеют тенденцию достигать преимущества за счет большого количества наносимых ударов. Это позволяет набирать много очков, а в любительском муай тай количество дошедших до цели ударов является решающим критерием в определении победителя. Но подобное стремление может оказаться губительным в профессиональных поединках, так как при таких условиях снижается качество защит и уменьшается роль акцентированных ударов. По этим причинам некоторые специалисты считают российскую школу муай тай тупиковой в развитии профессионального спорта».

На сегодняшний день ситуация значительно изменилась. В России появилось несколько блестящих профессионалов. Такие спортсмены, как Левин, Шелепов, Морев, Петров, Жеребцов, имеют достаточное финансирование и много времени проводят в тренировочных лагерях Таиланда. Благодаря этому обстоятельству и самоотверженному труду тренеров российский муай тай значительно обогатил свой технико-тактический арсенал. Кроме того, на территории России проводится достаточное количество профессиональных турниров, страна обладает огромными человеческими и финансовыми ресурсами, имеет значительный спортивный и тренерский потенциал.

Особое место занимает школа муай тай Дагестана, которая соединила в себе бокс, муай тай и богатые борцовские традиции. Спортсмены (Гусниев, Исмаилов, Маджидов, Магомедов (рис. 4.12)) работают в атаке и предпочитают игровую или темповую манеру ведения боя. Сильное место дагестанской школы – разнообразные сочетания в сериях ударов руками и ногами. Атаки очень яростные, подготовительные действия разнообразны. Для защиты от ударов ногой нередко используется уход в сторону, после чего боксер сближается с противником с помощью серии ударов руками, которую

заканчивает боковым ударом ногой. Боксеры из Дагестана обладают хорошей функциональной подготовленностью, что позволяет им взвинчивать темп поединка. Удары коленями наносят либо на входе в ближний бой, либо на выходе из него. Приемами ближнего боя, позволяющими создавать ситуации для нанесения точного и акцентированного удара коленом, дагестанцы в совершенстве не владеют. Они обладают способностью к принятию нестандартных решений, что, по-видимому, можно объяснить их южным темпераментом.

Основателем украинской школы муай тай считается Виталий Рычко. Первые украинские спортсмены, заявившие о себе на международном ринге (Евтушенко, Чернолуцкий, Лебедев, Неской Додоров, Архипов, Слипченко), отличались хорошей защитой, умением своевременно и разнообразно контратаковать. Не обладая значительной быстротой и жесткостью в нанесении ударов, эти спортсмены достигли блестящих успехов на международном любительском ринге за счет расчетливой тактики и выверенной техники. Сегодня украинская национальная сборная уже трижды является чемпионом мира в общекомандном зачете (IFMA). Украинские профессионалы с каждым годом все более уверенно заявляют о себе на международном ринге и в качестве профессионалов (Кищенко (рис. 4.13), Наконечный, Неледва, Лашенко (рис. 4.14), Лукин).

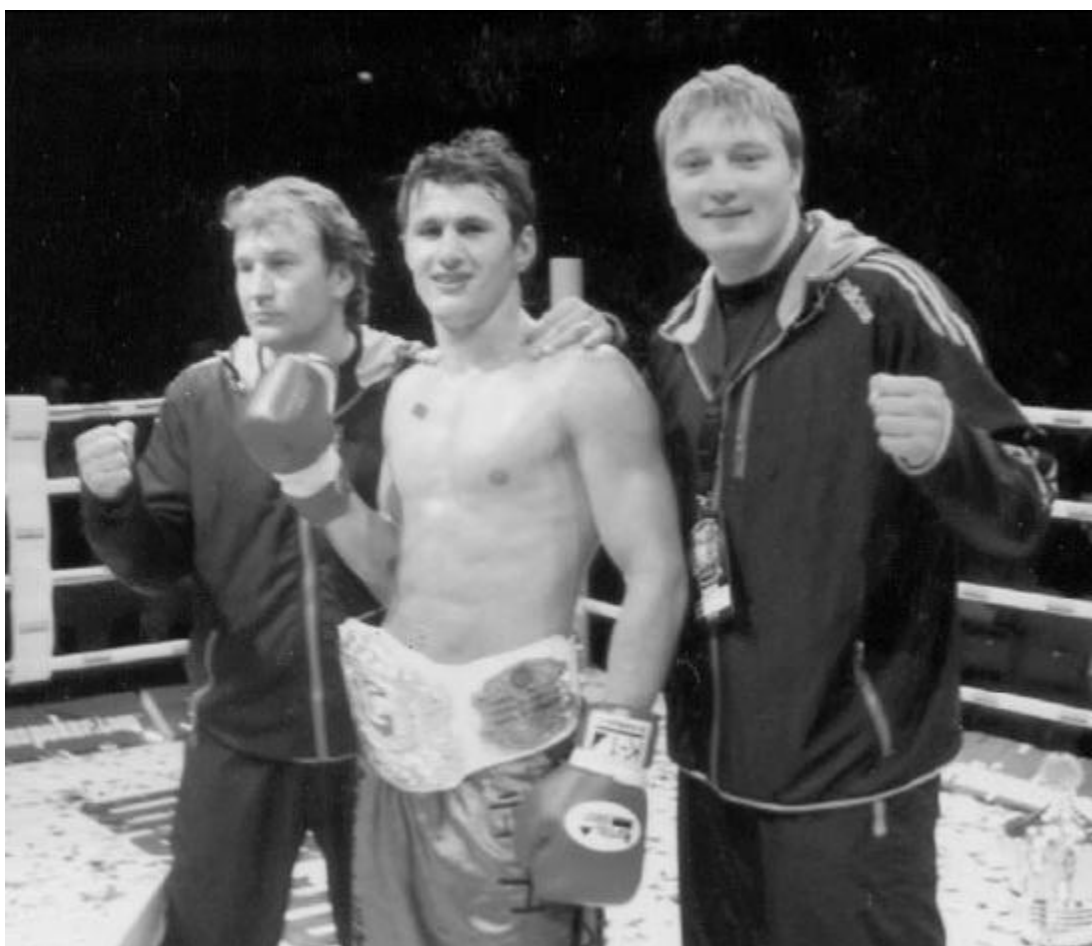


Рис.

4.12

Легионер СК «Чинук» М. Магомедов (в центре) с А. Гридиным и А. Игнатовым

Сегодня на Украине ведущей школой муай тай является одесский клуб «Капитан» под руководством Павла Евтушенко. Среди одесситов много скоростных и разнообразных

боксеров. По манере ведения боя их можно назвать универсалами. Они хорошо владеют техникой ближнего боя. Многие обладают акцентированным ударом, наносят боковые удары локтями после подготовки со средней дистанции. Прямые удары локтем одесситы применяют во встречной контратаке и в основном передней рукой. Имеют хорошую морально-волевую подготовку. «Визитная карточка» боксеров, тренирующихся под руководством Павла Батрину, – виртуозная работа передней ногой и нанесение левого бокового удара ногой после отвлекающего движения правой. Спортсмены тренера Михаила Митаки прекрасно владеют ближним боем, где успешно применяют выжимания головы противника, оседания и сбивания рук в захвате. Многие одесситы блестяще используют очень резкий и неожиданный удар кулаком наотмашь, выполняемый с разворота (бэкфист).



Рис. 4.13

Артур Кищенко

Бойцы муай тай из других городов Украины (Луганск, Харьков, Полтава, Кривой Рог, Орджоникидзе, Николаев, Днепропетровск) обладают самобытностью и тоже показывают блестящие результаты (Морозов, Барулько, Слипченко, Лукин).



Рис. 4.14

Сергей Лашенко

В последние годы на международные любительские соревнования систематически выезжает сборная команда Молдавии. Молдаване достаточно эффективно ведут бой на дальней дистанции. Удары коленом они наносят только на входе. В клинче предпочитают нейтрализовать действия противника сковыванием.

Молодая школа муай тай Казахстана основана на замечательных традициях бокса и кикбоксинга. Среди ее спортсменов появились яркие, самобытные представители (Эрик Кутабаев), способные боксировать как в атаке, так и в контратаке. Казахи хорошо технически подготовлены, часто применяют повторные действия. Кроме того, они прекрасно двигаются и настроены на набор очков: удары ногами не имеют большой силы. Казахские боксеры в качестве защиты очень хорошо применяют подставку голени, после чего от них сразу же стоит ожидать повторной контратаки ногой. Иногда удары ногой эффективно наносят навстречу. Свои атаки начинают с серии ударов руками, которая заканчивается боковым ударом ногой.

Клинч боксеры Казахстана рассматривают как неизбежный фрагмент боя. Тактика работы в клинче рассчитана только на выигрыш одного конкретного момента: либо проведение удара, либо контратака переводом. Последующих действий не предусматривается. Удары в захвате точны, но не обладают большой силой.

Недостатками казахской школы муай тай являются не лучшая физическая подготовка и пробелы в тактике. Казахи не всегда могут грамотно распорядиться своими сильными сторонами, им часто не хватает тактической гибкости, умения приспособиться к манере ведения боя противника, перестроиться по ходу поединка.

Казахская национальная школа муай тай имеет неплохую правительственную и

спонсорскую поддержку, поэтому может позволить себе тратить достаточно средств на спортивный инвентарь, форму и тренировки. Так, в 2007 году уже за месяц до начала чемпионата мира в Бангкоке сборная Казахстана проходила акклиматизацию и подготовку в спортивных лагерях Таиланда.

Муай тай – один из самых популярных видов спорта в Кыргызстане. Национальная школа построена в первую очередь на традициях кикбоксинга. Боксеры достаточно успешно выступают на рингах стран СНГ, но не имеют больших возможностей для выезда в дальнее зарубежье, что в значительной степени сдерживает рост мастерства.

Боксеры Узбекистана отличаются хорошей морально-волевой и замечательной функциональной подготовкой. Узбеки способны на протяжении всего поединка поддерживать высокий темп. Их недостатком является неподготовленность атакующих действий и увлечение техникой английского бокса.

Боксеры Грузии, представляющие интересы своей страны на международном ринге, отличаются хорошей функциональной подготовкой, умением эффективно пользоваться нестандартными техническими действиями и мощными, хорошо поставленными ударами кулаками.

Ярко выраженной американской школы муай тай на сегодняшний день не существует. Любительская команда США представляет имеющий хорошие традиции американский кикбоксинг (Майлз, Кук, Уильямс). Яркий пример тому – школа братьев Руфус, много выступавших на профессиональном ринге. Менеджеры школы пригласили на работу тренеров из Таиланда, в результате образовался своеобразный гибрид фулл-контакта (раздел кикбоксинга) и муай тай. Как и англичане, американцы много внимания уделяют внешней, романтической стороне муай тай: церемонии почитания вай кру, танцу воина рам муай, нанесению на тело магических татуировок, ношению амулетов и др.

На международном ринге сборная США серьезных успехов не имеет. Возможно, одной из причин этого является тот факт, что муай тай в некоторых штатах запрещен как «кровавый» вид спорта. В таких регионах школы муай тай действуют под вывеской карате. В их залах можно заметить учеников, занимающихся в кимоно, но изучающих приемы муай тай. Вообще, с точки зрения развития муай тай как вида спорта США – уникальная страна. Несмотря на то что Америка не имеет сильной сборной и серьезных бойцов в этом виде спорта, на ее территории существует как минимум 18 академий муай тай. Американские спортсмены слабо владеют приемами ближнего боя, мало пользуются ударами коленей и локтей, отличаются довольно поздней специализацией. На территории США страну неплохо представляют эмигранты, нередко стремящиеся получить гражданство этой могущественной державы (Конгнапа, Джонатан Фаэртэкс из Таиланда, Ричард Костюк из Польши и др.).

Канадская команда по муай тай представляет собой в первую очередь любительскую сборную. Спортсмены систематически проходят тренировочные сборы в Таиланде. Профессионалы (Шейн Кемпбелл) обладают хорошей физической подготовкой, умением неплохо двигаться и двумя-тремя хорошо отточенными комбинациями ударов. Минусом является слабая тактическая подготовленность и недостаток опыта боев с бойцами высокого класса.

Мексиканская сборная состоит из представителей классического (английского) бокса среднего уровня. Серьезных успехов в муай тай эти спортсмены пока не достигли. На их подготовку значительное влияние оказывает школа профессионального бокса Мексики.

Спортсмены отличаются упорством в бою и выносливостью.

Национальная школа муай тай Бразилии построена на традициях кикбоксинга и карате-кекусинкай (Франциско Фильо, Эвертон Таксейра (рис. 4.15)). Бразильцы отличаются агрессивной, темповой манерой ведения боя, хорошей морально-волевой подготовкой. Однако представления о ближнем бое, ударах коленями и локтями у них посредственные.



Рис. 4.15

Эвертон Таксейра

В Австралии массового распространения муай тай не имеет, а единой национальной школы на сегодняшний день не существует. В различных регионах этой обширной страны представления о муай тай значительно различаются. Многие клубы ориентируются в первую очередь на кикбоксинг. В других львиная доля внимания уделяется изучению английского бокса (так, Дэниел Доусон ушел из муай тай в профессиональный бокс). Третьи, например Джон Вэйн Парр, пользуясь географическим соседством с Таиландом и имея достаточные экономические возможности, систематически проходят стажировку в Таиланде. Спортсмены таких клубов мало чем отличаются от тайских боксеров. В Сиднее муай тай запрещен. Наибольшее развитие он имеет в Мельбурне и Перто.

Муай тай, культивируемый в Новой Зеландии, от австралийского отличается

незначительно. Яркие представители данной школы – тяжеловесы Марк «Могучий Самоанец» Хант (Mark «Super Samoan» Hunt) (рис. 4.16) и Рэй Сефо (рис. 4.17). Эти спортсмены имеют большой опыт выступлений в профессиональном боксе. Оба относятся к числу так называемых панчеров; легко идут на обмен ударами; считаются очень опасными противниками. В Новой Зеландии также есть ряд интересных боксеров средней весовой категории, обладающих высокой технико-тактической подготовкой, но не имеющих возможности выезжать на международные ринги.



Рис.4.16

Марк Хант



Рис. 4.17

Рэй Сефо (слева) с Андреем Гридиным

Спортсмены ЮАР, выступающие в муай тай, прекрасно владеют техникой ведения боя, используемой в профессиональном боксе. Они применяют одиночные и очень жесткие удары ногами.

Японская школа муай тай построена на базе национальных воинских (в первую очередь духовных) традиций. Боксеры старшего поколения (Мусаши) отличаются большим честолюбием, гордостью и ранимостью. Поединки с их участием всегда проходят на высоком эмоциональном фоне. В силу своего менталитета японец может неожиданно сдаться или, наоборот, показать чудеса храбрости. Вероятно, это можно объяснить влиянием американской культуры: японцы хотят быть большими и сильными, как американцы, но новые традиции еще не прижились, в то время как старые, веками складывавшиеся моральные устои, не потеряли своей актуальности. Многие современные японские спортсмены (Масато (рис. 4.18), Ямамото, Сато) нередко тренируются в Таиланде или приглашают на работу тайских тренеров, поэтому их техника мало отличается от тайской. Сегодня в Японии наблюдается значительный рост популярности муай тай и формируется очень мощная национальная школа.



Рис. 4.18

Масато

К концу 2000-х годов национальные школы муай тай начали утрачивать свои отличительные черты. Это происходит потому, что популярность муай тай сильно возросла, следовательно, увеличилась конкуренция на международном ринге. С ростом конкуренции спортсмены ищут наиболее эффективные пути достижения победы, а значит, происходит взаимообогащение различных национальных школ и универсализация муай тай. Кроме того, при заметном обогащении за счет муай тай других видов спорта (кикбоксинг, карате, сават, саньда) усиливается влияние различных единоборств, в первую очередь профессионального бокса, на сам тайский бокс.

Наблюдается все более четкое разделение любительского и профессионального муай тай, что находит отражение в различных критериях судейских оценок, различных подходах к психологической, физической и технико-тактической подготовке, методике построения тренировочного процесса.

Источники

1. Kraitas Panya, Kraitas Pitisuk. Muay Thai. – Thailand, 1992.
2. Артеменко О. П., Дроздов Т. С, Касьянов В. В., Ковшик А. Н. Муай тай – свободный бой. Таиландский бокс. Короли ринга. – Мн.: Современное слово, 2001. – 384 с.
3. Ковшик А. Н. Национальные школы муай тай. – Мн.: БГУФК, 2004. – С. 93-105.

Глава 5

Техническая подготовка в муай тай

Что такое техника? Какие приемы бывают в муай тай? Что такое удар, скручивание, блокирование? От чего зависит сила удара? Какие существуют боевые стойки? Как бинтовать руки?

На книжных прилавках лежит достаточно литературы с картинками, изображающими различные приемы муай тай. Но для них характерны неразбериха в понимании техники и путаница в терминологии. В разных книгах одни и те же движения могут называться по-разному. Мне до сих пор не очень понятно, что это за «косые удары», «восходящие удары», «диагональные удары» и, что совсем уж замечательно, «круговые удары». Почему же в боксе все понятно: прямой, снизу, боковой, а в муай тай боковые удары ногами вдруг стали «круговыми»? Возможно, это связано с многочисленными переводами иностранной литературы, смешиванием терминов из карате, бокса, кикбоксинга и др. Так или иначе, отсутствие единой терминологии и классификации задерживает развитие вида спорта.

В данной главе приводится максимально подробное описание техники муай тай.

Вся подготовка в муай тай делится на четыре основных раздела.

1. Техническая подготовка.
2. Тактическая подготовка.
3. Физическая подготовка.
4. Психологическая подготовка.

Для того чтобы новичку было легче разобраться в этих терминах, я предлагаю сравнить подготовку в муай тай с подготовкой мастера по плотницкому делу.

Что нужно, чтобы плотник смог приступить к работе? Во-первых, ему нужен необходимый набор инструментов. Именно таким набором в единоборствах является техника, технические приемы. А умения и навыки, с помощью которых плотник выполняет работу (пиление, сверление, резание и др.), соответствуют технической подготовке в муай тай.

Во-вторых, плотнику для работы нужны знания о том, как и по какому плану он будет применять свои инструменты и умение ими пользоваться. Подобным «планом» в муай тай является тактика, а за правильное планирование боя отвечает раздел тактической подготовки.

В-третьих, чтобы плотницкая работа велась эффективно, мастер должен быть физически силен, вынослив, быстр и, конечно же, ловок. В единоборствах за физическое состояние спортсмена отвечает раздел физической подготовки.

И последнее, но, возможно, самое важное. Каким бы замечательным инструментом ни обладал наш плотник, каким бы прекрасным ни был его план и сколь бы он ни был силен и вынослив, лень, трусость, отсутствие твердой воли и смелости в решениях сведут на нет все его достоинства. За морально-волевое состояние боксера отвечает раздел психологической подготовки.

Все разделы подготовки боксера во время тренировок и соревнований неразрывно взаимосвязаны. Они, словно части одного живого организма, не могут существовать и развиваться отдельно.

С разделами по тактике, физической и психологической подготовке читатель может ознакомиться в моей первой книге – «Бокс. Уроки профессионала для начинающих» [5]. В

данном же издании мы рассмотрим технику муай тай.

Техника муай тай

Если вы когда-либо интересовались единоборствами, то наверняка слышали термины «техника боя», «техника удара», «техника защиты», «техника передвижений» и др. Чтобы можно было разобраться в их многообразии, в муай тай существует классификация технических действий и научное определение техники [1].

Техника муай тай – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями.

Слово «классификация» подразумевает упорядочение. Все технические действия в муай тай классифицированы, то есть упорядочены и объединены в три раздела (табл. 5.1):

- атакующие технические действия;
- стойки и передвижения;
- защитные технические действия [1, 2].

Таблица 5.1. Классификация технических действий в муай тай

Раздел	Вид
Атакующие технические действия	Толчки
	Скручивания и сбивания (табл. 5.2)
	Удары (табл. 5.3)
Стойки и передвижения	Стойки (табл. 5.4)
	Передвижения (табл. 5.5)
Защитные технические действия	Защита от ударов и толчков (табл. 5.6)
	Защита в борьбе (табл. 5.7)

В первом разделе существуют следующие виды технических действий: толчки, скручивания и броски, удары.

Толчок– инициативное поступательное движение, целью которого является выведение из равновесия соперника, разрушение его атаки, создание удобного исходного положения для атаки.

Принципиальное отличие толчков от ударов заключается в значительно большем времени соударения атакующей поверхности с целью. По данным исследований И. П. Дегтярева, удар длится 14-18 мс [3]. При увеличении этого времени до 30 мс удар превращается в толчок.

Толчки в муай тай могут выполняться практически любой частью тела и являются универсальным техническим действием, так как применяются в атаке и защите, при дистанционном ведении боя и в борьбе.

Техника борьбы в муай тай

Муай тай – ударное единоборство, но в нем разрешены захваты противника. При захватах становится неизбежным силовое единоборство противников, а значит, и применение борцовских приемов. Современный муай тай значительно отличается от

своих древних предшественников, о которых упоминалось в главе 2. Он отличается в первую очередь значительным сужением в приемах борьбы. Эти приемы состоят из очень ограниченного круга технических действий (табл. 5.2). Само понятие «прием» определяется как сочетание технических и тактических действий либо отдельное действие, движение, способ осуществления какой-либо цели в конкретной боевой ситуации. Атакующие технические действия в борьбе представлены двумя видами: скручиваниями и сбиваниями (толчками).

Таблица 5.2. Классификация атакующих технических действий в борьбе

Раздел	Вид	Техническое действие	Способ выполнения
Атакующие технические действия	Скручивания	Скручивание за шею	Обычное;
		Скручивание за туловище	с зашагиванием; с ударом
	Сбивания (толчки)	Сбивания с захватом	Обычное;
		Сбивания без захвата	с зашагиванием; с ударом

Скручивания – вид технических действий, выполняемых рывком одной руки и толчком другой, разворачивающих тело противника вокруг вертикальной оси с целью выведения его из равновесия (рис. 5.1, 5.2 и 5.3).

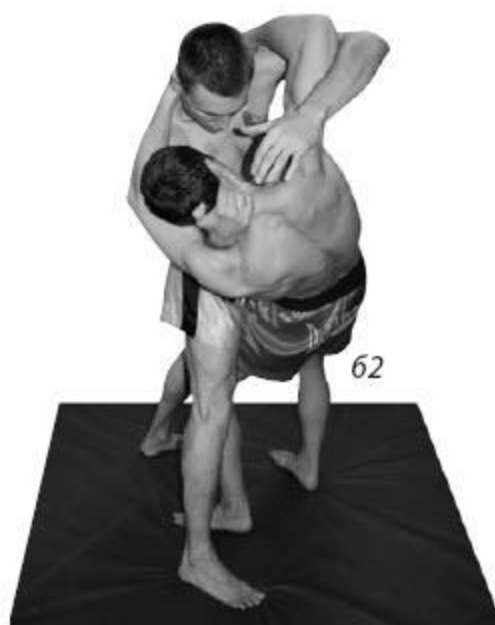
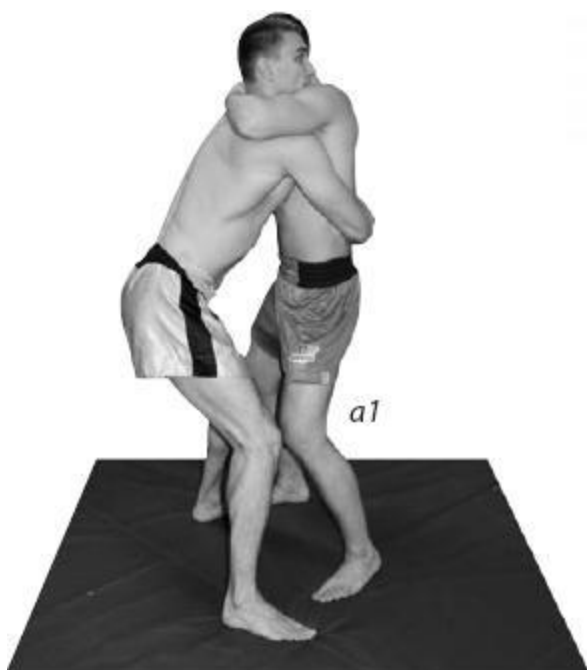


Рис. 5.1

Скручивание: a1, a2 – за туловище с зашагиванием; б1, б2 – за шею с зашагиванием



Скручивание за шею обычное

Рис. 5.3

Скручивание за шею с ударом

Рис. 5.2



Сбивания– вид технических действий, выполняемых толчком, в результате которых противник выводится из равновесия и падает назад (рис. 5.4, 5.5 и 5.6). Сбивания являются не чем иным, как толчками, выполняемыми в борьбе.



Рис. 5.4

Сбивание обычное с захватом руки



Рис. 5.5

Сбивание без захвата с зашагиванием

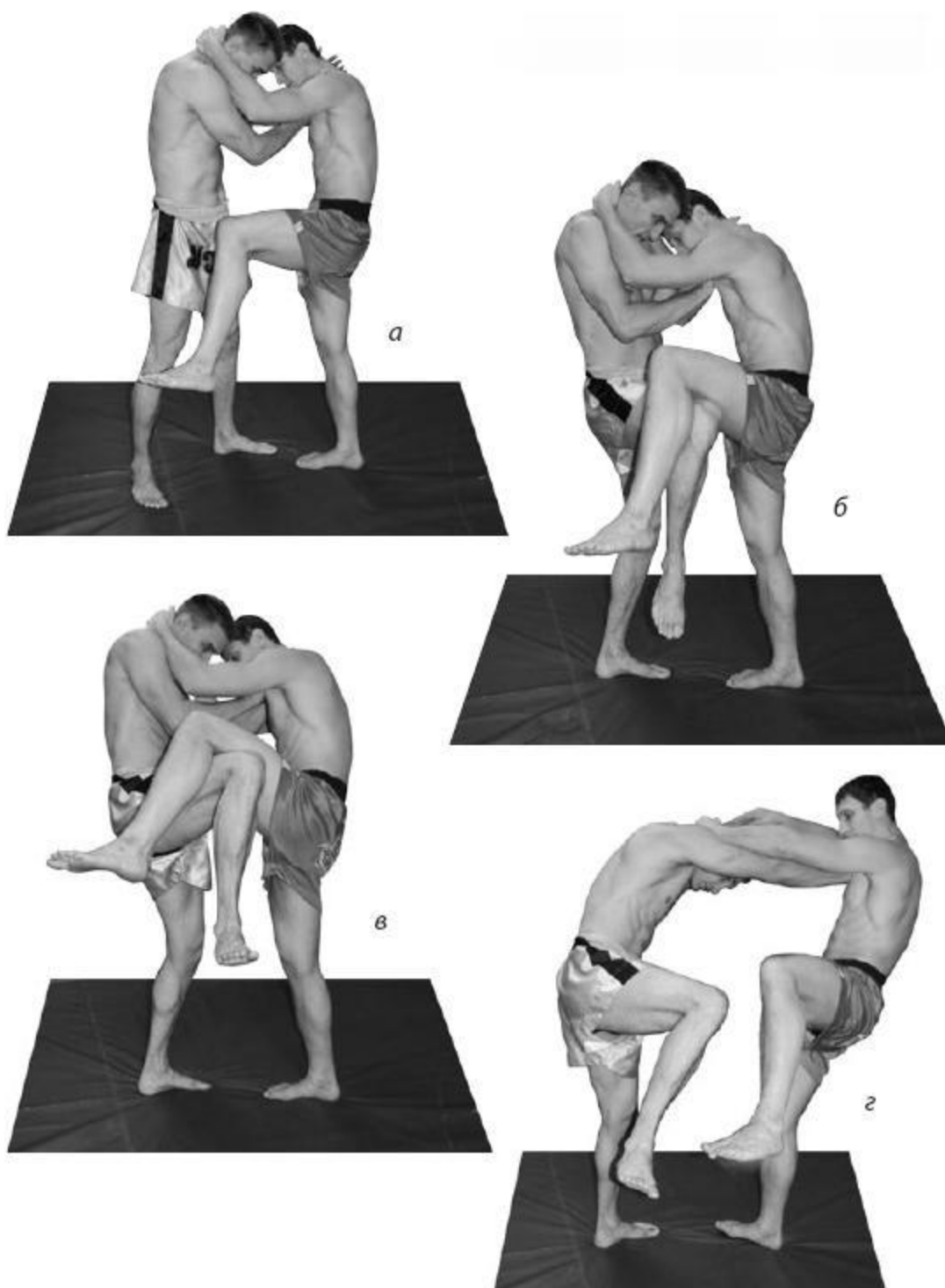


Рис. 5.6

Контратака удара коленом сбиванием без захвата с ударом

В муай тай иногда можно встретить так называемую «грязную технику», или «грязный бокс». Наиболее часто борьба и ближний бой «загрязняются» применением бросков.

Броски – вид технических действий, выполняемых после того, как противника отрывают от пола, и имеющих целью вынудить его к падению (рис. 5.7). Отрывание выполняется подниманием. В муай тай применение бросков запрещено правилами соревнований.



Рис. 5.7

Поднимание для проведения броска

Скручивания и сбивания в муай тай имеют три способа выполнения: обычный, с зашагиванием, с ударом.

Зашагивание – техническое действие, выполняемое постановкой одной ноги вплотную к противнику и переносом на нее своего веса тела для занятия более удобного положения. При выполнении приема с зашагиванием технические действия проводятся через ногу. Зашагивание является разновидностью маневрирования. Оговорюсь сразу, что подножки в муай тай запрещены.

Подножка – подстановка ноги сзади, спереди или снаружи от одной или обеих ног противника без переноса на нее своего веса для дальнейшего проведения приема (рис. 5.8).

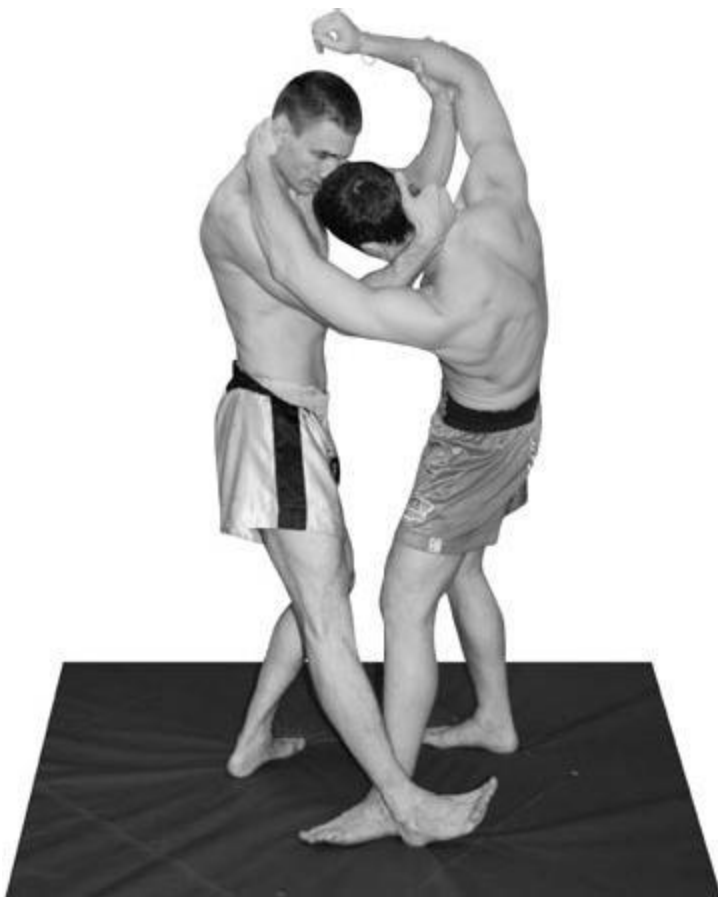


Рис. 5.8

Подножка

При выполнении приемов в сочетании с ударом последний наносится рукой или ногой во время проведения скручивания или сбивания (см. рис. 5.2).

Каждый способ выполнения имеет свои варианты, которые различаются в зависимости от выбранного захвата (с захватом шеи; туловища; шеи и туловища; рук; рук и туловища), от расположения противников относительно друг друга, в зависимости от того, проводится прием в атаке или в контратаке, и др.

Бинтование кистей рук в муай тай

Для предохранения от травм кисти и лучезапястного сустава спортсмены бинтуют руки специальным боксерским бинтом (рис. 5.9). Существует несколько способов бинтования.

В представленном вниманию читателя видеокурсе (см. прилагаемый к книге DVD) описан наиболее распространенный способ укрепления кисти. При бинтовании боксеру важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка. Кисть бинтуется таким образом, чтобы в раскрытом положении бинт ее не передавливал, а в положении сжатого кулака хорошо стягивал. При нанесении ударов наиболее уязвимыми частями кисти руки являются головки пястных костей, большой палец кисти и лучезапястный сустав, поэтому эти части кулака бинтуются особенно тщательно. Каждую головку пястных костей желательно бинтовать отдельно с двух сторон.



Рис. 5.9

Бинтование кистей рук в древнем муай тай

Большое значение имеет качество самого боксерского бинта. Существующий сегодня рынок товаров, предназначенных для занятий единоборствами, переполнен недоброкачественной продукцией. Полки магазинов завалены имитациями боксерского бинта, не имеющими с ним ничего общего, кроме внешнего сходства. Нередко неосведомленному покупателю под видом боксерских бинтов предлагают крашеную каперную ленту или парашютную стропу. Что же представляет собой настоящий боксерский бинт? Обратимся к правилам соревнований, в которых сказано следующее: «Используются бинты из марли или крепа не более 5 м в длину и 5 см в ширину».

Изначально для бинтования рук боксеров применяли хирургический бинт. Впоследствии промышленность специально для бокса начала выпускать хирургический бинт, снабженный петлей для большого пальца руки и липкой лентой для удобного крепления бинта на лучезапястном суставе. Это изделие и получило название «боксерский бинт». Материал, из которого изготовлен бинт, должен иметь такую структуру, чтобы при натяжении он растягивался незначительно (буквально на несколько миллиметров), а после расслабления сразу принимал исходное состояние, то есть «пружинил». Если материал не тянется совсем (парусина, брезент, каперная лента и др.), то он не позволит кисти полноценно сжиматься в кулак. Если же растягивается значительно (парашютная стропа, эластичный бинт и их аналоги), то в сжатом состоянии кисть будет передавливаться. И то и другое может привести к травмам руки при нанесении ударов. Бинт должен мягко укладываться на руке, а его края не могут быть твердыми.

Во время соревнований использование лейкопластыря для укрепления костей и суставов кисти запрещено правилами любительского муай тай. Но липкая лента широко применяется для предотвращения травматизма в тренировочном процессе, в учебных спаррингах. Лейкопластырем нередко укрепляют места на кисти руки, которые ранее

были травмированы. О том, как бинтуются профессионалы, рассказывалось в главе 3.

Удары в муай тай

Удары в муай тай – важнейшее средство атаки.

Удар – техническое действие, представляющее собой возвратно-поступательное движение конечности импульсивного, взрывного, баллистического типа с прямолинейной или криволинейной траекторией.

Эффективность удара зависит от следующих факторов.

- Точность удара. Совершенно понятно, что удар обязан быть точным и должен поражать наиболее уязвимые места на теле противника.

Умению наносить удары в уязвимые точки особое внимание уделял один из величайших тренеров современности Кас Д'Амато, воспитавший таких чемпионов, как Хосе Торрес, Флойд Паттерсон и Майк Гайсон. С самого начала обучения он требовал от своих учеников бить не просто «в туловище» или «в голову», а по четырем основным, как он считал, точкам: печени, левому нижнему ребру, подбородку и углу челюсти под ухом.

- Быстрота удара. Чем больше быстрота, тем незаметнее удар и тем меньше времени остается у противника на принятие защитных действий. Быстрота удара зависит:

- от скорости ударного движения – чем выше скорость, тем быстрее кулак достигнет цели;

- короткости ударного движения – чем короче траектория полета кулака, тем скорее он достигнет цели;

- времени соударения ударной поверхности с целью – чем меньше это время, тем больше сила удара. Как уже упоминалось, удар длится 14-18 мс. При увеличении этого времени до 30 мс он превращается в толчок.

- Сила удара. Чем сильнее удар, тем больший урон он наносит противнику и тем эффективнее снижает его боеспособность.

Сила удара зависит:

- от скорости ударного движения – чем выше скорость, тем больше сила;

- веса боксера – чем больше вес боксера, тем больше ударная масса (суммарный вес кисти, предплечья и плеча), а значит, и сила удара;

- жесткости удара – чем меньше движений в суставах ударного рычага руки или ноги, тем больше жесткость удара. Чтобы увеличить жесткость, необходимо блокировать движения в суставах их напряжением. Для ударов рукой это лучезапястный, локтевой и плечевой суставы;

- формы ударного движения – сила удара от ноги и туловища лучше передается к цели через руку в том случае, когда плечо, предплечье и кисть лежат на одной линии – линии удара.

При ударе кулаком кисть руки получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Если кулак сжат неверно или его положение в момент соударения с целью неправильное, может возникнуть травма кисти.

Кисть в кулак сжимают следующим образом: пальцы сгибают и прижимают к ладони, большой палец прижимают к средней фаланге указательного (рис. 5.10).



Рис. 5.10

Правильно сжатый кулак

Ударной поверхностью кулака в муай тай служат головки пястных костей либо тыльная часть кулака (рис. 5.11).

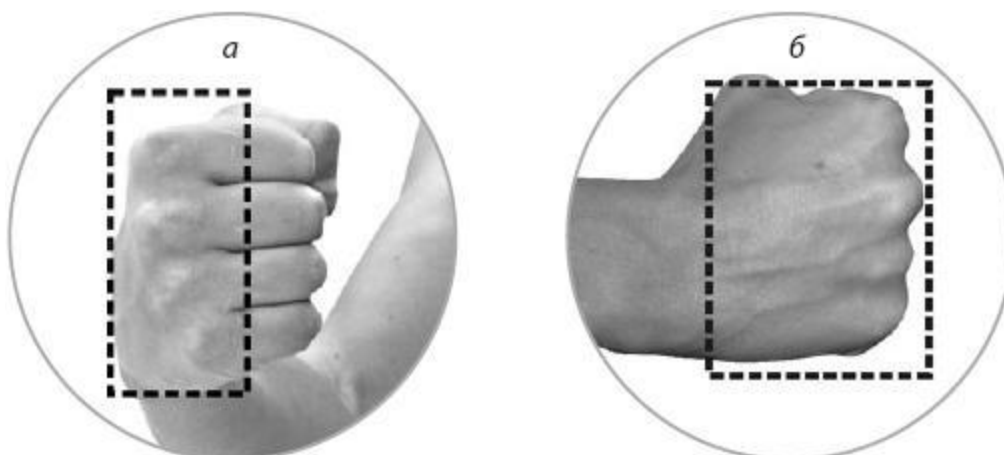


Рис. 5.11

Ударная поверхность кулака: а – головки пястных костей; б – тыльная часть кулака

Положение кулака в момент соприкосновения с целью может быть горизонтальным, вертикальным, вертикальным перевернутым, промежуточным (рис. 5.12).

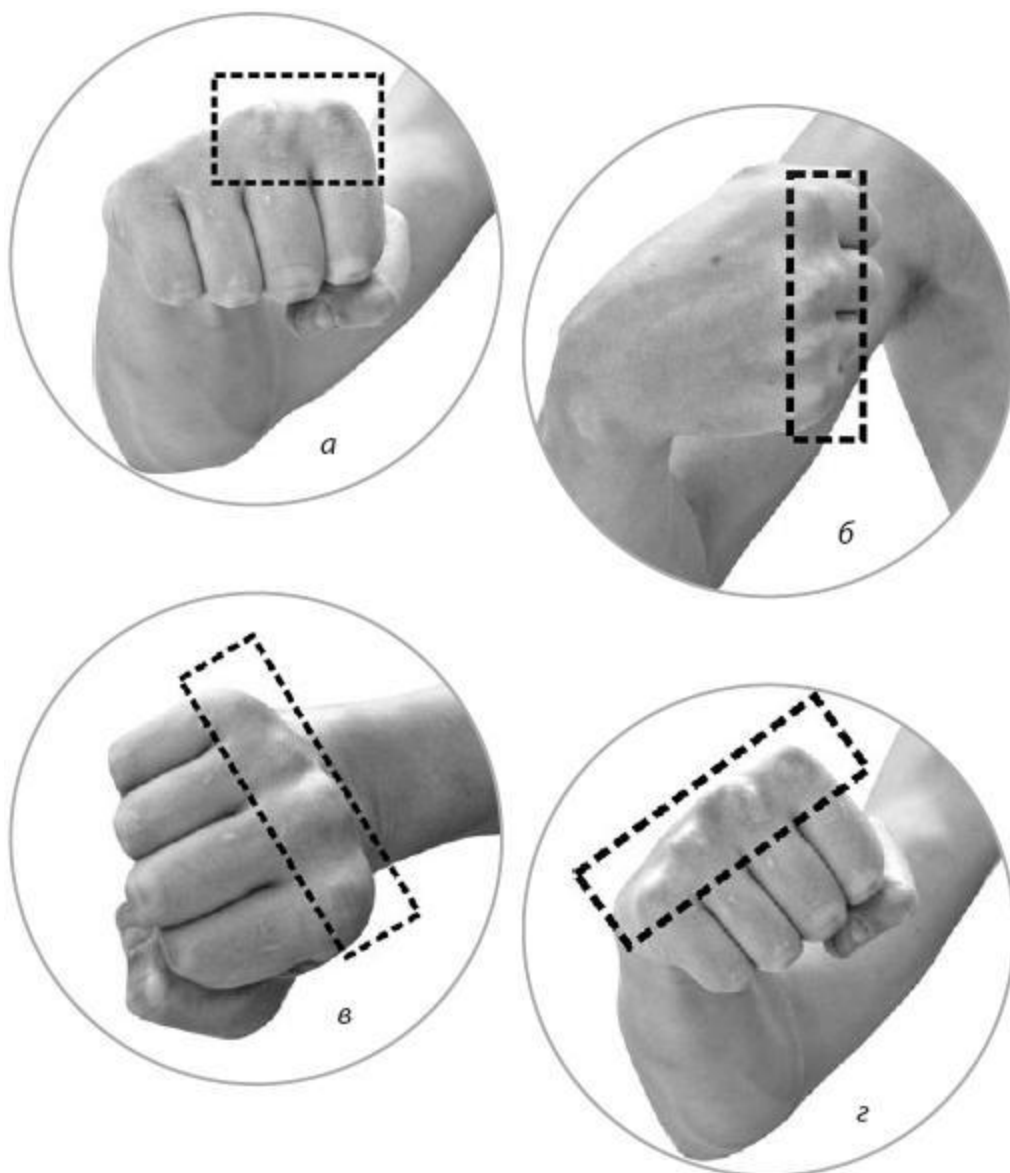


Рис. 5.12

Положение кулака в момент соприкосновения с целью: а – горизонтальное; б – вертикальное; в – вертикальное перевернутое; г – промежуточное

Прямые удары ногой наносятся практически всей подошвенной поверхностью ступни, за исключением пальцев ноги. Основными ударными поверхностями ступни являются внутренние части головок пястных костей и пятка (рис. 5.13).

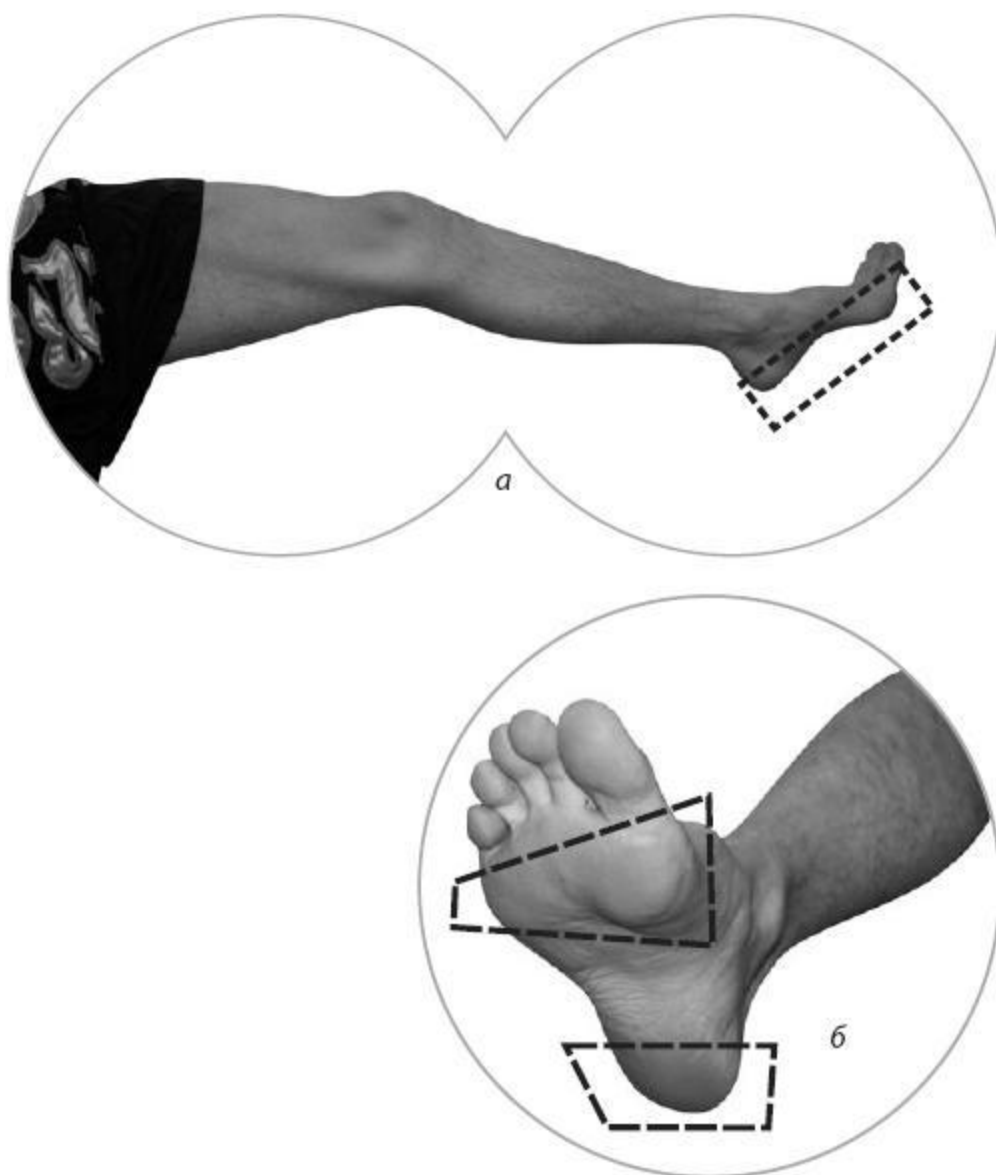


Рис. 5.13

Ударные поверхности при прямом ударе ногой

Удары ногой в сторону наносят также подошвенной поверхностью или внешним ребром ступни (рис. 5.14).

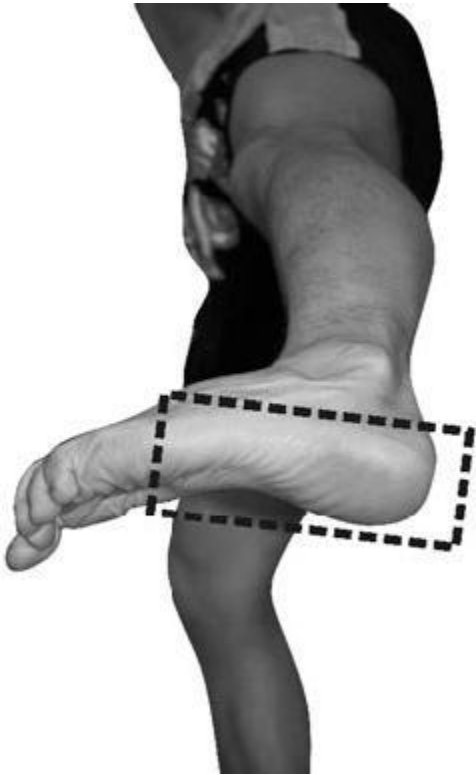


Рис. 5.14

Ударные поверхности при ударе ногой в сторону

Основной ударной поверхностью при боковых ударах ногой (кик) является голень. Иногда применяется подъем ступни или ее внутренняя поверхность (рис. 5.15).

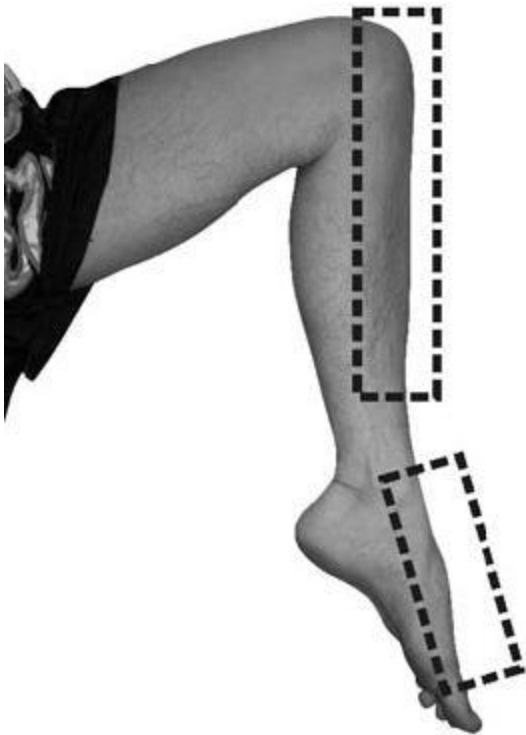


Рис. 5.15

Ударные поверхности при боковом ударе ногой

Для ударов наотмашь подойдет практически вся наружная и подошвенная часть ступни, за исключением пальцев.

Удары коленом наносятся его внешней передней частью (рис. 5.16, а) или внутренним мыщелком голени (рис. 5.16, б).

При нанесении удара локтем ударной поверхностью является непосредственно сам локоть и лучевая часть предплечья (рис. 5.17, а, б).

В зависимости от того, какой частью тела наносятся удары, они делятся на четыре вида: удары кулаком, удары локтем, удары стопой и голенью, удары коленом.

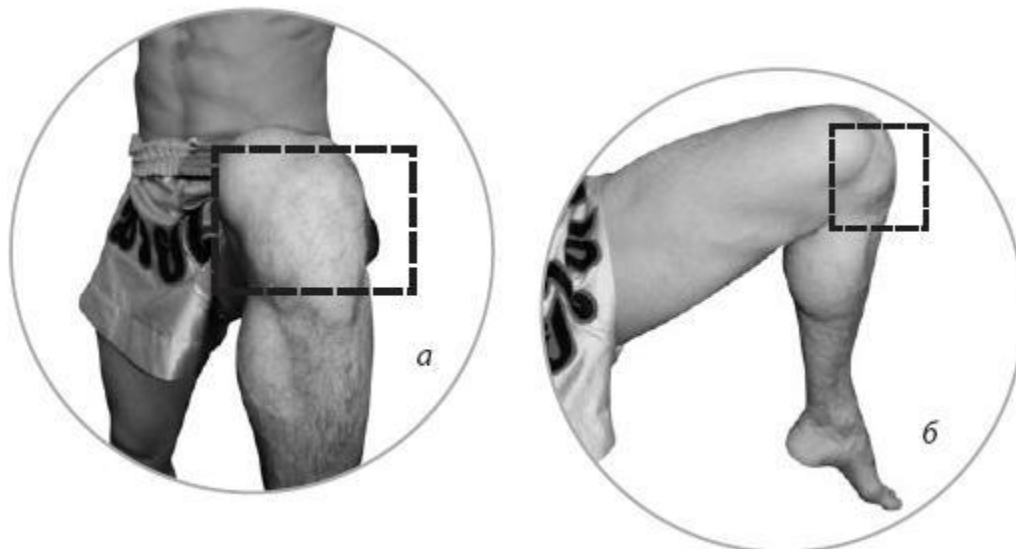


Рис. 5.16

Ударные поверхности при ударе коленом: а – внешняя передняя часть колена; б – внутренний мыщелок голени

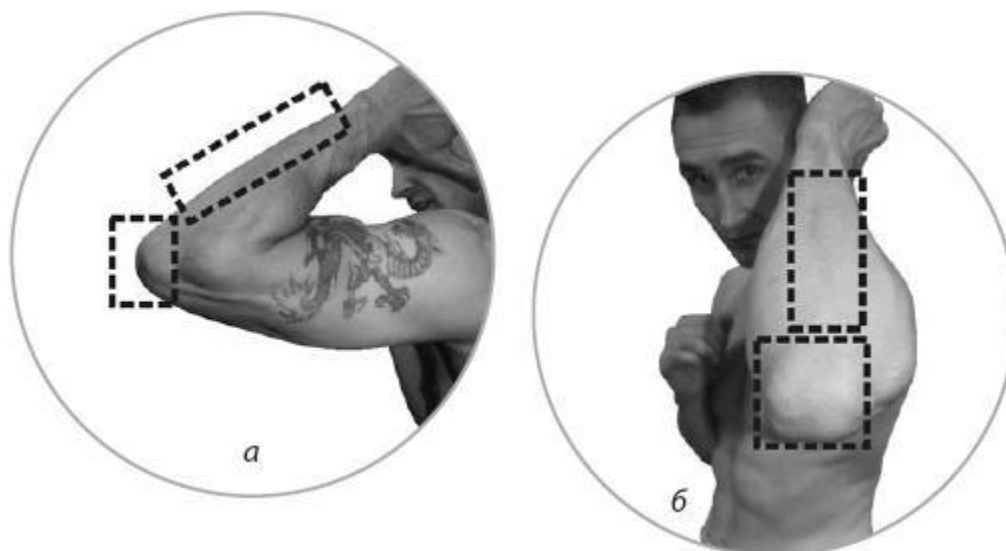


Рис. 5.17

Ударные поверхности при ударе локтем

В зависимости от направления выделяются следующие технические действия: прямые удары, боковые удары, удары снизу, удары наотмашь, удары сверху, удары в сторону, удары назад (см. табл. 5.3).

Таблица 5.3. Классификация ударов в муай тай

Раздел	Вид	Техническое действие	Способы выполнения
Атакующие технические действия	Удары кулаком	Прямой	Сильный; быстрый; короткий; длинный
		Боковой	
		Снизу	
		Наотмашь	
	Удары локтем	Прямой	Сильный; быстрый; короткий; длинный
		Боковой	
		Снизу	
		Сверху	
		Наотмашь	
		Назад	
	Удары стопой (голенью)	Прямой	Сильный; быстрый; короткий; длинный
		Боковой	
		В сторону	
		Сверху	
		Наотмашь	
Назад			
Удары коленом	Прямой	Сильный; быстрый; короткий; длинный	
	Боковой		
	Снизу		

Если вы посетите несколько клубов муай тай и попросите там показать какой-либо удар (например, правый прямой кулаком), то, возможно, увиденные вами приемы будут несколько различаться. Более того, даже в одном и том же клубе один и тот же удар каждый тренер может показать с каким-либо отличием. Как же быть? Какой из увиденных ударов правильный? Ответ очень прост. «Заказанный» вами удар имеет несколько способов выполнения, а эти способы, в свою очередь, – ряд вариантов.

Способы выполнения отличаются количеством, последовательностью включения и степенью участия в их исполнении звеньев тела, а также амплитудой движения в суставах [4]. Выделяют четыре способа выполнения ударов в муай тай.

1. Сильные удары (А). В выполнении этих ударов задействованы в равной степени все звенья тела. В кинематическую цепь технического действия звенья включаются последовательно: снизу вверх. Ударная поверхность (кулак, стопа, колено или локоть) в соответствии с заданным направлением движется к цели по кратчайшей траектории.

2. Короткие удары (В). В выполнении технических действий этой группы участие различных звеньев тела неравнозначно. Амплитуда движения в суставах ограничена. Удары такого рода, как правило, наносятся на средней и ближней дистанции. Они отличаются короткой амплитудой выполнения.

3. Быстрые удары (С). В выполнении ударов этой группы участвуют не все звенья тела либо участие некоторых из них минимально. Это позволяет выполнять технические действия со значительной быстротой, но приводит к потере силы.

4. Длинные удары (D). В выполнении ударов этой группы задействуются последовательно все звенья тела. Амплитуда движения в суставах и траектория движения ударной поверхности к цели значительные. За счет этого развивается дополнительное ускорение и удары приобретают большую силу, но теряют в быстроте.

Каждый способ выполнения имеет свои варианты.

- Вес тела во время выполнения технического действия может находиться на левой ноге, на правой ноге и располагаться на обеих ногах равномерно.
- Вес тела во время выполнения технического действия может перемещаться с одной части площади опоры на другую, а может оставаться на месте.
- Техническое действие рукой может выполняться одновременно с постановкой одноименной ноги, разноименной ноги, обеих ног.
- Техническое действие может быть выполнено до постановки ноги, после постановки ноги и одновременно с постановкой ноги (ног).
- Различные звенья ударного рычага в момент соприкосновения с целью могут находиться как в одной, так и в разных плоскостях.
- При нанесении ударов положение кулака (стопы, колена, локтя) может быть различным.

Удары кулаком

Прямые удары кулаком

Сильный прямой удар кулаком (панч). Удар начинается с отталкивания стопой ноги, одноименной бьющей руке, от опоры. Ноги постепенно разгибаются в коленных суставах, в то время как стопа, таз и плечи последовательно поворачиваются вокруг вертикальной оси тела. С началом движения туловища происходит разгибание в локтевом суставе, а потом и выведение плеча бьющей руки. Кулак сжимается и по кратчайшей траектории движется к цели (рис. 5.18).

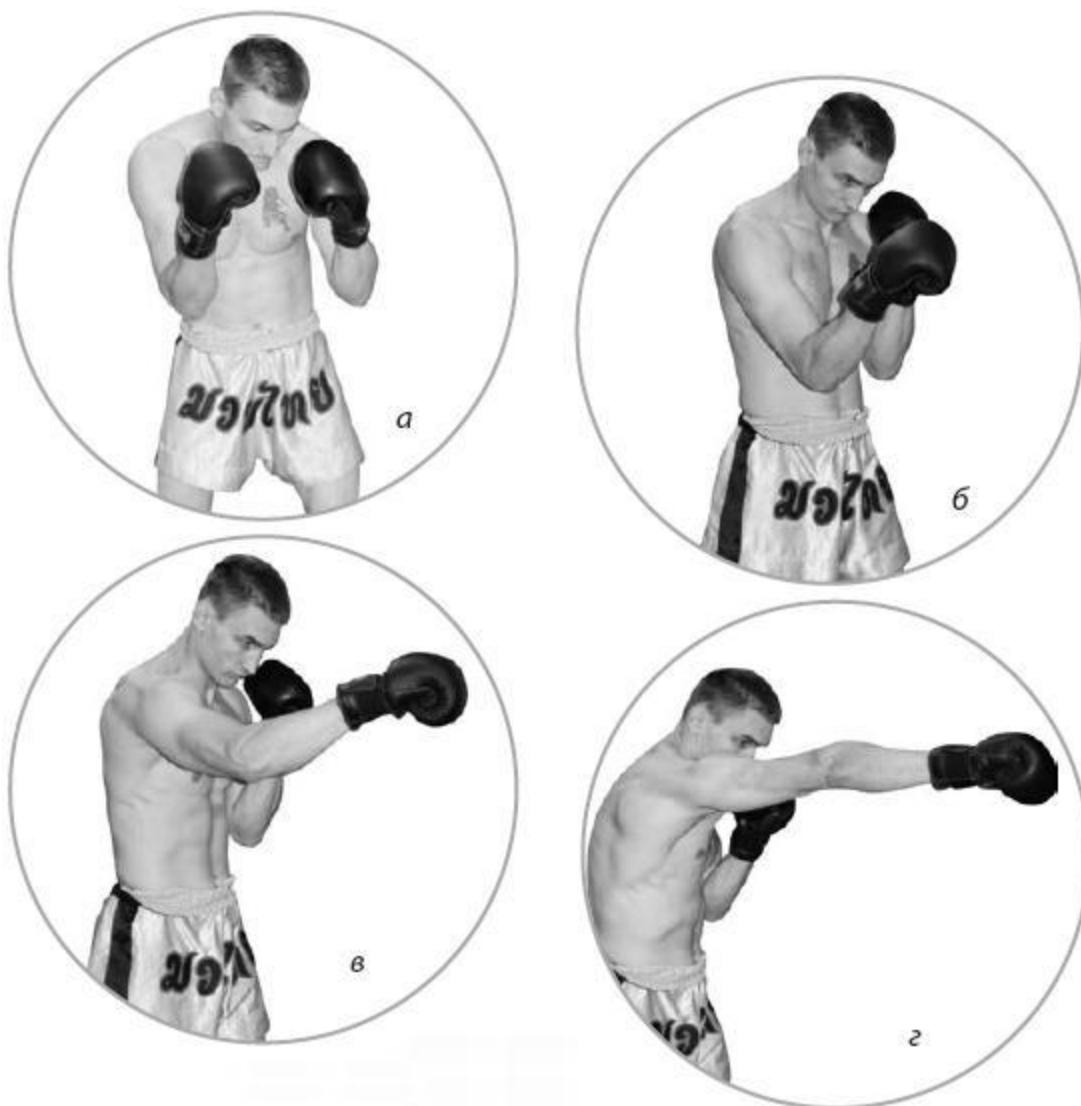


Рис. 5.18

Сильный прямой удар кулаком

В конце ударного движения ОЦТ (общий центр тяжести) проецируется на середину площади опоры. Наносящая удар рука выпрямлена, кулак сжат. Вторая рука прикрывает голову и туловище от возможных встречных ударов. Подбородок опущен на грудь. Движения в суставах блокированы мышцами-антагонистами, что придает кинематической цепи тела жесткость. Живот на выдохе несколько втягивается и напрягается.

Короткий прямой удар кулаком. Удар наносится на средней и ближней дистанциях. Чаще всего используется для встречной контратаки (рис. 5.19).



Рис. 5.19

Встречная контратака коротким правым прямым ударом кулака

После отталкивания от опоры ноги начинают выпрямляться, потом поворачиваются стопа, таз и плечи. Рука разгибается не полностью, что делает удар коротким.

У этого способа выполнения прямого удара существует несколько вариантов. Один из них предусматривает выпрямление бьющей руки в локте, в то время как плечо вперед не выводится. Удар получается очень жестким. В другом варианте перед нанесением удара плечо бьющей руки заранее выводится вперед, что максимально приближает кулак к цели и делает удар очень коротким. Такой удар наносится, как правило, на опережение. Существует вариант нанесения короткого прямого, при котором стопа толчковой ноги не разворачивается, а только выпрямляется.

Быстрый прямой удар кулаком (джеб). Удар начинается с выпрямления ног в коленных суставах. Потом поворачиваются таз, плечи. Затем, одновременно с продолжающимся выпрямлением ног, бьющая рука разгибается. Стопы в ударе принимают только пассивное участие. За счет этого удар получается быстрым, но значительно теряет в силе (рис. 5.20).



Рис.

5.20

Встречная контратака быстрым прямым ударом кулака (джеб)

Длинный прямой удар кулаком (кросс и джолт). Длинные прямые удары характеризуются своей траекторией движения кулака. Это так называемые перекрестные удары («кросс» в переводе означает «крест»). Наиболее эффективны во встречной контратаке.

По биомеханике исполнения длинные прямые кулаком идентичны сильному прямому удару (панчу). Последовательность включения в работу звеньев кинематической цепи та же: разгибание и поворот стопы, выпрямление ног в коленях, поворот туловища, разгибание руки. Особенность длинных ударов – поднятие (кросс) (рис. 5.21, а) или опускание (джолт) локтя во время выпрямления руки (рис. 5.21, б). Это заставляет локоть, а соответственно, и кулак описывать несколько дугообразную траекторию небольшой кривизны. Относительно прямой траектории кулак при нанесении кросса проходит сверху, а при нанесении джолта – снизу (рис. 5.21, в).

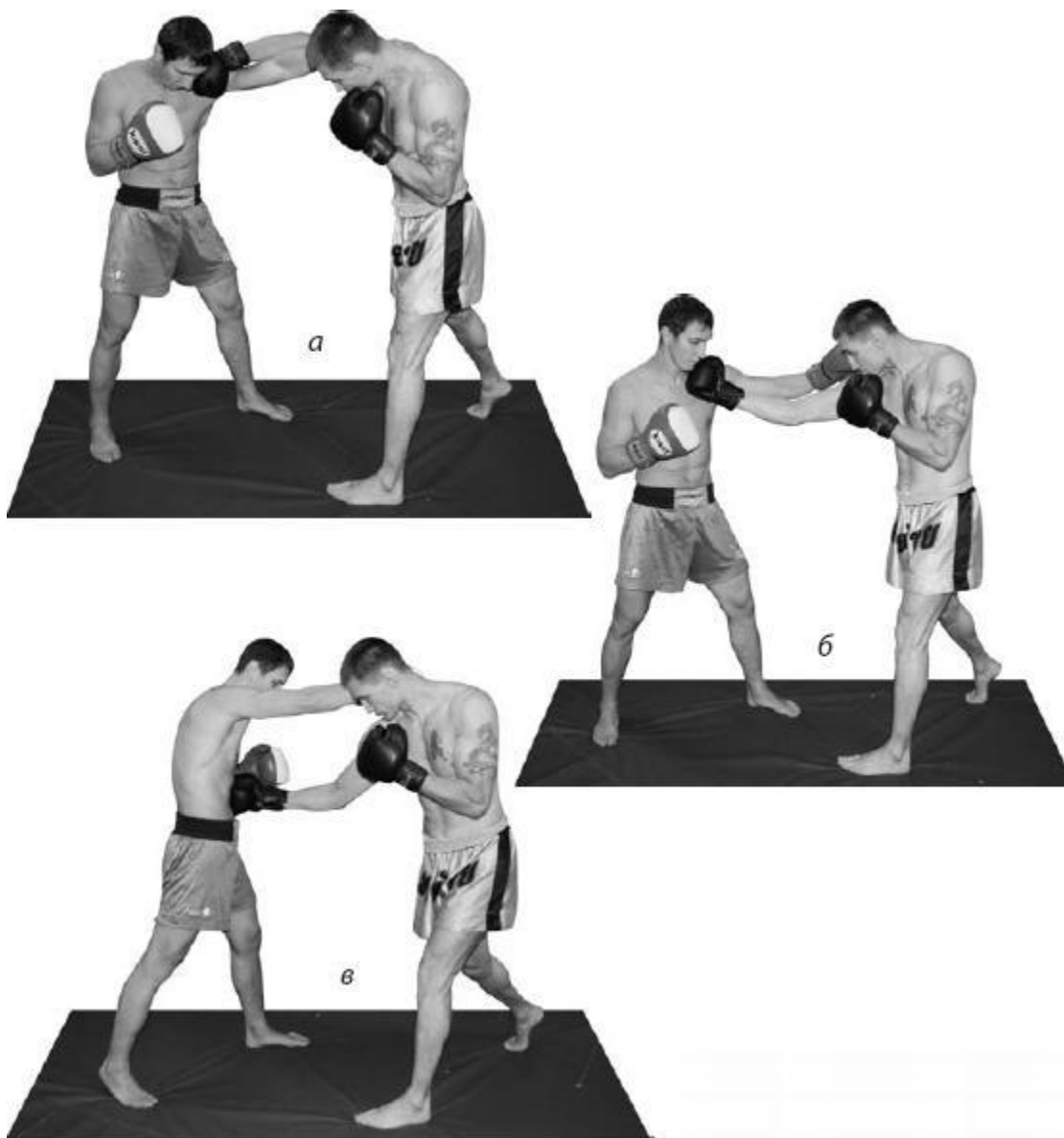


Рис.

5.21

Встречная контратака длинным прямым

Удары кулаком снизу

Сильный удар кулаком снизу. Удар начинается с отталкивания от опоры ног, одноименной бьющей руке. Потом тело боксера начинает поворачиваться вокруг вертикальной оси: стопа, бедра, таз, корпус. Как только двинулись с места плечи, локоть бьющей руки несколько отводится назад – и кулак относительно тела движется назад вниз. При дальнейшем повороте туловища плечо выводится вперед и кулак с нарастающей скоростью по дуге движется снизу вверх-вперед. Затем несколько разгибаются туловище в пояснице и рука в локте. В момент удара движения в суставах блокированы, что создает жесткий ударный рычаг (рис. 5.22).

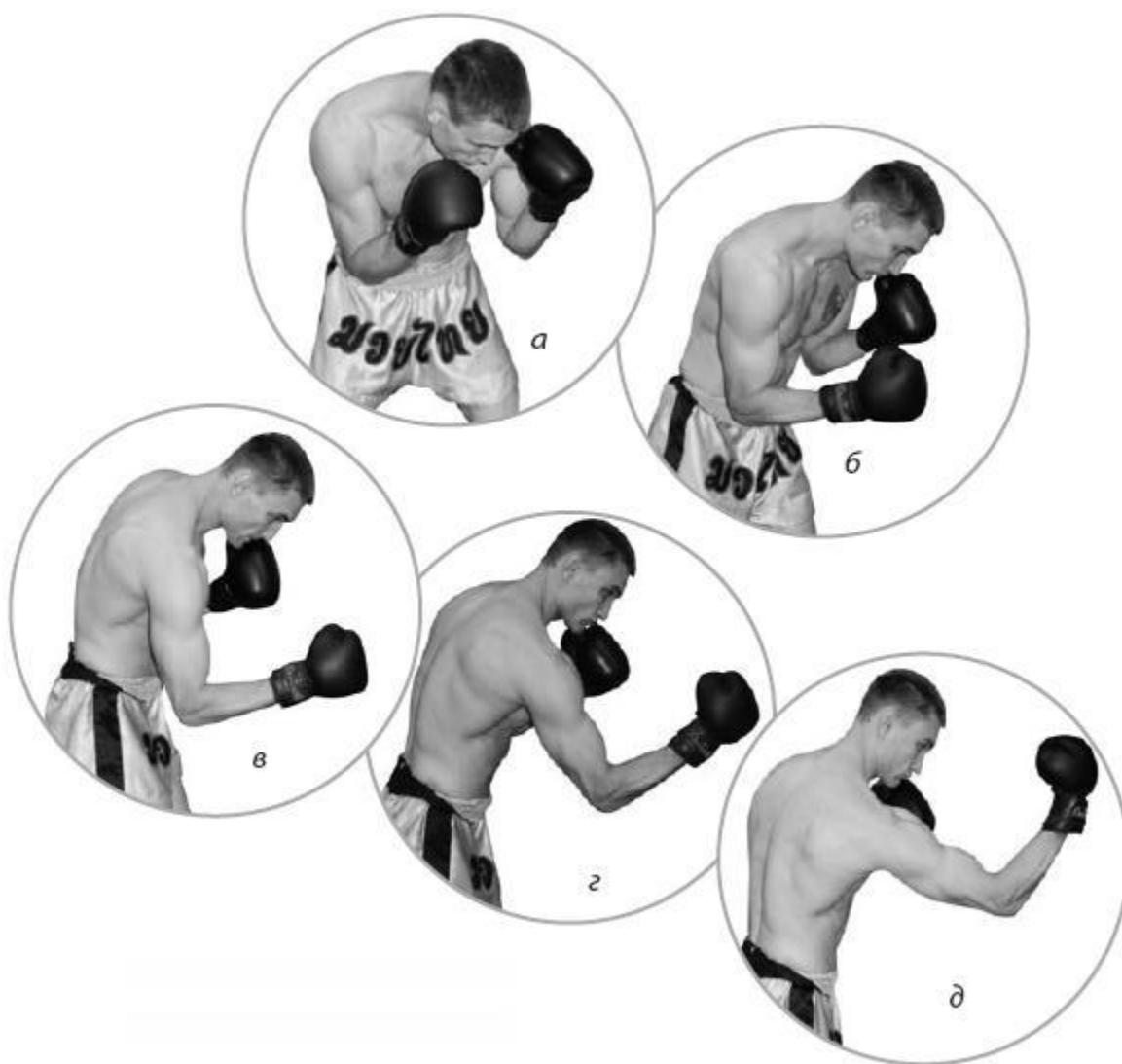


Рис. 5.22
Удар кулаком снизу сильный

Короткий удар кулаком снизу. Удар наносится за счет выпрямления ног, вращения туловища, резкого разгибания спины и выведения вперед плеча. Рука в локте не разгибается. Наиболее эффективно короткие апперкоты применяются в ближнем бою при нанесении в голову после атаки туловища или при встречной контратаке. На рис. 5.23 показан короткий снизу, выполняемый во встречной контратаке с шагом в сторону (сайд-степ).



Рис. 5.23

Встречная контратака коротким ударом кулака снизу с шагом в сторону

Быстрый удар кулаком снизу. Быстрые удары кулаком снизу применяются в основном в качестве подготовительных действий – для маскировки своих истинных намерений. Они наносятся только за счет мышц туловища и разгибания руки.

Длинный удар кулаком снизу. Длинные удары кулаком снизу наносятся несколько через сторону. Характеризуются значительным разгибанием руки и длинной траекторией полета кулака. Это позволяет использовать длинные апперкоты для атак туловища при нанесении удара «под локоть».

Можно эффективно проводить их в голову, контратакуя навстречу техническим действиям противника руками. На рис. 5.24 показана встречная контратака длинным ударом снизу в голову в момент нанесения противником джеба.



Рис. 5.24

Встречная контратака длинным ударом снизу в голову

Боковые удары кулаком

Сильный боковой удар кулаком. Удар начинается с разгибания стопы толчковой ноги. Потом происходит постепенное выпрямление ног в коленях. Чуть позже начинается поворот относительно вертикальной оси тела стопы, таза и туловища. После того как начали двигаться плечи, бьющая рука разгибается в плечевом и локтевом суставах. Кулак поступательно-вращательно по дуге движется к цели (рис. 5.25).

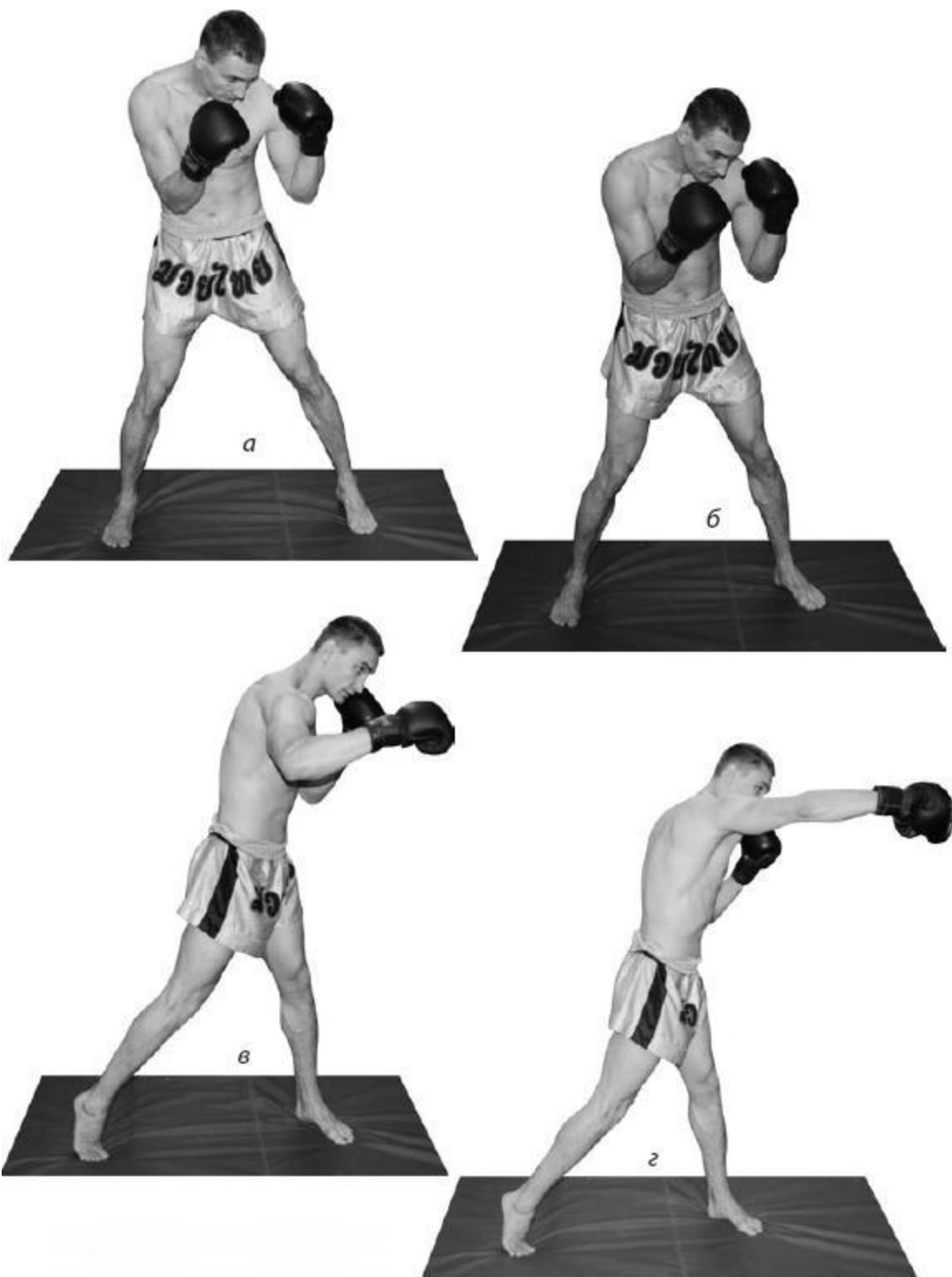


Рис.

5.25

Сильный боковой удар кулаком

В момент соприкосновения кулака с целью движения между звеньями тела прекращаются за счет блокирования суставов мышцами-антагонистами. Плечо, локоть и кулак бьющей руки находятся в одной горизонтальной плоскости, которая перпендикулярна к мишени. Подбородок опущен на грудь. Вторая рука страхует голову и туловище от возможных встречных ударов. Ноги выпрямлены не до конца, что необходимо для обеспечения устойчивости.

У классического бокового есть несколько вариантов выполнения, различающихся положением кулака и локтя в момент соприкосновения с целью. В некоторых случаях кулак и локоть могут оказаться в разных плоскостях.

Короткий боковой удар кулаком (хук).

После отталкивания стопой толчковой ноги начинается ее поворот, а также поворот таза и туловища с одновременным выпрямлением в коленных суставах. Как только двинулось туловище, начинается поступательно-вращательное движение в плечевом суставе бьющей руки. Одновременно с движением по кривой кулака к цели происходит некоторое разгибание руки в локте (рис. 5.26). Степень разгибания зависит от расстояния до цели. Если удар наносится на ближней дистанции, рука в локтевом суставе разгибается минимально либо не разгибается вовсе. При нанесении удара со средней дистанции рука разгибается больше. Существует вариант нанесения короткого бокового удара, когда кулак движется сверху вниз и локоть в конце ударного движения расположен выше уровня кулака.

Короткие боковые удары с одинаковым успехом могут использоваться и в атаке, и в контратаке. Короткость удара, достигнутая за счет исключения (или ограничения) движения в локтевом суставе делает его очень жестким.



Рис. 5.26

Атака коротким боковым ударом кулака

Быстрый боковой удар кулаком. Удар начинается с поворота таза вокруг вертикальной оси тела. Вслед за этим поворачивается туловище. Одновременно с этим бьющая рука разгибается и вращается в плечевом, а потом и в локтевом суставе. Быстрота движения достигается за счет исключения из удара разгибания и вращения в голеностопных и

коленных суставах, что приводит к значительной потере в силе. Дополнительную силу удару может придать особая жесткость кинематической цепи тела в момент соприкосновения кулака с целью. Это достигается напряжением мышц-антагонистов, блокирующих движения в суставах.

Длинный боковой удар кулаком (свинг). В удар последовательно включаются все звенья тела: стопа, голень, бедро, таз, туловище, плечо, предплечье и кулак. Длинный боковой отличается от других ударов сбоку большей траекторией полета кулака. Он имеет два основных варианта.

Первый предусматривает движение кулака несколько сверху вниз, за счет поднятия локтя (рис. 5.27). В конце ударного движения плечо бьющей руки расположено выше второго плеча. Удар часто наносится тыльной стороной пястных костей кисти.



Рис. 5.27

Ответная контратака длинным боковым ударом (свингом)

Во втором варианте кулак за счет размашистого движения описывает траекторию значительной кривизны в горизонтальной плоскости.

В конце свинга рука полувыпрямлена, движения в суставах блокированы.

Длинные боковые часто берут на вооружение низкорослые боксеры – они эффективно применяют их в атаке на дальней и средней дистанциях. Серьезный недостаток свингов – значительное время проведения и энергоемкость. Исполнение этих ударов требует тщательной подготовки. Нередко свинги используются в качестве финтов. Применение длинных боковых ударов кулаком во встречной контратаке требует обостренного чувства дистанции и времени удара.

Удар кулаком наотмашь (бэкфист)

Удары кулаком наотмашь в муай тай применяются только в выполнении с разворота. Они обладают значительной силой, но сравнительно заметны. Требуют тщательной подготовки. Наиболее эффективно использовать их в контратаке, и в первую очередь – во встречной (рис. 5.28). Дополнительную силу и быстроту удару придает его проведение в скачке или прыжке.



Рис. 5.28

Встречная контратака ударом наотмашь с разворота (бэкфист)

Удар наносится за счет вращательного движения туловища и хлыстообразного разгибания руки в локте. Ударной поверхностью является тыльная сторона кулака.

Удары локтем

Прямые удары локтем

Прямые удары локтем в муай тай не имеют широкого разнообразия. В основном используется сильный прямой удар. Его применяют во встречной контратаке либо в атаке на средней дистанции после подготовительных действий, например после проведения боковых ударов. Удар наносится в голову между рук противника.

Сильный прямой удар локтем. Удар начинается с отталкивания ногами от опоры. Ноги постепенно выпрямляются и поворачиваются. Затем поворачивается таз, туловище и выводится вперед плечо бьющей руки. Локоть, выполняя поступательное движение, направляется к цели. В момент соприкосновения с целью кулак бьющей руки сжимается,

подбородок опущен на грудь. Движения в суставах блокируются (рис. 5.29).

Удары локтем снизу

Удары локтем снизу используются на ближней и средней дистанциях. Они выполняются и как отдельное техническое действие, и в сочетании с другими ударами. Нередко применяются в захвате после отжатия головы противника. Кроме того, удары локтем снизу эффективны для контратаки борцовских приемов или для предотвращения выполнения захвата.

Сильный удар локтем снизу. Этот удар может одинаково успешно применяться в атаке и в контратаке. В нападении он наносится после проведения подготовительных действий. Успешному применению удара в защите способствует его относительно короткая амплитуда, что делает его очень неожиданным и позволяет получить некоторое преимущество в скорости (рис. 5.30).



Рис.

5.29

Сильный прямой удар локтем

Рис. 5.30

Сильный удар локтем снизу



В выполнении этого технического действия участвуют все звенья кинематической цепи тела: стопа, голень, бедро, таз, туловище, плечо. После того как начало поворачиваться туловище, тело боксера разгибается в поясе. Чуть позже разгибается в плечевом суставе бьющая рука, а локоть снизу вверх движется к цели. Важным моментом наряду с выпрямлением спины является отсутствие разгибания шеи, что привело бы к поднятию подбородка.

Короткий удар локтем снизу. Удар имеет два основных варианта. Первый характеризуется незначительным поворотом туловища вокруг вертикальной оси тела. Он наносится во встречной контратаке с некоторым отклонением или с шагом назад. Выполняется за счет выпрямления ног и туловища (рис. 5.31).



Рис. 5.31

Встречная контратака коротким ударом локтя снизу

Во втором варианте разгибание в плечевом суставе происходит сразу после того, как начал вращаться корпус. Тело в поясе не выпрямляется. Такой удар наносится в ответ или навстречу.

Быстрый удар локтем снизу. Удар наносится за счет вращательно-поступательного движения туловища и разгибания руки. Значительной силой не обладает, но может привести к рассечению. Применяется в те моменты боя, когда соперник по каким-либо причинам раскрылся, или в качестве подготовительного действия (финта) для проведения более сильного удара. Возможно применение быстрых ударов во встречной контратаке, когда сила этих ударов увеличивается за счет скорости движения головы противника.

Длинный удар локтем снизу. Этот удар отличается значительной длиной полета локтя. Локоть движется снизу вверх несколько через сторону (рис. 5.32). За счет центробежного ускорения он приобретает дополнительную силу. Применение таких высокоамплитудных ударов несколько ограничено тем, что в муай тай преобладают закрытые боевые стойки. Длинный удар локтем снизу успешно можно использовать при встречной контратаке ударов кулаком.



Рис. 5.32

Нанесение длинного удара локтем снизу в атаке

Боковые удары локтем

Сильный боковой удар локтем. Удар начинается с отталкивания от опоры стопой ноги, одноименной руке, которая наносит удар. Потом ноги постепенно выпрямляются в коленях, а тело боксера поворачивается в сторону удара вокруг вертикальной оси. Чуть позже начинается разгибание, а потом и вращение в плечевом суставе бьющей руки. Локоть по дугообразной траектории направляется к цели. Рука сжимается в кулак и приближается к груди. Во второй половине удара локоть движется в горизонтальной плоскости (рис. 5.33).

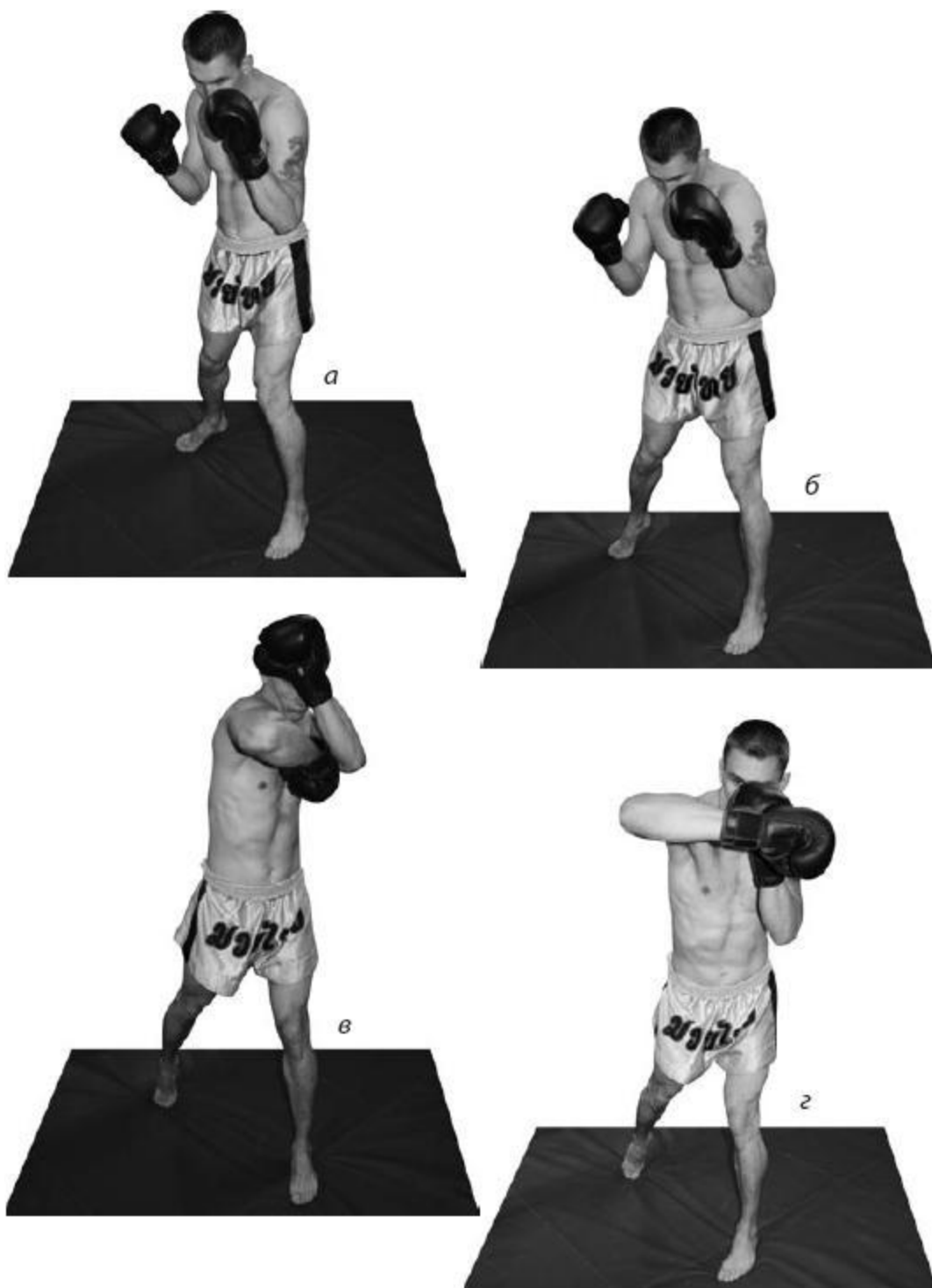


Рис. 5.33

Сильный боковой удар локтем

В момент соприкосновения с целью плечи повернуты, движения в суставах блокированы мышцами-антагонистами. Подбородок опущен на грудь, живот втянут на выдохе, а ноги выпрямлены не до конца. Вторая рука страхует от возможных встречных ударов.

Короткий боковой удар локтем. Короткие боковые удары локтем применяются только в ближнем бою. Они имеют высокую жесткость и очень короткую амплитуду, что делает их малозаметными (рис. 5.34). Короткие удары локтем могут применяться как отдельное техническое действие или входить в серию ударов. Используются в атаке и контратаке. Нередко этот удар выполняется с шагом в сторону (сайд-степом).



Рис. 5.34

Атака коротким боковым ударом локтя после блокирования руки противника

В ударе задействованы все звенья цепи тела. Он начинается с отталкивания опоры стопой толчковой ноги. Затем, одновременно с разгибанием ног в коленях, поворачиваются стопа и таз. Сразу после этого локоть по дуге движется к цели, выполняя поступательно-вращательное движение. Плечи не поворачиваются либо поворачиваются совсем незначительно. Иногда используется такой вариант этого удара, при котором кулак бьющей руки в последний момент очень резко сжимается и опускается вниз. За счет этого локоть выполняет хлыстообразное движение и приобретает некоторое ускорение.

Быстрый боковой удар локтем. Боковые удары локтем не обладают значительной силой, но могут быть очень опасными из-за возможности возникновения рассечений кожи лица. Тактически они чаще применяются в качестве подготовительных действий: разведывательных ударов и ложных ударов (финтов).

Удар начинается с разгибания ног в коленях. Потом поворачиваются таз, плечи, и локоть начинает двигаться к цели по дуге. Жесткость удару придает блокировка в конце ударного движения суставами мышцами-антагонистами (рис. 5.35).



Рис. 5.35

Встречная контратака быстрым боковым ударом локтя

Длинный боковой удар локтем.

Длинные боковые удары локтем находят самое широкое применение в муай тай (рис. 5.36). Путь движения локтя имеет значительную длину. Это позволяет за счет центробежного ускорения и высокой жесткости короткого ударного рычага развивать значительную силу. Кроме того, своеобразная траектория длинных боковых ударов локтем наряду со сравнительно малой амплитудой позволяет удачно применять их в качестве обводящих, то есть наносить «через руку». Такие удары при умелом использовании подготовительных действий одинаково хорошо могут применяться в атаке и контратаке.

В выполнении удара участвуют все звенья тела. От других боковых удар отличается тем, что локоть во второй его половине проходит не в горизонтальной, а в вертикальной плоскости. В этот момент он движется сверху вниз. В последней фазе удара тело немного наклоняется вперед и плечо бьющей руки оказывается несколько выше второго плеча. В случае промаха важно сохранить равновесие.



Рис. 5.36

Ответная контратака длинным боковым ударом локтя после защиты захватом от прямого удара ногой

Удары локтем сверху

Удары локтем сверху применяются нечасто и больше в атаке (рис. 5.37, а). Поскольку в ударе обязательно присутствует фаза замаха, при которой плечо выносится вверх, то удар становится очень заметным. Поэтому его проведению должны способствовать подготовительные действия. Исключение составляет удар локтем сверху, который наносится в контратаке после захвата ноги противника (рис. 5.37, б).

Целью ударов локтями сверху может быть не только голова противника, но и его туловище, в частности ключицы. Опытные боксеры увеличивают силу удара за счет веса собственного тела и наносят его в прыжке (рис. 5.37, в).

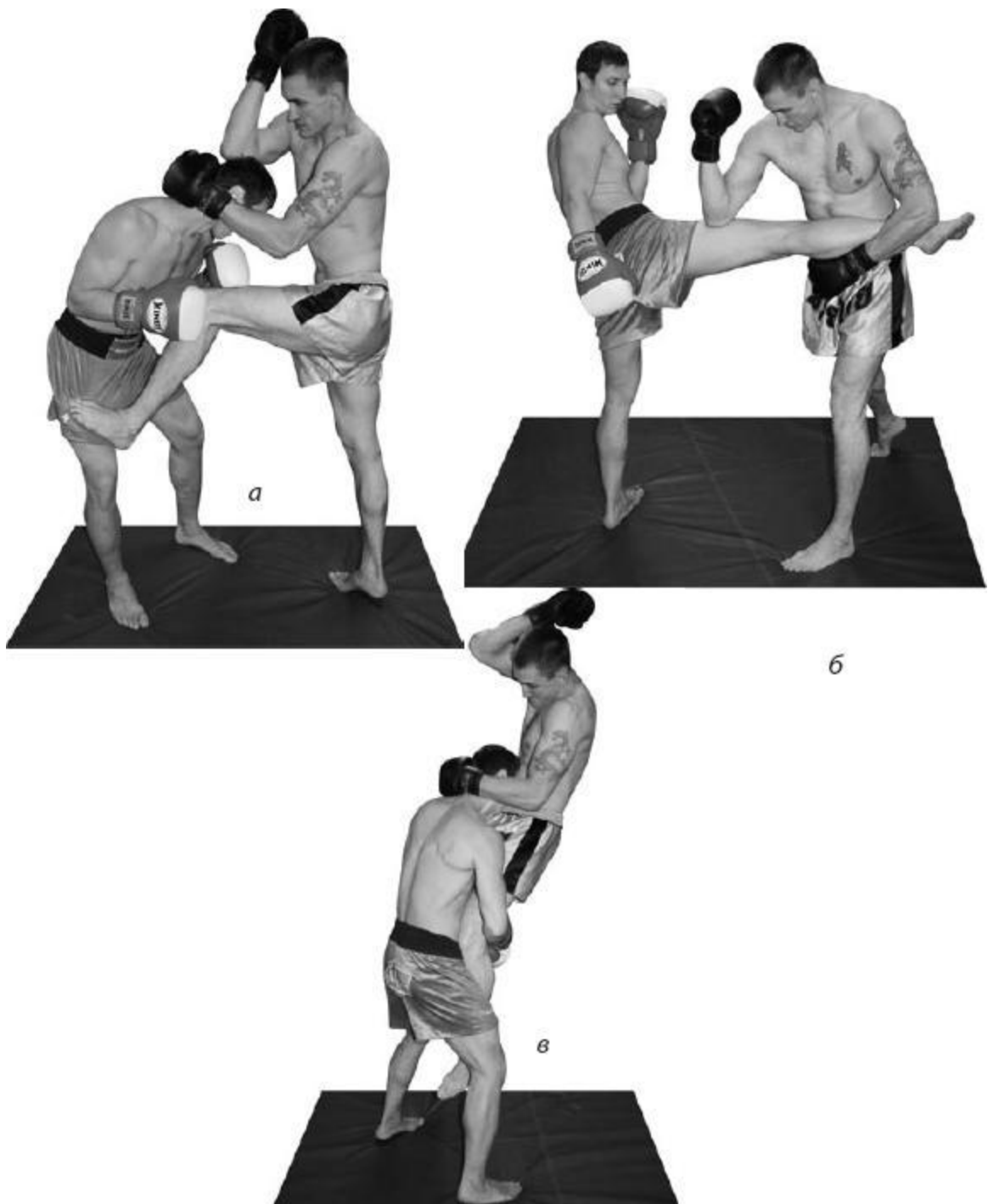


Рис.

5.37

Удар локтем сверху:

а – нанесение удара локтем сверху в атаке; б – ответная контратака ударом локтя сверху в бедро после захвата ноги; в – атака ударом локтя сверху в прыжке

Удары локтем наотмашь

Как показывают исследования, удары локтем наотмашь могут быть эффективны только при выполнении с разворота (рис. 5.38). Чаще всего они применяются во встречной и иногда в ответной контратаке. Нередко приносят успех за счет своей нестандартности.

Выполнение таких ударов требует совершенного владения приемом.



Рис. 5.38

Встречная контратака ударом локтя наотмашь с разворота

Удары стопой и голенью

Прямые удары ногой (тип)

Прямые удары ногой являются наиболее простыми в исполнении и находят широкое применение в муай тай. Их используют в атаке, в ответной и встречной контратаке, а также в качестве ложных действий (финтов). Существует большое количество вариантов выполнения этих технических действий. Многие школы муай тай Таиланда имеют свои характерные черты нанесения прямого удара ногой. Способы его выполнения могут различаться дистанцией, группировкой звеньев тела, размещением ОЦТ в различных фазах удара, моментом выведения (или отсутствием выведения) таза вперед, степенью отклонения туловища назад, степенью разгибания ног при соприкосновении с целью и др. Однако есть общие особенности, присущие прямым ударам ногой в муай тай.

- Удары наносятся прямо вперед.

- Удары наносятся подошвенной частью стопы.
- Туловище не отклоняется значительно за проекцию пятки опорной ноги.

В муай тай тип рассматривается в качестве останавливающего либо подготовительного действия. Судьи оценивают его только как толчок. Очко этот удар приносит лишь в том случае, если причинил реальный вред атакуемому боксеру, сказался на его боеспособности. Например, в случае, если после пропущенного типа спортсмен оказался в состоянии грогги или нокдауна, оказался сбитым с ног.

Сильный прямой удар ногой. Удар начинается с отталкивания стопой бьющей ноги от опоры. Нога сгибается в колене, и одновременно бедро выносится вперед. Потом выпрямляется опорная нога. Вслед за этим вперед выводится таз. Как только проекция ОЦТ оказывается на носке опорной стопы, бьющая нога резко разгибается в колене. В конце ударного движения таз выведен вперед, ноги разогнуты, живот на выдохе втянут. Подбородок опущен на грудь, руки страхуют голову и туловище от встречных ударов (рис. 5.39).

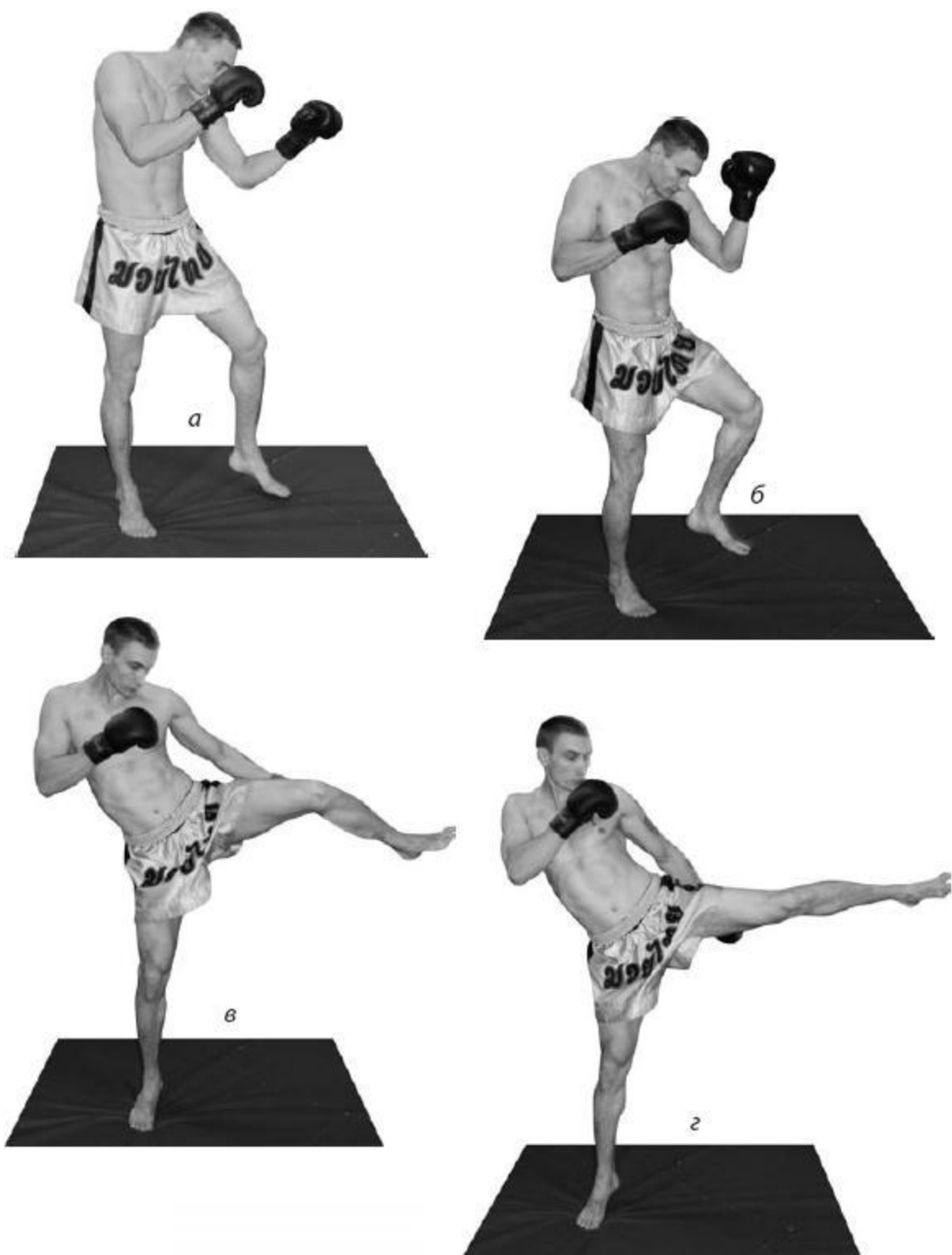


Рис. 5.39
Сильный прямой удар ногой

Силу и «дальнобойность» этого удара можно увеличить за счет поворота таза. При таком варианте в момент разгибания атакующей ноги в колене опорная нога поворачивается внутрь на носке. Вслед за тазом вокруг вертикальной оси тела несколько поворачивается и туловище (рис. 5.40).



Рис. 5.40

Сильный прямой удар ногой с поворотом таза

Некоторые школы муай тай применяют весьма своеобразный вариант выполнения сильного прямого удара ногой. Сразу после того, как началось вынесение вперед бедра, выводится таз. Опорная нога выпрямляется только в момент разгибания атакующей. В конце ударного движения проекция ОЦТ выходит за носок опорной стопы. Направление такого удара – снизу вперед. Он наносится в нижнюю часть туловища или бедро, обладает значительной быстротой и внезапностью, так как малозаметен. Наносить такой тип нужно с максимальной точностью, так как в случае промаха боксер заваливается вперед. Ударной является внутренняя поверхность головок пястных костей стопы.

Короткий прямой удар ногой. Нанесение этого удара возможно только на средней дистанции. Чаще всего используется как встречный.

После отталкивания от опоры атакующая нога сгибается в колене, а бедро выносится вперед. Затем последовательно выпрямляется опорная нога, выводится вперед таз и хлыстообразным движением разгибается в колене бьющая нога. В зависимости от расстояния до цели она выпрямляется не полностью (рис. 5.41). В зависимости от ситуации опорная нога может не подниматься на носок, а туловище можно несколько отклонить назад.



Рис. 5.41

Короткий прямой удар ногой во встречной контратаке

В некоторых школах муай тай Бангкока распространен следующий вариант короткого прямого удара ногой. При вынесении бедра атакующая нога в колене практически не сгибается либо сгибается совсем незначительно. Удар обретает силу за счет выведения таза и стремительного переноса вперед веса тела путем резкого разгибания опорной ноги. Этот тип отличается совсем малой амплитудой и значительной жесткостью. Правильная подготовка и своевременное проведение во встречной контратаке делают такой «штыковой» тип практически неотразимым.

В качестве разведывательных, а иногда и встречных действий применяется вариант короткого прямого в бедро противника, при котором атакующая нога выполняет только короткое толчковое движение, а ударной поверхностью служит середина подошвенной части ступни (рис. 5.42).



Рис. 5.42

Вариант короткого прямого удара ногой во встречной контратаке

Быстрый прямой удар ногой. Быстрый тип находит тактическое применение во всех фрагментах боя. Его характерная особенность – исключение из кинематической цепи удара движений в каком-либо суставе (или даже суставах), например отсутствие фазы выведения таза, разгибания в коленях или голеностопных суставах.

Длинный прямой удар ногой. Удар начинается с отталкивания стопой атакующей ноги от опоры. После этого одновременно нога сгибается в коленном суставе и бедро выносится вверх. Когда колено достигает верхней точки, почти одновременно резко выпрямляются обе ноги. Синхронно этому движению выводится вперед таз. Несколько позже поворачиваются на носке опорная стопа, таз и плечи, удлиняя и усиливая удар. В момент касания цели ноги выпрямлены, живот втянут, а подбородок опущен (рис. 5.43).

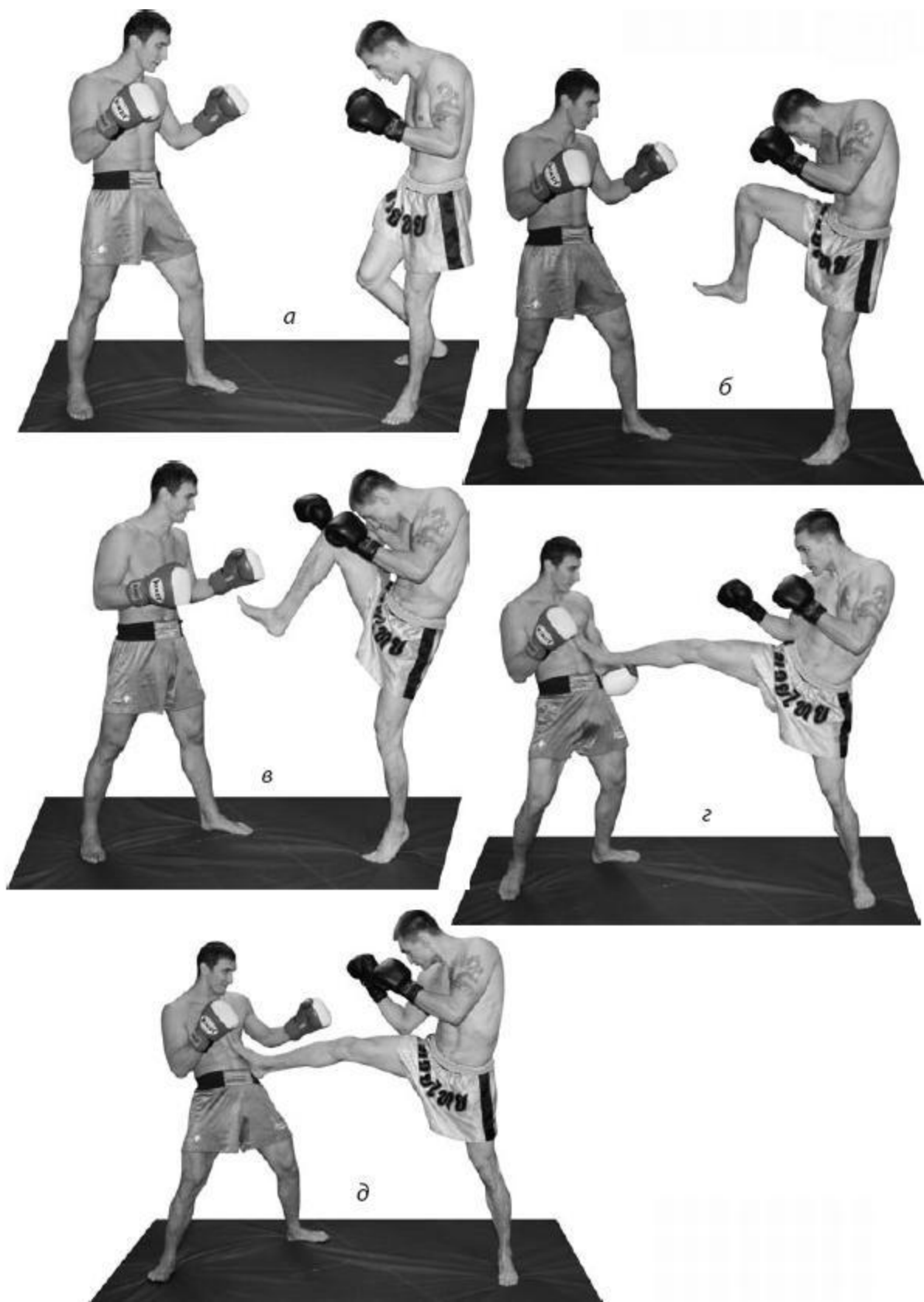


Рис. 5.43
 Длинный прямой удар ногой

После удара атаковавшая нога резко, одним движением сгибается и ставится на место. При этом пятка при возвращении подтягивается к паху. Существует вариант этого удара, при котором бедро выносится вперед не прямо, а

несколько через сторону. Это так называемый обводящий удар.

Длинные прямые удары ногой, как правило, наносятся в туловище и голову. Они характеризуются большой силой, могут наноситься со значительного расстояния. Кроме того, длинный тип интересен тем, что его трудно блокировать, защищаться отбивом и захватом. Недостатком является потеря в быстроте и – из-за очень характерного начала – большая вероятность быть замеченным.

Боковые удары ногой (кик)

Боковые удары ногой являются самыми распространенными, самыми эффективными и наиболее разработанными в муай тай. Это определяется их высокой скоростью, большой силой и простотой исполнения. Кик применяется в атаке и в контратаке, на средней и дальней дистанциях. Мишенью для ударов могут быть все части тела: голова, туловище, руки и ноги. При правильном исполнении боковых ударов ногой тело боксера максимально защищено от встречной контратаки. Среди других ударов кик имеет самое большое количество вариантов выполнения и занимает основное место в количественных оценках судей.

В муай тай кик наносится голенью, реже – стопой. Это определяется тем, что удары голенью имеют короткую траекторию, а значит, и более высокую скорость. Удары голенью гораздо жестче, чем удары стопой. Как известно из законов механики, чем короче ударный рычаг и чем из меньшего количества звеньев он состоит, тем жестче удар. Кроме того, голень как ударная поверхность значительно менее подвержена травмам, чем стопа. Это объясняется тем, что стопа состоит из множества мелких и хрупких костей, связок, мышц. В муай тай основное требование к ударам ногами – это сила и скорость, а уже потом точность. Следовательно, при попадании сильного удара стопой в крупные кости тела противника возможность возникновения травмы очень велика.

Сильный боковой удар ногой. После отталкивания опоры атакующая нога сгибается в колене и ее бедро выносится вперед. Чуть позже одновременно выводится вперед таз и выпрямляется опорная нога (рис. 5.44). Когда проекция ОЦТ перемещается на носок опорной стопы, таз и туловище поворачиваются вокруг вертикальной оси тела по направлению удара. Одновременно нога, наносящая удар, резко разгибается в колене. В конце ударного движения ноги выпрямлены в коленях, таз выведен и повернут внутрь. Живот втянут. Подбородок опущен на грудь и закрыт плечом. Направление удара – вперед-сбоку.

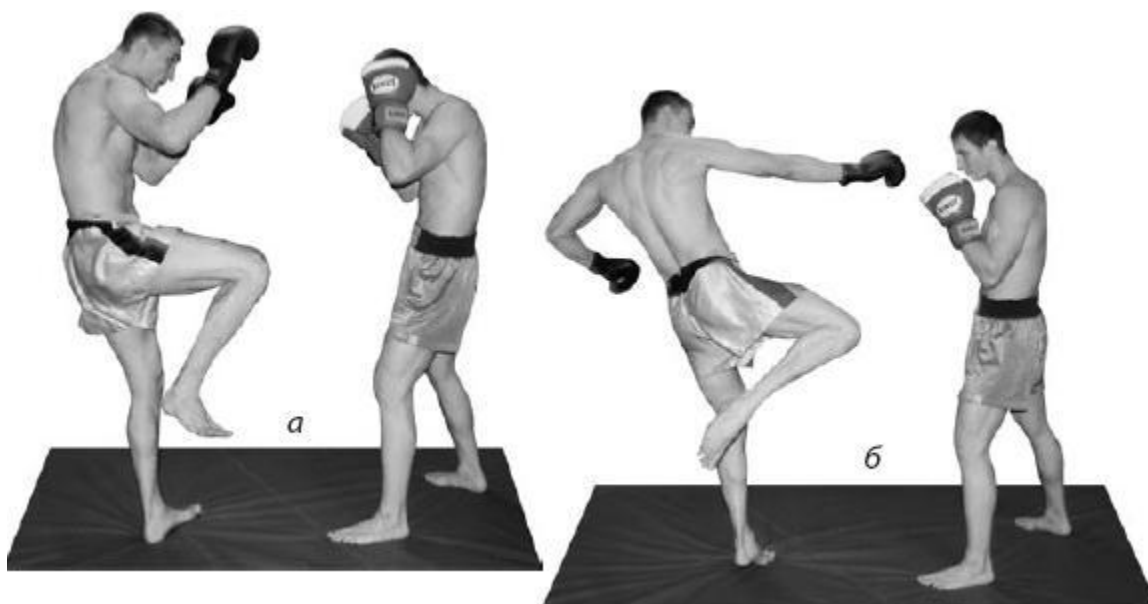


Рис.

5.44

Сильный боковой удар ногой

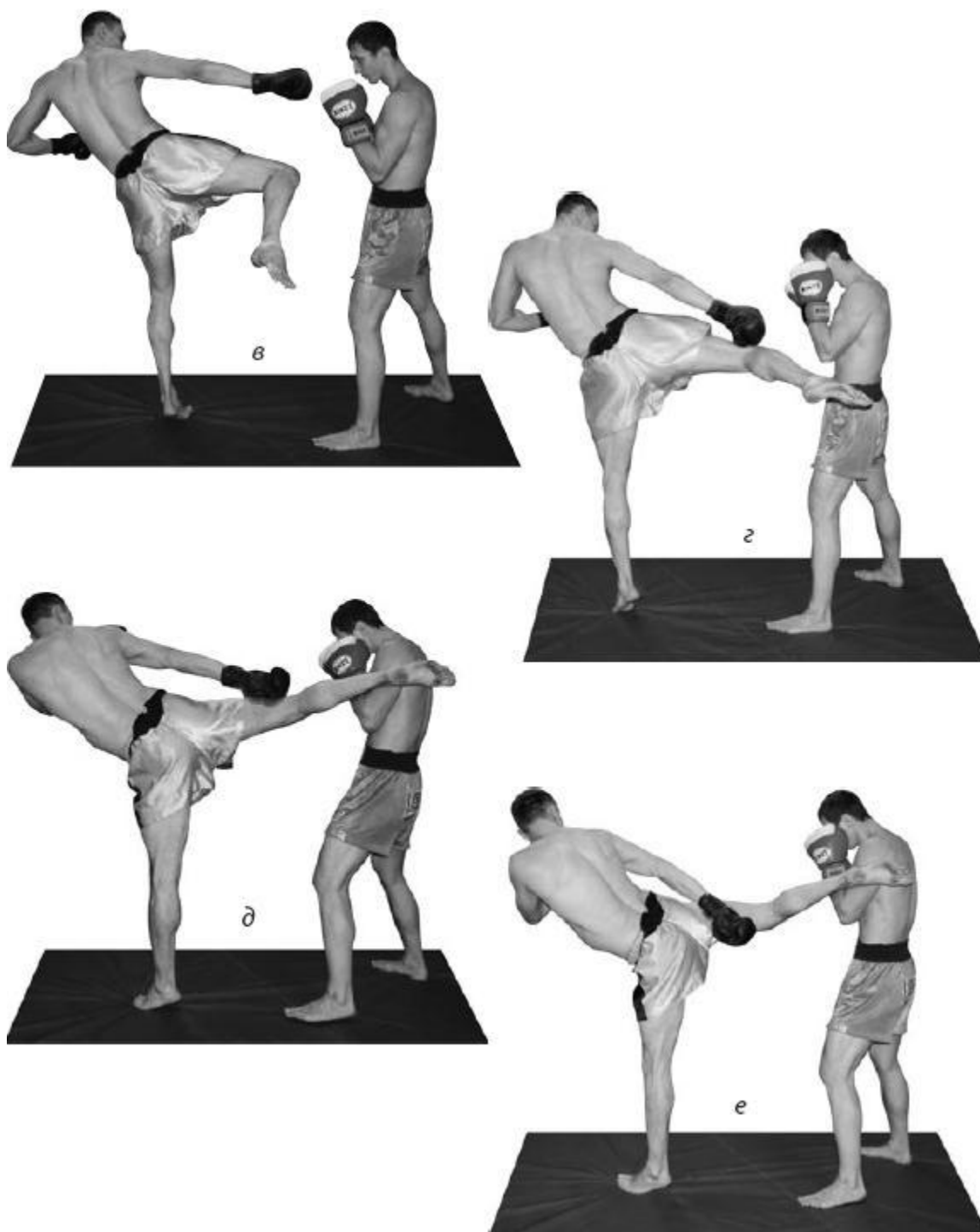


Рис.

5.44

(Продолжение)

Короткий боковой удар ногой. Удар наносится со средней дистанции. Тактическое применение он чаще всего находит во встречной и ответной контратаке. Этот способ выполнения бокового удара ногой отличается тем, что в нем ограничена амплитуда движения в суставах. Таз выводится вперед совсем незначительно. Короткий кик получает силу за счет мощного вращательного движения туловища и жесткости кинематической цепи удара. Жесткость велика из-за малого сгибания в колене атакующей ноги при вынесении бедра. В некоторых тайских школах муай тай учителя требуют наносить кик практически прямой ногой. Удар наносится только голенью, и преимущественно ее

верхней половиной. Ударная поверхность движется к цели по траектории небольшой кривизны (рис. 5.45).



Рис. 5.45

Короткий боковой удар ногой во встречной контратаке в опорную ногу противника

Быстрый боковой удар ногой. Быстрый кик применяется в атаке или ответной контратаке. Высокая скорость этого удара позволяет наносить его даже при минимальной подготовке. Нередко он используется в качестве финта. В нанесении быстрого кика всегда отсутствует движение в каком-либо суставе. Чаще всего исключается выведение таза и выпрямление опорной ноги. Свою силу он обретает за счет вращательного движения туловища и хлесткости. В различных вариантах быстрого бокового удара ногой колено атакующей ноги может двигаться как через сторону, так и прямо. Интересен и эффективен неожиданностью такой вариант, в котором ударной поверхностью являются внутренняя часть пятки или лодыжка (рис. 5.46). Бьющая нога согнута в голеностопном суставе и в момент соударения с целью может выпрямляться не полностью.

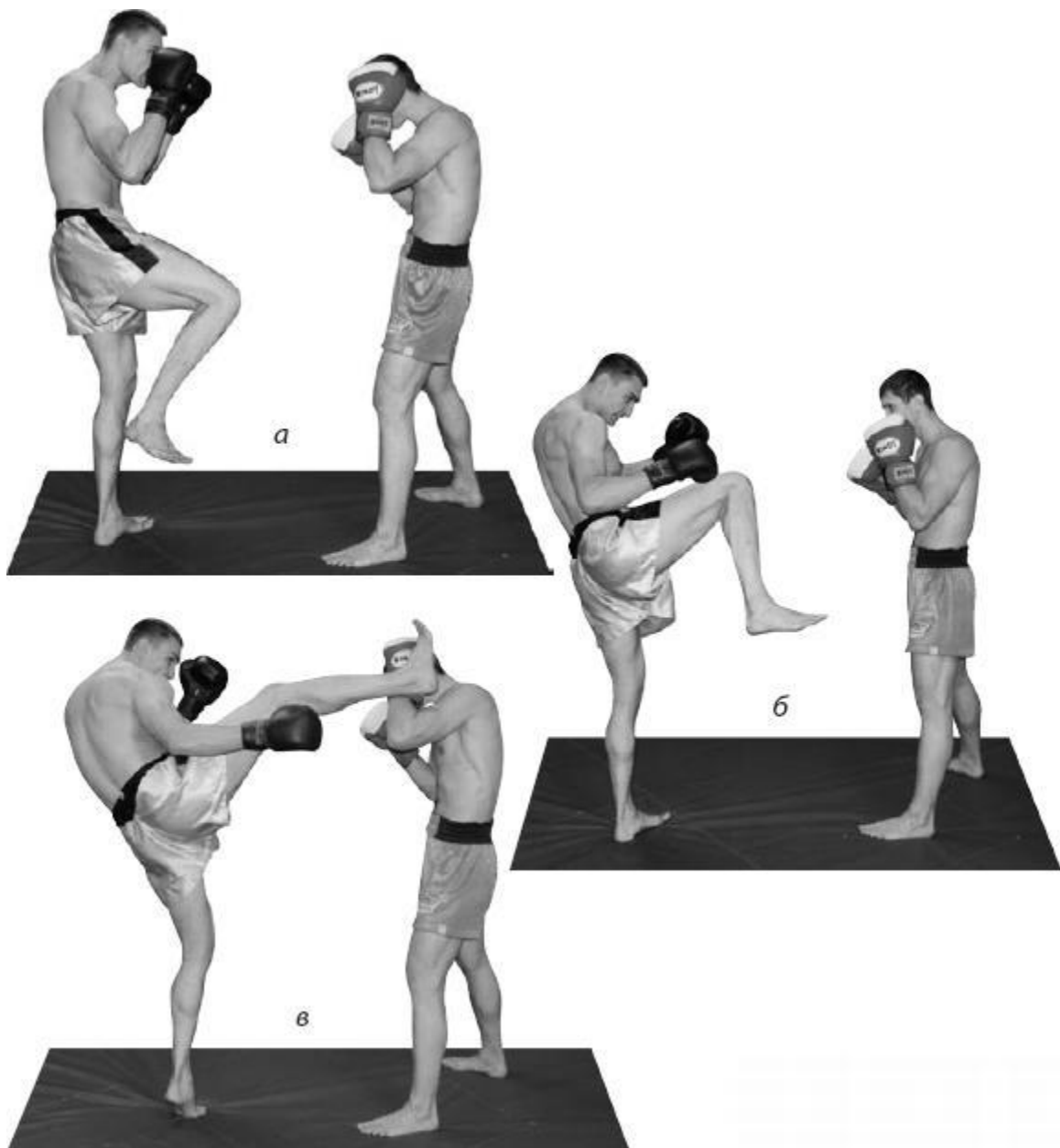


Рис.

5.46

Быстрый боковой удар ногой

Для достижения большей быстроты быстрый кик нередко наносится не с шагом, а с наскоком на опорную ногу.

Длинный боковой удар ногой. Характерная особенность этого удара – вынесение бедра вперед через сторону. Стопа атакующей ноги описывает дугообразную траекторию значительной длины (рис. 5.47, а). Это придает удару большую силу, но делает его заметным. Существуют варианты длинного бокового удара ногой, в которых стопа бьющей ноги в последней фазе своего полета имеет направление сверху вниз (рис. 5.47, б). Длинный кик по ногам (лоу-кик) требует сгибания опорной ноги в колене.

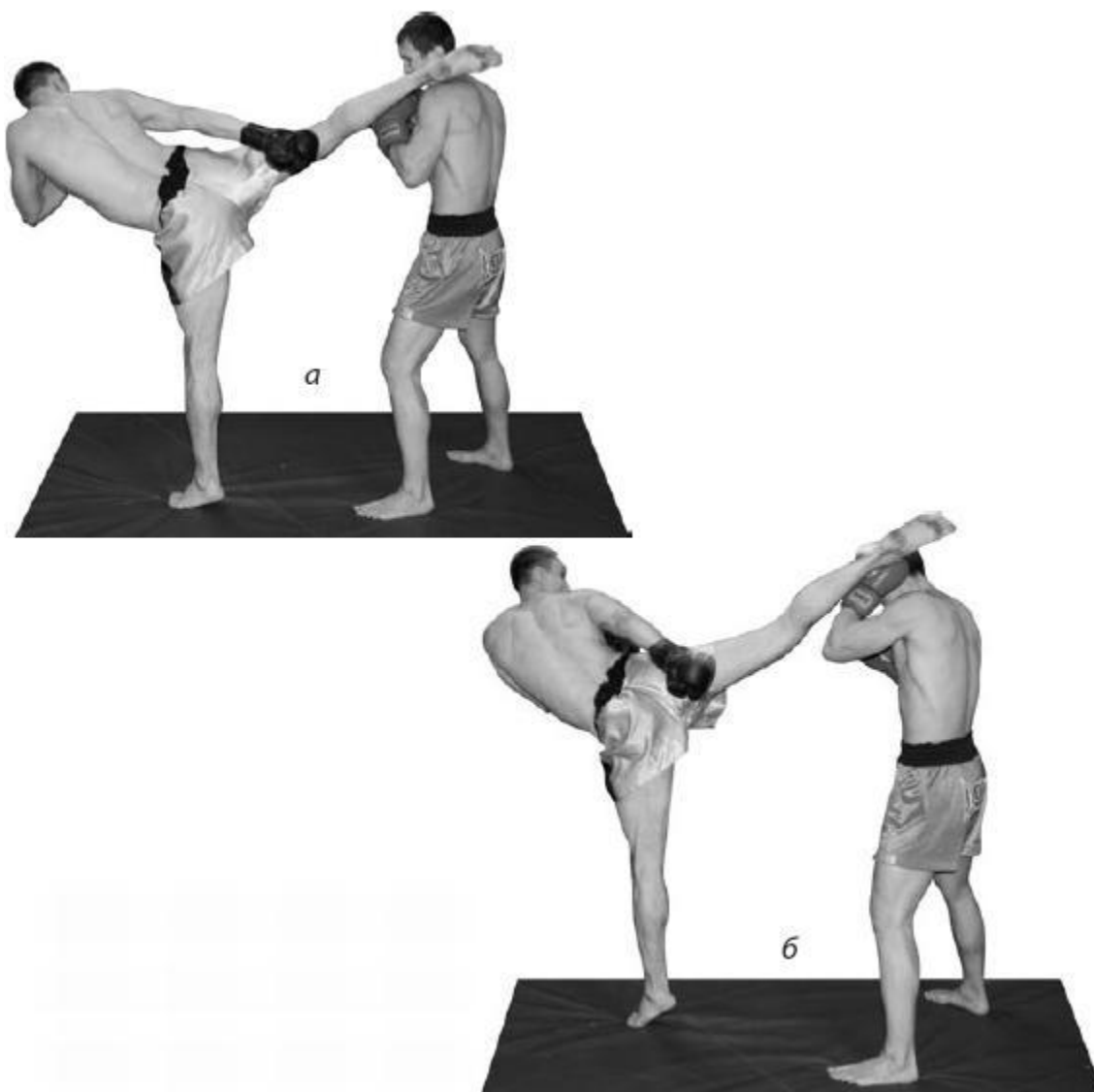


Рис.

5.47

Длинный боковой удар ногой:

а – нога описывает дугообразную траекторию; б – нога в последней фазе своего полета имеет направление сверху вниз

К длинным ударам относятся и так называемые обводящие. При таком варианте бедро, а за ним и стопа сначала выносятся вперед. Во второй половине своего пути стопа резко меняет направление и движется к цели по дуге значительной кривизны.

При нанесении длинного бокового удара в голову ударной поверхностью нередко выступает не только голень, но и стопа.

Удары ногой в сторону

Удары ногой в сторону не имеют широкого практического применения в муай тай. Сфера их использования ограничивается следующими факторами.

- Боевые стойки в муай тай фронтальные. Данная специфика единоборства вызывает значительные потери в скорости ударов в сторону при выполнении их обычным способом (без разворота).

- При нанесении этих ударов боксер неизбежно в какой-либо фазе оказывается боком к противнику, что делает его уязвимым.

Тем не менее удары стопой в сторону могут использоваться в следующих случаях.

- В атаке и в контратаке с разворота (рис. 5.48, а).

- Во встречной контратаке в те моменты боя, когда боксер оказывается боком к противнику.

- Во встречной контратаке при нанесении удара впередистойящей ногой вперед (рис. 5.48, б).

Сильный удар ногой в сторону. Рассмотрим нанесение удара вперед из боевой стойки.

Удар начинается с отталкивания стопой бьющей ноги от опоры. Бедро выносится вперед с одновременным сгибанием ноги в коленном и голеностопном суставах. После этого таз поворачивается внутрь и наклоняется в сторону, противоположную удару. Одновременно с этим одним движением поворачивается внутрь опорная стопа и резко выпрямляются в коленях ноги. В конце ударного движения таз повернут и несколько наклонен, живот втянут. Подбородок опущен на грудь, руки страхуют голову и туловище. Мышцы-антагонисты ног и нижней части туловища блокированы. Удар наносится пяткой, наружной стороной или всей подошвенной частью стопы.

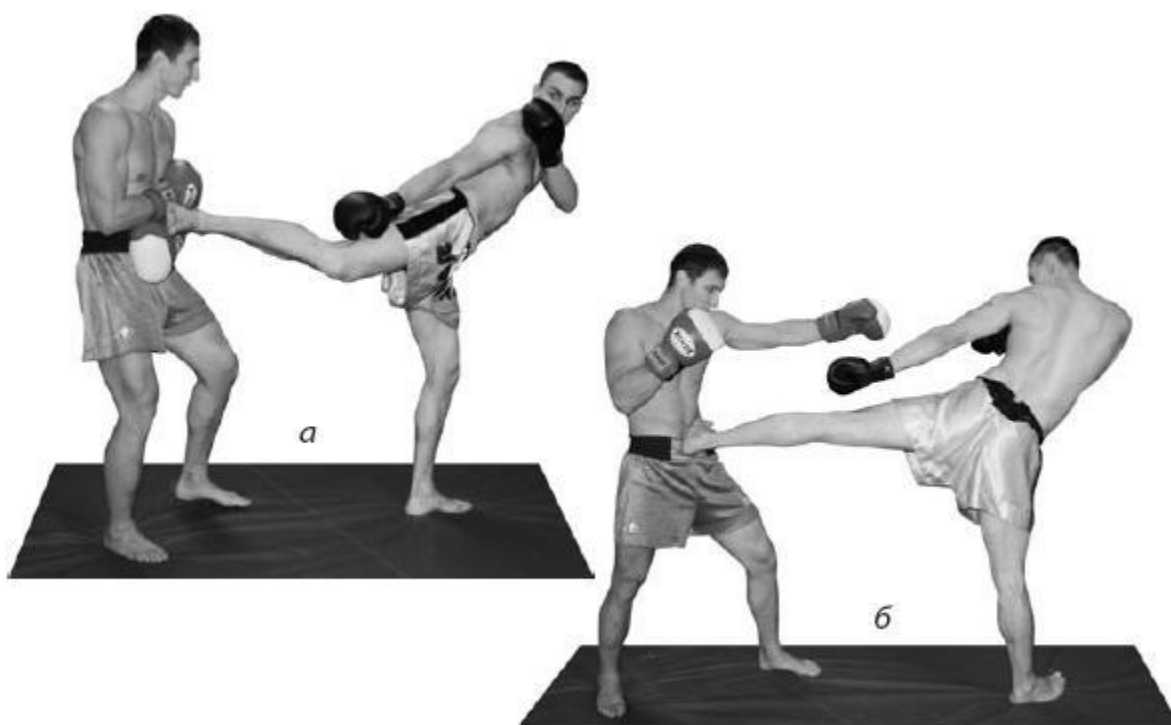


Рис. 5.48

Удар ногой в сторону: а – после разворота; б – во встречной контратаке

После проведения удара атакующая нога возвращается в исходное положение либо по прежней, либо по кратчайшей траектории (в зависимости от ситуации).

Удары ногой сверху

Удары ногой сверху являются неотъемлемой частью всех единоборств, в которых используются удары нижними конечностями. Широкого применения в муай тай они не

имеют. Их использование ограничено следующими причинами.

- Сравнительно длинная траектория удара.
- Характерное начало удара, что делает его заметным.
- Высокое вынесение бедра делает опорную ногу легкоуязвимой.

Целью ударов ногой сверху чаще всего бывают шея и ключицы. Кроме того, удары наносятся в голову, реже – в грудь. Я предлагаю вашему вниманию биомеханику выполнения ударов ногой сверху с вынесением бедра вперед. Но существуют варианты, при которых бедро выносится вперед внутрь и вперед наружу. В ближнем бою возможно нанесение удара ногой сверху пяткой по задней стороне ноги противника.

Сильный удар ногой сверху. После отталкивания от опоры бьющая нога выносится вверх вперед и сгибается в колене. Одновременно опорная нога разгибается в голеностопном суставе. После этого ноги в коленях выпрямляются. ОЦТ в этот момент проецируется на носок опорной ноги. Поднятая нога резко опускается вниз – на цель с одновременным выведением таза вперед (рис. 5.49). Опорная нога опускается на пятку. Направление удара – сверху вниз вперед. Он наносится подошвенной, боковой частью стопы или пяткой.

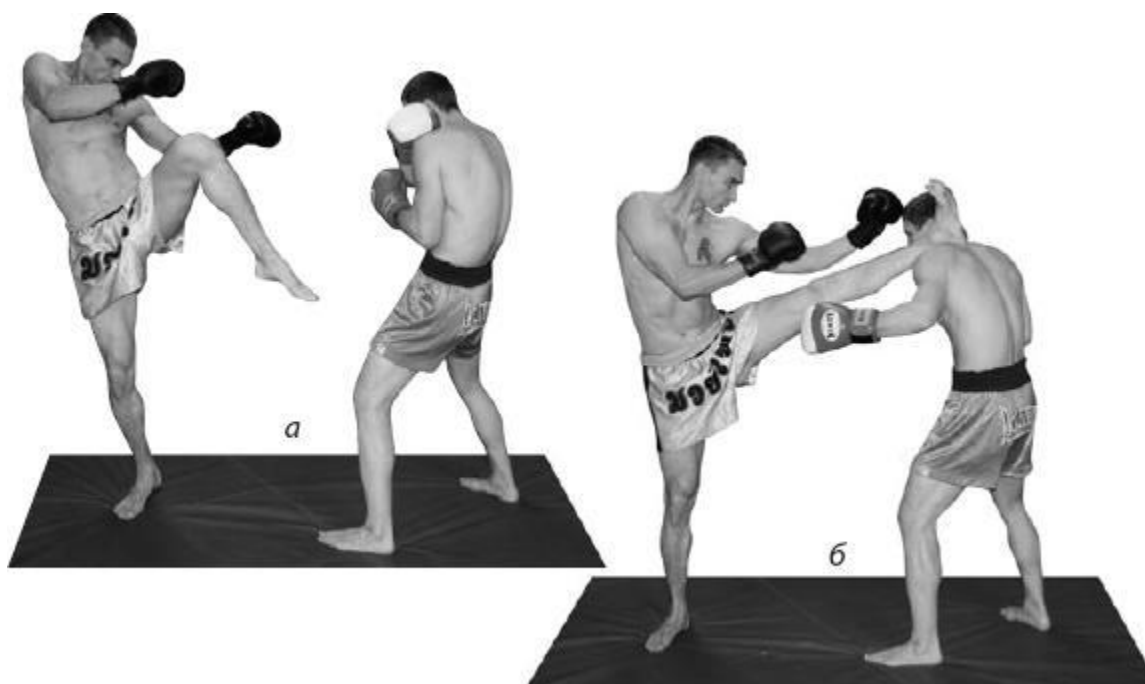


Рис.

5.49

Сильный удар ногой сверху

Короткий удар ногой сверху. Для выполнения этого удара в стадии замаха ноги в коленях выпрямляются незначительно. Во время самого удара таз выводится вперед, а атакующая нога резко сгибается в колене.

Удары ногой наотмашь

Удары ногой наотмашь, выполняемые без разворота, в муай тай практически не встречаются. Применение ударов наотмашь возможно только с разворота.

Сильный удар ногой наотмашь. Рассмотрим нанесение удара ногой наотмашь с

разворота из боевой стойки.

Движение начинается с одновременного поворота туловища вокруг вертикальной оси тела и опорной стопы на пятке в сторону удара. При продолжающемся повороте туловища вес тела переносится на опорную ногу, которая становится на всю площадь ступни. Потом синхронно отталкивается от опоры атакующая нога и начинает поворачиваться в сторону удара голова. Бедро этой полусогнутой ноги через сторону заводится назад. Поворот головы несколько опережает вращательное движение туловища. Как только в поле зрения попала цель, бьющая нога резко выпрямляется в колене. Удар наносится пяткой, подошвенной частью и, реже, наружной стороной стопы. Руки страхуют голову и туловище от возможных встречных ударов (рис. 5.50).

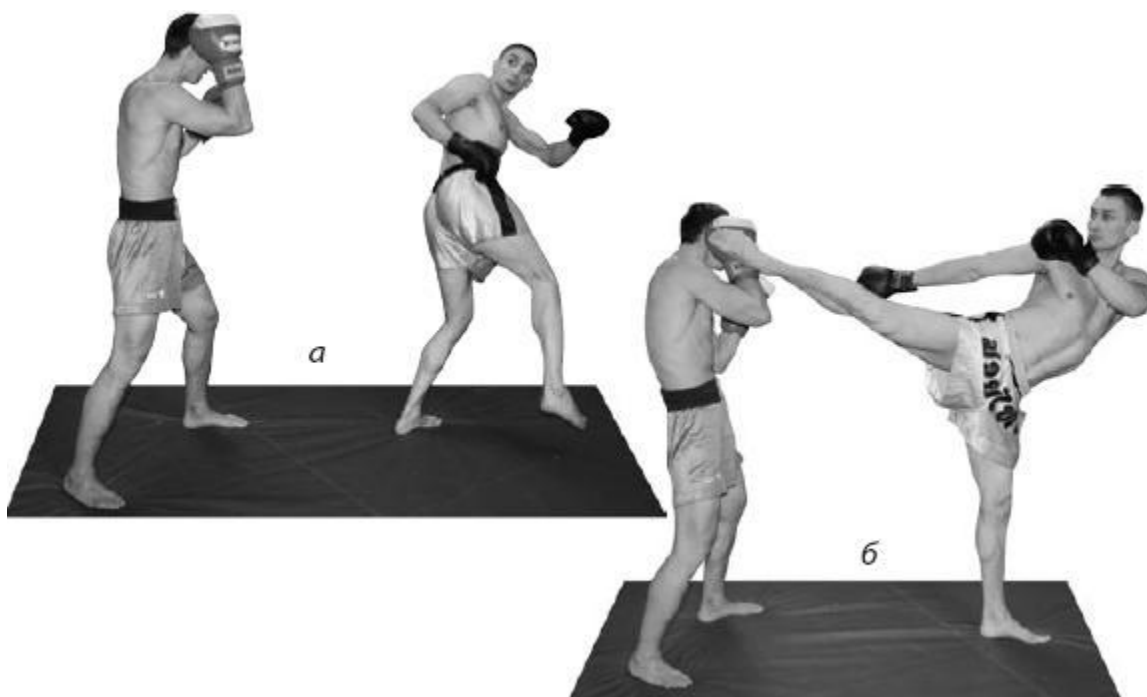


Рис.

5.50

Сильный удар ногой наотмашь

Удары ногой назад

Спортивный вариант муай тай предполагает наличие только одного противника в бою, что практически исключает использование ударов ногой назад без разворота. В контратаке этот удар возможен только в тех редких случаях, когда боксер в силу каких-то обстоятельств оказался спиной к противнику. Практическое применение удар ногой назад находит в контратаке действий противника и выполняется с разворота (рис. 5.51).

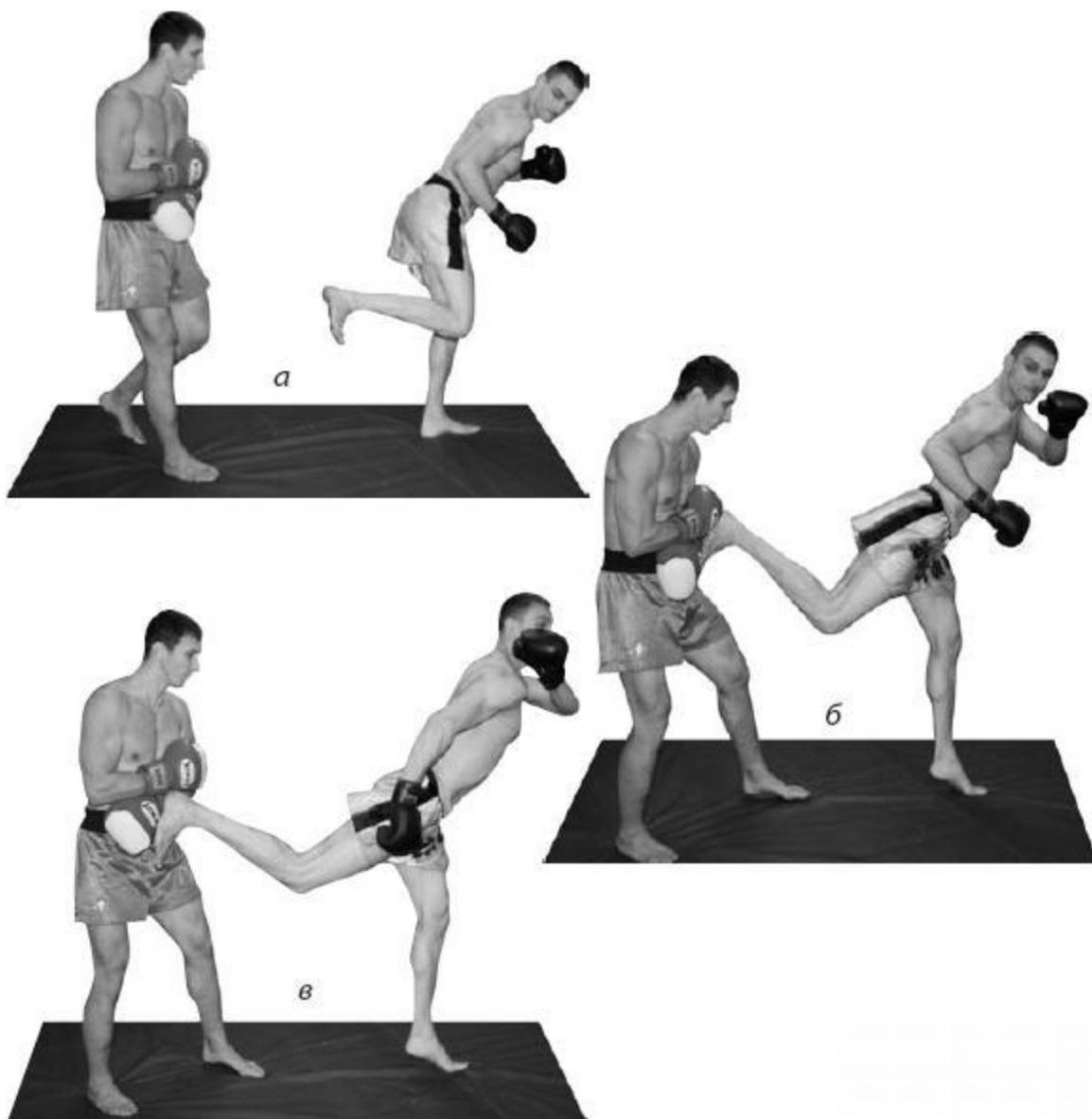


Рис.

5.51

Удар ногой назад

Короткий удар ногой назад. Рассмотрим нанесение удара ногой назад во встречной контратаке с разворота из боевой стойки в прыжке.

Прием начинается с поворота туловища в сторону удара. Чуть позже ноги отталкиваются от опоры. В прыжке продолжается поворот головы, туловища и всего тела вокруг своей оси. После отталкивания бедро атакующей ноги резко заводится назад. Разгибание в колене незначительно или отсутствует вообще. Удар наносится пяткой или всей подошвенной частью стопы. В конце ударного движения руки по возможности страхуют голову и туловище от возможных встречных ударов.

Важным моментом при выполнении этого приема является своевременное возвращение в боевую стойку.

Удары коленом

Прямые удары коленом

Сильный прямой удар коленом. Удар начинается с отталкивания стопой бьющей ноги от опоры. Потом нога в колене сгибается, а бедро выносится вперед. Когда бьющее колено достигло средней отметки между начальной и конечной фазами удара, начинается выпрямление опорной ноги в коленном и голеностопном суставах. В этот же момент таз выводится вперед. ОЦТ перемещается к переднему краю площади опоры и проецируется на носок опорной стопы. В конце ударного движения спортсмен находится на носке, таз выведен вперед, живот втянут, плечи на одном уровне, подбородок прижат к груди. Опорная нога выпрямлена, а бьющая – согнута. При этом выведенные вперед руки страхуют голову и туловище от встречных ударов. Мышцы-антагонисты – сгибатели и разгибатели ног и нижней части туловища – заблокированы, что создает жесткость кинематической цепи тела. Направление удара – снизу вперед (рис. 5.52).

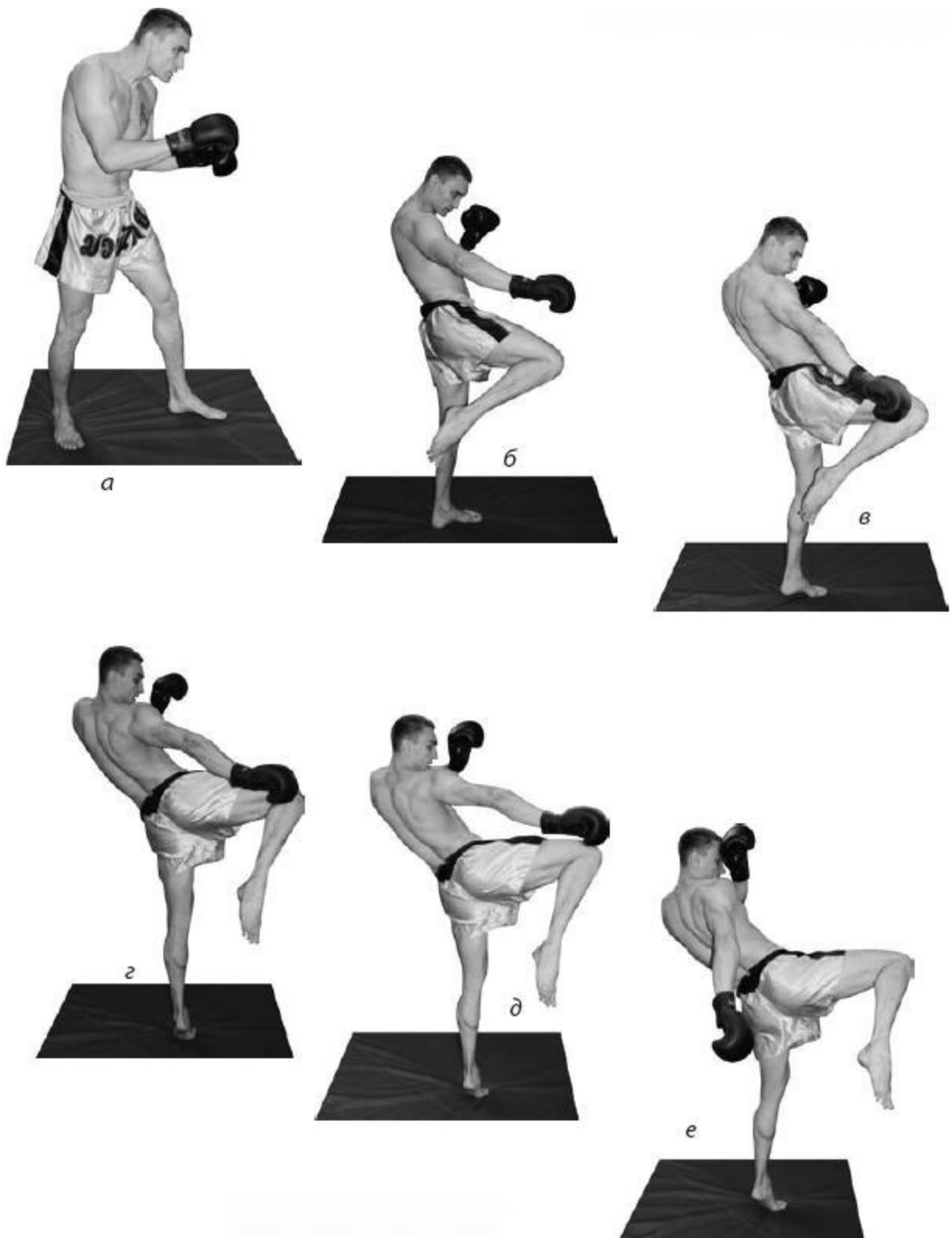


Рис. 5.52
Сильный прямой удар коленом

Короткий прямой удар коленом. Короткие прямые удары коленом используются на средней и ближней дистанциях, причем с одинаковым успехом как в атаке, так и в контратаке. Они наносятся чаще всего в туловище, но целью может быть и наклоненная голова. При нанесении этого удара голеностопный сустав опорной ноги остается незадействованным, а таз может выводиться вперед незначительно. Возникающая за счет

этого короткость движения позволяет наносить «кинжальные» удары во всех фрагментах ближнего боя из самых разнообразных положений (рис. 5.53).



Рис. 5.53

Короткий прямой удар коленом в захвате

Нередко такой удар наносится со значительным отклонением тела назад. Для этого опорную ногу в колене не выпрямляют, что в сочетании со значительной площадью опоры придает телу хорошую устойчивость.

Быстрый прямой удар коленом.

Тактическое применение этот удар находит в контратаке ударов ногой при нанесении в опорную ногу.

Удар начинается с одновременного отталкивания от опоры стопой бьющей ноги и выпрямления в колене опорной. Колена атакующей ноги сгибается, бедро выносится вперед. При нанесении прямого удара коленом с установкой на быстроту отсутствует фаза разгибания стопы опорной ноги. В конце ударного движения ОЦТ проецируется на ее середину. Нанесение этого удара возможно только по ногам противника (рис. 5.54).



Рис. 5.54

Быстрый прямой удар коленом во внутреннюю часть бедра

Длинный прямой удар коленом. Удар отличается траекторией движения колена. После отталкивания стопой бьющей ноги от опоры колено движется вперед по дуге небольшой кривизны. Одновременно бедро атакующей ноги выносится вперед, а колено сгибается. Несколько позже, вместе с выведением вперед таза, опорная нога выпрямляется и несколько поворачивается на носке. Колено движется вперед к цели несколько через сторону (рис. 5.55). Этот удар чаще используется в атаке. В захвате широкое применение находит такой вариант длинного прямого удара коленом, при котором опорная нога не поднимается на носок. Во встречной контратаке используется вариант удара, при котором туловище отклоняется назад.



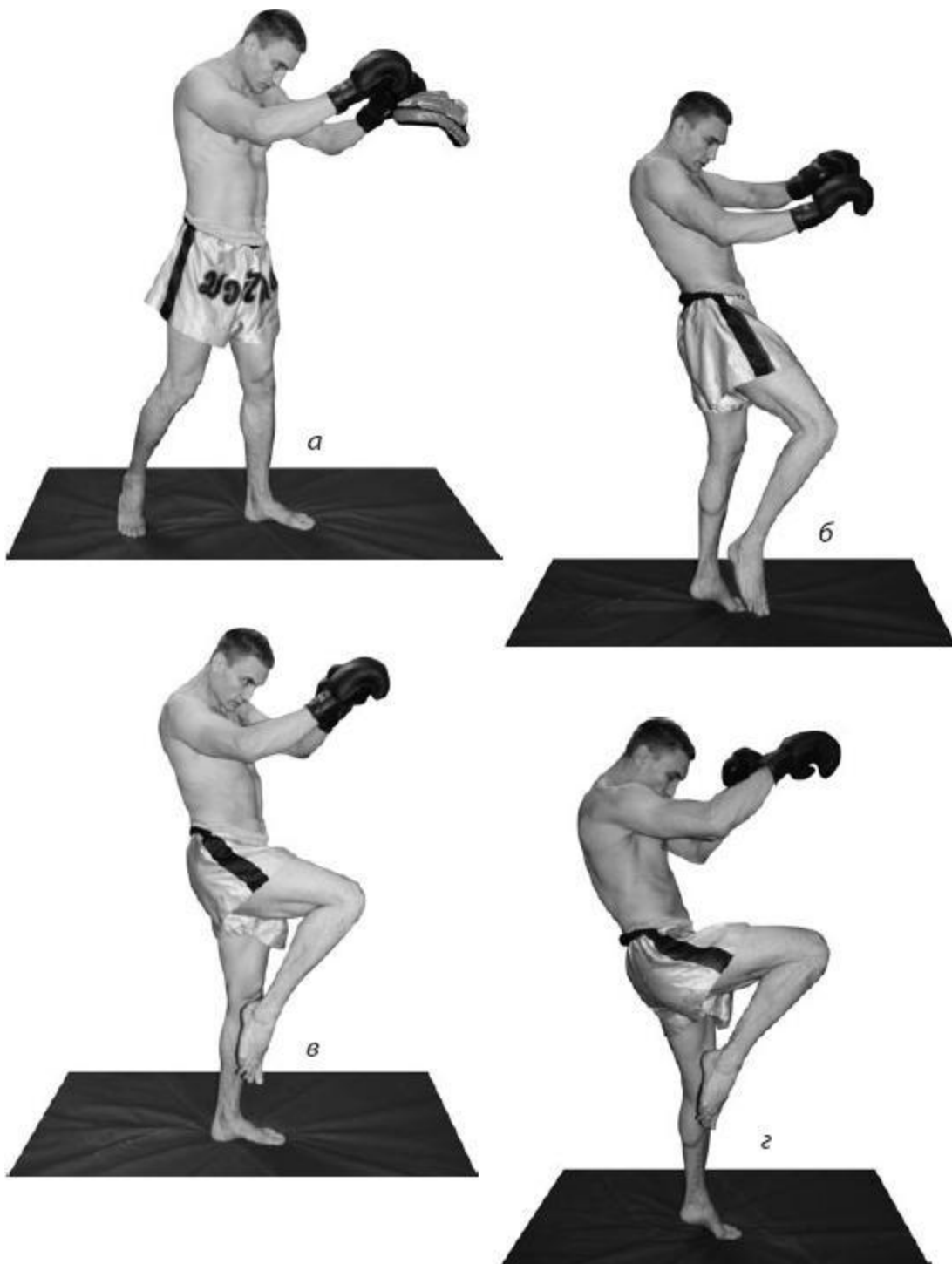
Рис. 5.55

Встречная контратака длинным прямым ударом колена

Удары коленом снизу

Сильный удар коленом снизу. Нанесение ударов коленом снизу в голову и туловище без захвата возможно только в том случае, когда соперник по какой-либо причине наклонился. Эти удары находят применение в захвате после того, как партнера наклоняют вперед или в сторону.

Удар начинается с отталкивания ноги, наносящей удар, от опоры. Она сгибается в колене, бедро начинает выноситься вверх. После этого опорная нога выпрямляется, таз выводится вперед вверх. Колено с ускорением движется снизу вверх. В конечной фазе удара опорная нога выпрямлена, таз выведен вперед вверх, руки страхуют голову и туловище от возможных встречных ударов. В зависимости от расстояния до цели плечи могут быть отклонены назад (рис. 5.56).



Сильный удар коленом снизу без захвата

Рис. 5.56

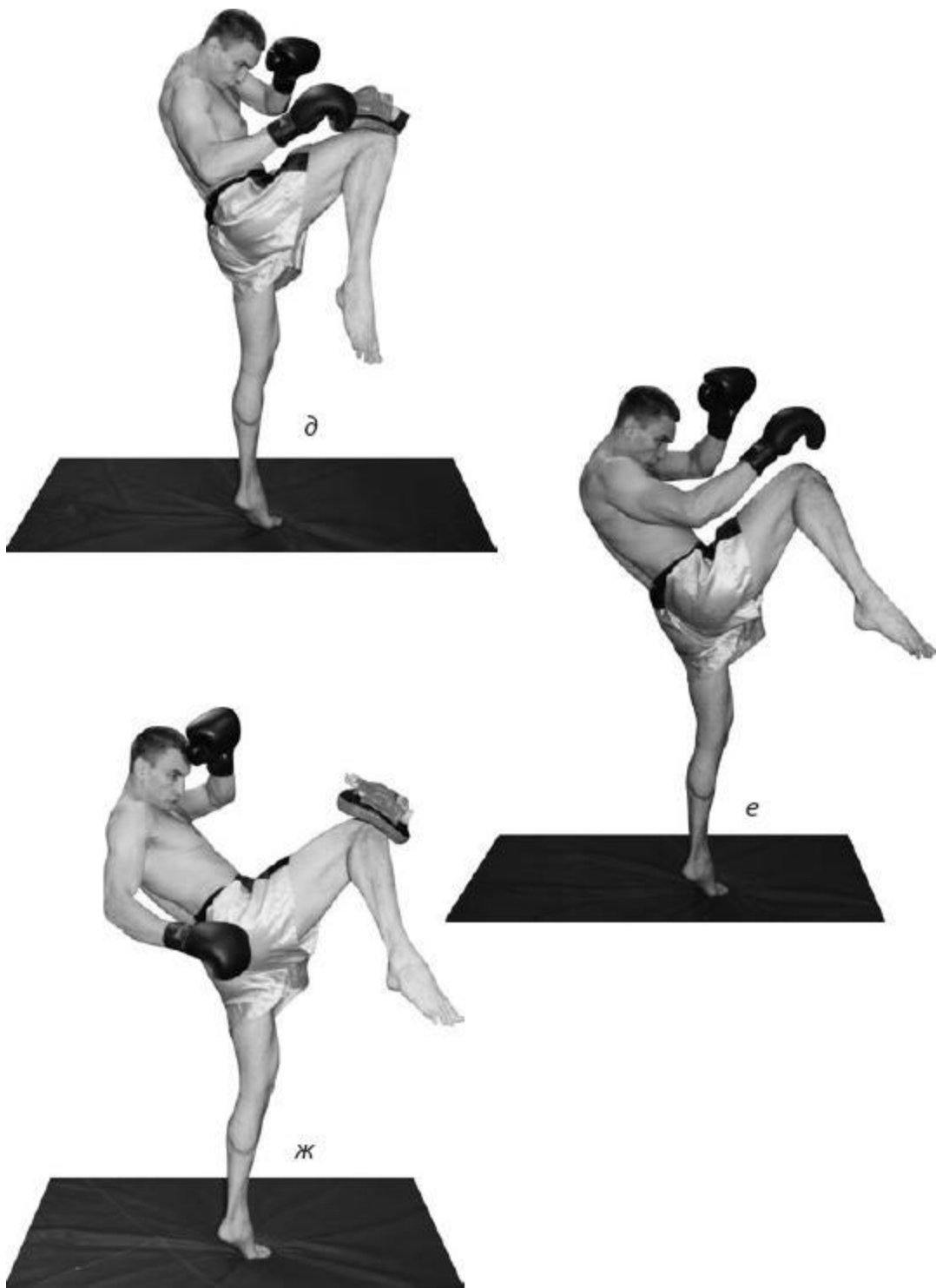


Рис. 5.56

(Продолжение)

Короткий удар коленом снизу. В коротком ударе коленом снизу таз выводится незначительно или эта фаза отсутствует вообще (рис. 5.57). Используют такой удар только в захвате. Для нанесения в атаке короткого снизу коленом по бедрам противника применяется замах ногой. В контратаке удар коленом снизу находит применение как встречный, со значительным отклонением плеч назад.



Рис. 5.57

Короткий удар коленом снизу после наклона головы противника вниз

Быстрый удар коленом снизу.

При выполнении такого удара голеностоп опорной ноги не выпрямляется. Для удара характерна быстрота и хорошая устойчивость. Тем не менее широкого применения в муай тай он не находит из-за малой силы. Такой удар используется в бою фрагментально для соединения каких-либо технических действий. Изредка применяется как подготовительное действие (финт) для проведения удара локтем или приемов борьбы.

Длинный удар коленом снизу. Такой удар по своей структуре схож с рассмотренным выше сильным ударом. Отличает его длинная траектория полета колена, что происходит в результате вынесения бедра бьющей ноги несколько через сторону. Подобный удар чаще наносится в захвате в голову, после того как тело противника наклоняют в сторону (рис. 5.58). В большинстве случаев длинные удары коленом снизу применяются в атаке.



Рис. 5.58

Атака головы противника длинным ударом колена снизу

Боковые удары коленом

Сильный боковой удар коленом. Удар начинается с отталкивания стопой атакующей ноги от опоры. После этого бедро одновременно отводится в сторону и выводится вперед, в то время как колено сгибается. Колено через сторону по дугообразной траектории движется в направлении цели. Чуть позже вторая нога начинает выпрямляться в коленном и голеностопном суставах, одновременно поворачиваясь на носке внутрь. Таз синхронно выводится вперед и поворачивается внутрь. ОЦТ смещается к передней границе опоры и проецируется на носок опорной стопы. Удар наносится внутренней частью колена (рис. 5.59).

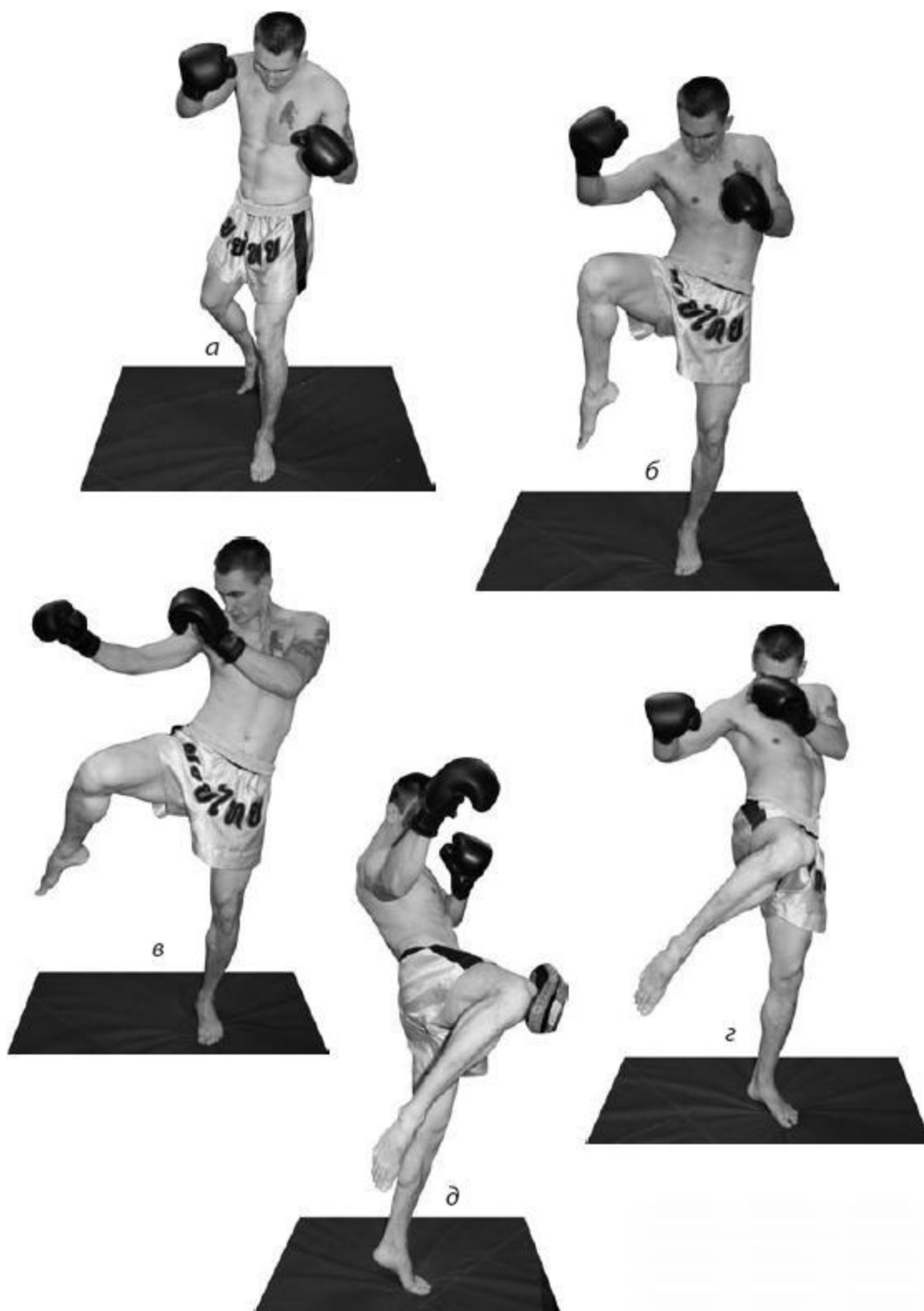


Рис.

5.59

Сильный боковой удар коленом

В конечной фазе удара боксер находится на носке выпрямленной и повернутой ноги, таз выведен вперед и повернут внутрь. Живот втянут, подбородок прижат к груди. Мышцы-антагонисты ног, нижней и средней частей туловища блокированы. Стопы напряжены. Положение плеч в вариантах этого удара различно. Руки страхуют голову и туловище от встречных ударов.

Короткий боковой удар коленом. Удар отличается незначительной амплитудой движения в суставах (рис. 5.60). Кроме того, в отдельных вариантах этого удара степень движений в разных суставах может значительно отличаться.



Рис. 5.60

Короткий боковой удар коленом

Наиболее часто применяется следующий вариант бокового короткого удара коленом. После того как колено по дуге двинулось к цели, некоторый поворот внутрь на опорной ноге происходит без подъема и вращения на носке. Колено поворачивается наружу за счет небольшого сгибания и существующей подвижности в коленном и голеностопном суставах. Таз поворачивается внутрь, но незначительно выводится вперед. Движения в кинематической цепи тела прекращаются в момент соударения колена с целью.

Короткие боковые удары коленом применяются на средней и ближней дистанциях. Сила их воздействия увеличивается с помощью рук: противника рывком направляют навстречу бьющему колену.

Быстрый боковой удар коленом. Быстрые боковые удары коленом выполняются с исключением из кинематической цепи удара движений в каком-либо суставе. Чаще всего отключается голеностоп (разгибание и вращение на носке) и выведение таза вперед (рис. 5.61). Такой удар выигрывает в быстроте, но теряет в силе. Учитывая то, что ударный рычаг очень короткий, а значит, и жесткий, а ударная масса ноги значительная, таким ударом можно легко сбить дыхание. Кроме того, силу быстрого бокового удара коленом опытные боксеры увеличивают, выполняя его с шагом или скачком.

Быстрые боковые удары коленом часто используются для сближения с противником или для разрыва дистанции. Эти удары эффективно применяют и в качестве финтов. Например, после имитации быстрого бокового удара коленом нога ставится не в исходное

положение, а сбоку относительно ноги противника для дальнейшего выполнения скручивания (с зашагиванием).



Рис. 5.61

Атака быстрым боковым ударом коленом бедра противника

Длинный боковой удар коленом. После отталкивания от опоры бьющая нога сгибается в колене, бедро одновременно отводится в сторону и движется вперед по дуге через сторону. Потом, начиная выпрямляться, в удар включается опорная нога. В следующий момент стопа этой ноги и таз поворачиваются внутрь. Таз наклоняется, и голень атакующей ноги оказывается параллельной полу. После этого таз выводится вперед. Колено движется к цели по дуге значительной кривизны (рис. 5.62).

В момент соударения колена с целью таз наклонен в сторону, выведен вперед и повернут внутрь. Подбородок опущен, руки страхуют голову и туловище от возможных встречных ударов. Удар находит свое применение чаще всего при встречной контратаке в голову, после шага в сторону.



Рис. 5.62

Встречная контратака длинным боковым ударом колена

Наиболее характерные ошибки при нанесении ударов

Несмотря на все многообразие существующих вариантов ударов, механика их выполнения имеет определенные законы [5]. Незнание этих законов может привести к возникновению серьезных ошибок, которые в технике выполнения ударов в бою могут стоить очень дорого.

Каковы же основные правила, необходимые начинающему боксеру и за выполнением которых нужно следить тренеру?

- Исходное положение перед нанесением удара должно быть рациональным. Это значит, что удары надо наносить из удобной боксерской стойки. Если ноги стоят рядом, то ваше положение крайне неустойчиво. Если локти широко разведены в стороны, то ваш корпус уязвим для атак противника. Если вы высоко подняли голову, то ваш подбородок станет легкой добычей для любого, даже случайного удара.
- Мышцы тела не должны быть излишне напряжены. «Зжатость» не позволяет выполнять удары и защиты с необходимой скоростью и амплитудой.
- Во время выполнения удара тело боксера не должно наклоняться вперед. Наклон вперед разрушает кинематическую цепь удара, то есть делает его слабым. Кроме того, тело боксера становится легкоуязвимым для контрударов противника, а возможность передвижений значительно ограничивается.
- При нанесении удара кулаком в самом начале движения локоть должен быть опущен.

Отведение локтя в сторону перед нанесением удара делает его слабее и заметнее. Кроме того, ваше туловище становится менее защищенным.

- Удар должен наноситься ударной поверхностью конечности (например, пястными костями кулака). Неправильно выполненный удар может привести к травме.
- После нанесения удара конечность возвращается на свое место в боевой стойке боксера по кратчайшей траектории.
- Удар рукой должен наноситься без замаха. Отведение руки перед ударом предупреждает противника об опасности. Помимо этого, выполняя замах, боксер открывает свой подбородок для встречного удара.

Большинство ошибок в технике возникает на начальных этапах обучения. Если их не исправлять сразу же, то они закрепляются и избавиться от них впоследствии крайне тяжело.

Боевые стойки в муай тай

Боксер проводит поединок в боевой стойке, причем каждый боксер имеет свою, особенную, удобную ему для ведения боя позицию. Многих выдающихся бойцов муай тай, увидев на ринге и еще даже не рассмотрев лица, можно узнать по стойке. Несмотря на видимые различия, все боксерские стойки можно классифицировать по схожим признакам.

Стойка боксера – оптимальное расположение звеньев тела для решения разнообразных двигательных задач. Выделяют три основные боевые стойки боксера (см. табл. 5.4).

Таблица 5.4. Классификация стоек в муай тай

Расположение	Местонахождение веса тела	Группировка
Левосторонняя	В центре опоры	Открытая низкая; открытая высокая; закрытая низкая; закрытая высокая
	В передней части опоры	
	В задней части опоры	
Правосторонняя	В центре опоры	Открытая низкая; открытая высокая; закрытая низкая; закрытая высокая
	В передней части опоры	
	В задней части опоры	
Фронтальная	В центре опоры	

- Левосторонняя – характерна для большинства праворуких спортсменов: боксер расположен по отношению к противнику левым боком, левая рука впереди.
 - Правосторонняя – характерна для большинства леворуких боксеров, которые находятся правым боком к противнику.
 - Фронтальная – ноги на ширине плеч, вес тела на обеих ногах. В обучении нередко используется как учебная стойка. В бою чаще всего применяется на ближней дистанции.
- В зависимости от того, на какой части опоры располагается вес тела боксера, выделяют разные способы выполнения боевых стоек. Вес тела спортсмена может располагаться на центре опоры (рис. 5.63, а), на передней части опоры, то есть на передней ноге (рис. 5.63, б), на задней части опоры, то есть на задней ноге (рис. 5.63, в). В зависимости от особенностей каждого спортсмена способы выполнения боевых стоек по группировке

звеньев тела разделяются на следующие: открытый низкий, закрытый низкий, закрытый высокий.

Каждая из перечисленных выше стоек имеет свои уникальные особенности, создающие для боксеров определенные преимущества и, наоборот, недостатки.

Так, в стойках, где вес тела боксера расположен на центре опоры, есть прекрасная возможность легко переносить вес тела на переднюю и на заднюю ногу, защищаться подставкой голени, без затруднений наносить удары с шагом вперед и назад, выполнять туловищем любые защитные и обманные действия.

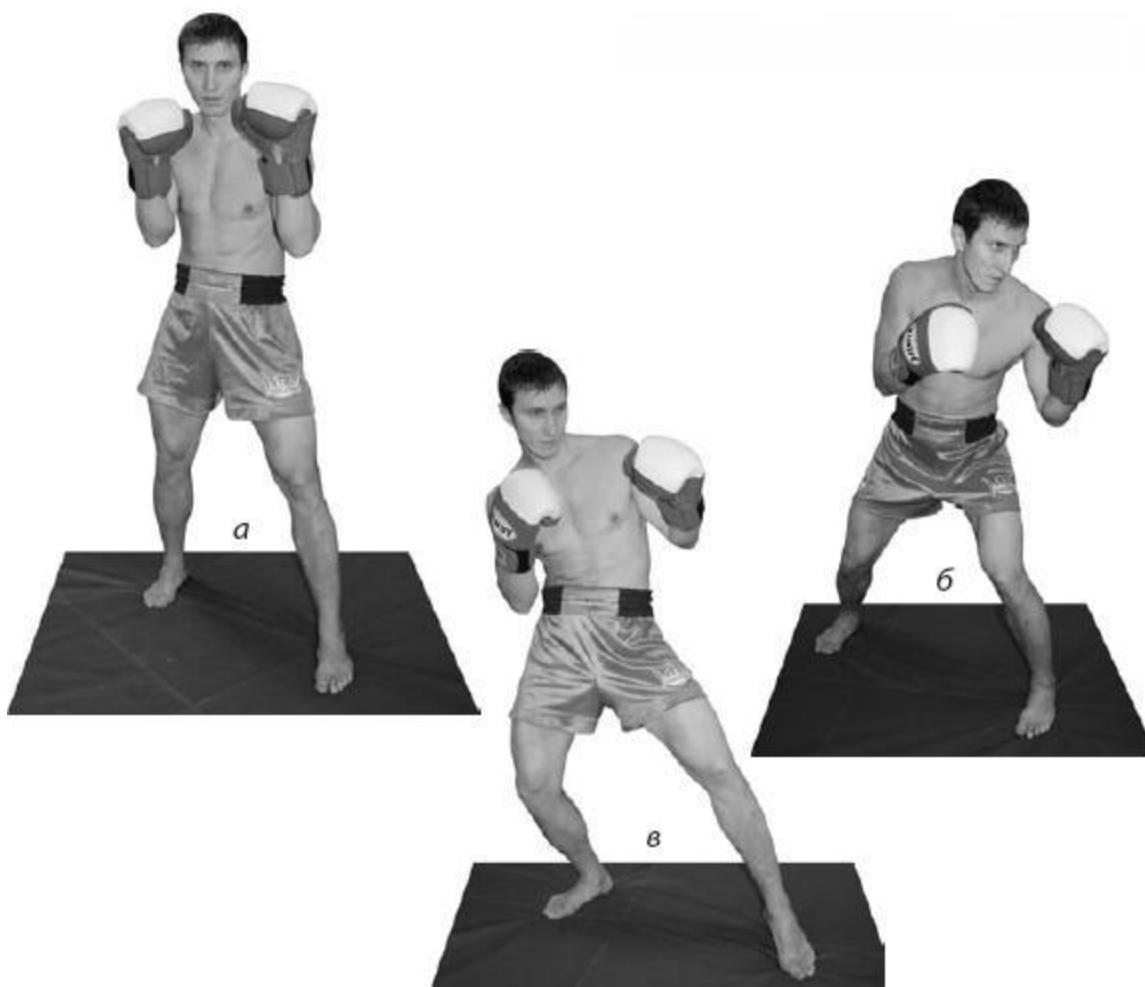


Рис.

5.63

Стойки в муай тай: а – вес на центре опоры; б – вес на передней части опоры; в – вес на задней части опоры

Боксерская стойка с весом тела на передней ноге позволяет очень эффективно пользоваться отклонением назад («оттяжкой»), стремительно разрывать дистанцию, наносить очень мощные и неожиданные удары передней рукой и ногой. Недостатками являются сложности с передвижением вперед и с быстрым нанесением акцентированного удара задней рукой. Кроме того, в такой стойке трудно защищать переднюю ногу.

Позиция боксера с весом тела на задней ноге дает преимущество мгновенного сильного удара задней рукой, стремительного сближения с противником шагом вперед. Недостатками являются проблема быстрого разрыва дистанции шагом назад, защиты задней ноги и ограниченные возможности в использовании защиты отклонением назад.

Боксеры, ведущие бой в закрытых стойках, широко используют защиты при помощи рук. Поскольку их руки подняты высоко, им легче доставать локтями и кулаками до головы противника.

Ведение поединка в открытой стойке позволяет больше провоцировать противника и успешнее работать в контратаке. Боксеры с такой стойкой активно пользуются защитами при помощи туловища, в то время как их руки остаются свободными для нанесения ударов. Низко опущенными руками легче атаковать туловище противника. Позволить себе работать в открытой стойке могут только опытные боксеры с хорошим чувством дистанции и удара.

Низкая стойка боксера создает хорошую устойчивость, что ведет к лучшей возможности выполнения ударов руками и эффективному использованию защит при помощи туловища. Недостатком является возникающая сложность в выполнении передвижений. Кроме того, на широко расставленных ногах трудно защищаться подставкой голени.

Высокая стойка позволяет боксеру хорошо маневрировать по рингу и выполнять быстрые удары. Боксеры, работающие в такой стойке, как правило, выигрывают в росте, имеют возможность наносить быстрые серии ударов с шагами вперед, назад и в стороны.

Передвижения в муай тай

Передвижения в муай тай – способы перемещения по рингу. Умению хорошо перемещаться в муай тай уделяется значительное внимание. Существует даже переиначенная спортсменами поговорка: «Боксера ноги кормят». Некоторые тренеры при обучении технике бокса отводят первостепенное значение умению хорошо двигаться. В этом есть своя логика: какой прок от твоих ударов, если ты не можешь приблизиться к противнику и нанести их?

Обладая хорошей техникой передвижений, боец имеет возможность решать довольно широкий круг тактических задач.

Передвижения в муай тай осуществляются шагом и скачком (табл. 5.5). Передвижения шагом имеют три способа выполнения: передвижения обычным шагом, приставным шагом и передвижения мелкими, семенящими шагами («шафл»). Передвижения скачком выполняются толчком одной ноги и толчком двумя ногами. Все способы выполнения делятся в зависимости от направления передвижений: вперед, назад, в стороны.

Таблица 5.5. Классификация передвижений в муай тай

Техническое действие	Способ выполнения	Варианты
Передвижения шагом	Обычный шаг	Вперед; назад; в стороны
	Приставной шаг	
	«Шафл» (мелкие, семенящие шаги)	
Передвижения скачком	Толчком одной ноги	
	Толчком двумя ногами	

В муай тай, особенно профессиональном, спортсмены нечасто применяют передвижения скачками – «челноком», так как это требует значительных энергозатрат, что нежелательно в продолжительных поединках. Кроме того, в скачке присутствует фаза «полета», когда боксер не касается ринга, а это плохо сказывается на устойчивости. Профессионалы передвигаются шагом, причем двигаются не на носках, а на всей площади ступни, что

дает дополнительную устойчивость. Чаще применяется приставной шаг и «шафл».

Для тренировки умения хорошо двигаться применяют бег и его различные варианты, упражнения на автомобильной покрышке, упражнения со скакалкой, упражнения с теннисным мячом и ряд специальных боксерских упражнений.

Защиты в муай тай

В истории возникновения муай тай нигде не говорится, что этот вид спорта возник как искусство самозащиты. Это воинское искусство. Однако муай тай идеально может служить в качестве самообороны. От каждого существующего удара в технике этого единоборства есть как минимум несколько защит. Уровень боеспособности боксера определяется его умением защищаться, арсеналом защитных действий. Боец, который думает только об атаке и пренебрегает защитами, обречен на поражение.

Начинающему боксеру следует уделять особое внимание защитным действиям. Ничто не дает такой уверенности в себе, в свободе своих действий, как чувство собственной защищенности и неуязвимости.

Защиты – технические действия боксера, имеющие целью отразить атаку противника.

Защиты в муай тай выполняются при помощи рук, туловища и ног (табл. 5.6) [1, 2].

Таблица 5.6. Классификация защитных технических действий от ударов и толчков в муай тай

Раздел	Вид	Техническое действие	Способы выполнения	
Защита от ударов и толчков	При помощи рук	Подставка	Кисти; плеча; предплечья; локтя	
		Отбив	Кистью; предплечьем; локтем	
			Блокирование	Кистью; предплечьем; локтем
			Захват	Изнутри; снаружи
	При помощи туловища	Уклон	Влево; вправо	
		Отклон	Назад; влево; вправо	
		Нырок	Вниз; вниз влево; вниз вправо	
		Блокирование	—	
	При помощи ног	Подставка	Колена; голени; стопы	
		Блокирование	Коленом; голенью; стопой	
		Передвижения	—	

Защиты при помощи рук

Защиты при помощи рук эффективны против ударов руками противника. В этом случае они отличаются высокой надежностью и эффективностью. Такие защиты особенно хороши на средней дистанции и при ведении боя в высоком темпе. Кроме того, защиты руками очень просты в исполнении. Поэтому именно с них боксеры-новички начинают изучение защитных действий от ударов руками.

Однако защиты при помощи рук имеют и недостатки. Самый главный из них – если руки заняты выполнением защит, то ими трудно наносить удары. Кроме того, выполняя защиты подставками, боксер принимает на свое тело удары и дает противнику возможность «пристреляться», наносить их сильнее. Для защиты от ударов ногами подставки рук не только малоэффективны, но и чреваты получением травм.

Защитные технические действия от ударов и толчков при помощи рук осуществляются подставками, отбивами, блокированием и захватами.

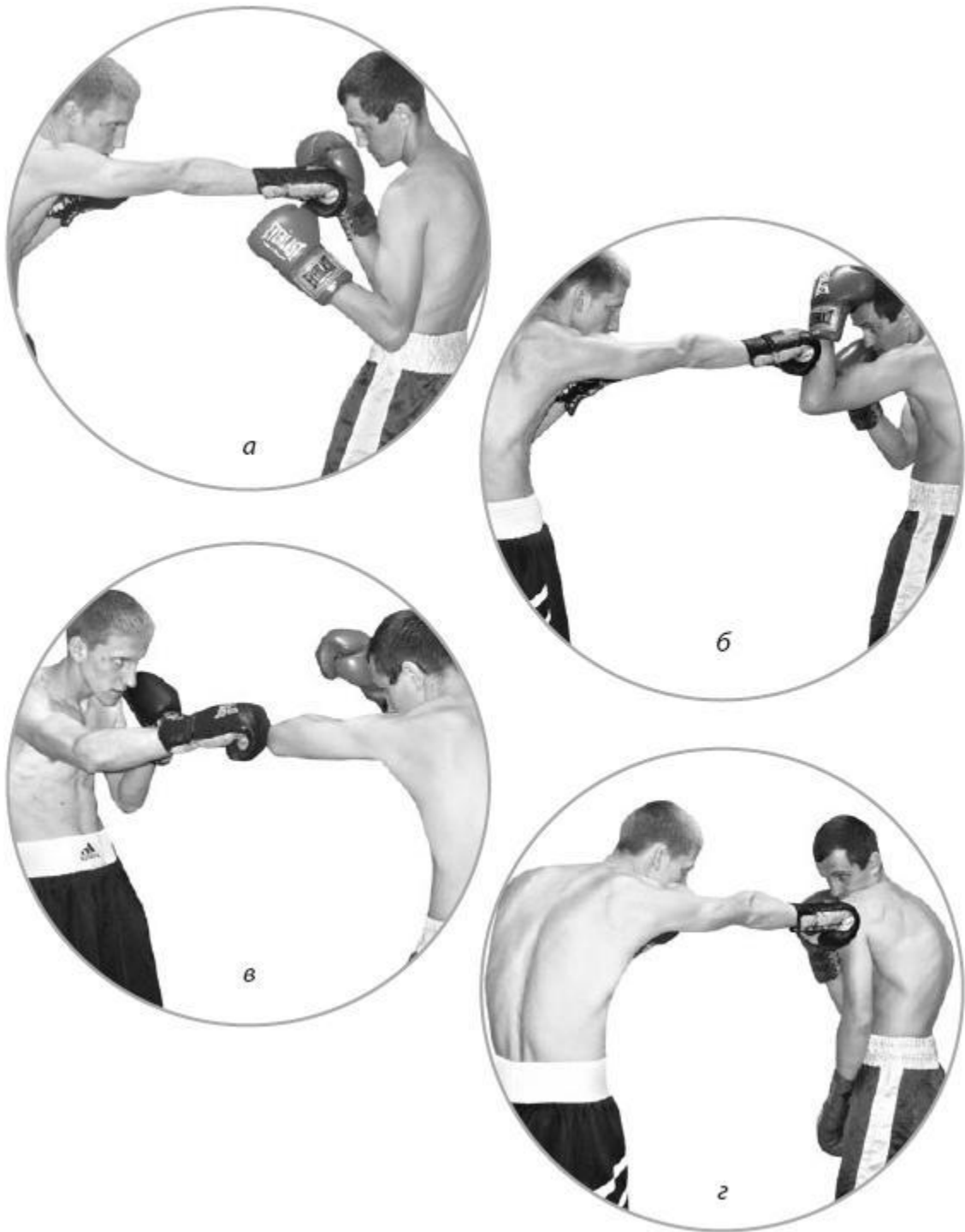
Подставка – остановка удара противника подставлением неуязвимых мест тела.

Подставки руками выполняются кистью (рис. 5.64, а), предплечьем (рис. 5.64, б), локтем (рис. 5.64, в), плечом (рис. 5.64, г).

Отбив – толчковое или ударное движение рукой или ногой, имеющее целью изменить направление удара противника. Отбив выполняется кистью (рис. 5.65, а, б), предплечьем (рис. 5.65, в, г) и локтем.

Блокирование – встречное воздействие рукой, ногой или туловищем на атакующую часть тела противника, не позволяющее ему выполнить атаку с оптимальной амплитудой и скоростью. Блокирование руками выполняется кистью (рис. 5.66, а), предплечьем (рис. 5.66, б, в) и локтем.

Захват – действие боксера руками, имеющее целью обеспечить прочное соединение с какими-либо частями тела противника или собственного тела для выполнения различных приемов. Захват имеет два способа выполнения: изнутри (рис. 5.67, а) и снаружи (рис. 5.67, б).



5.64

Защита подставкой: а – кисти; б – предплечья; в – локтя; г – плеча

Рис.

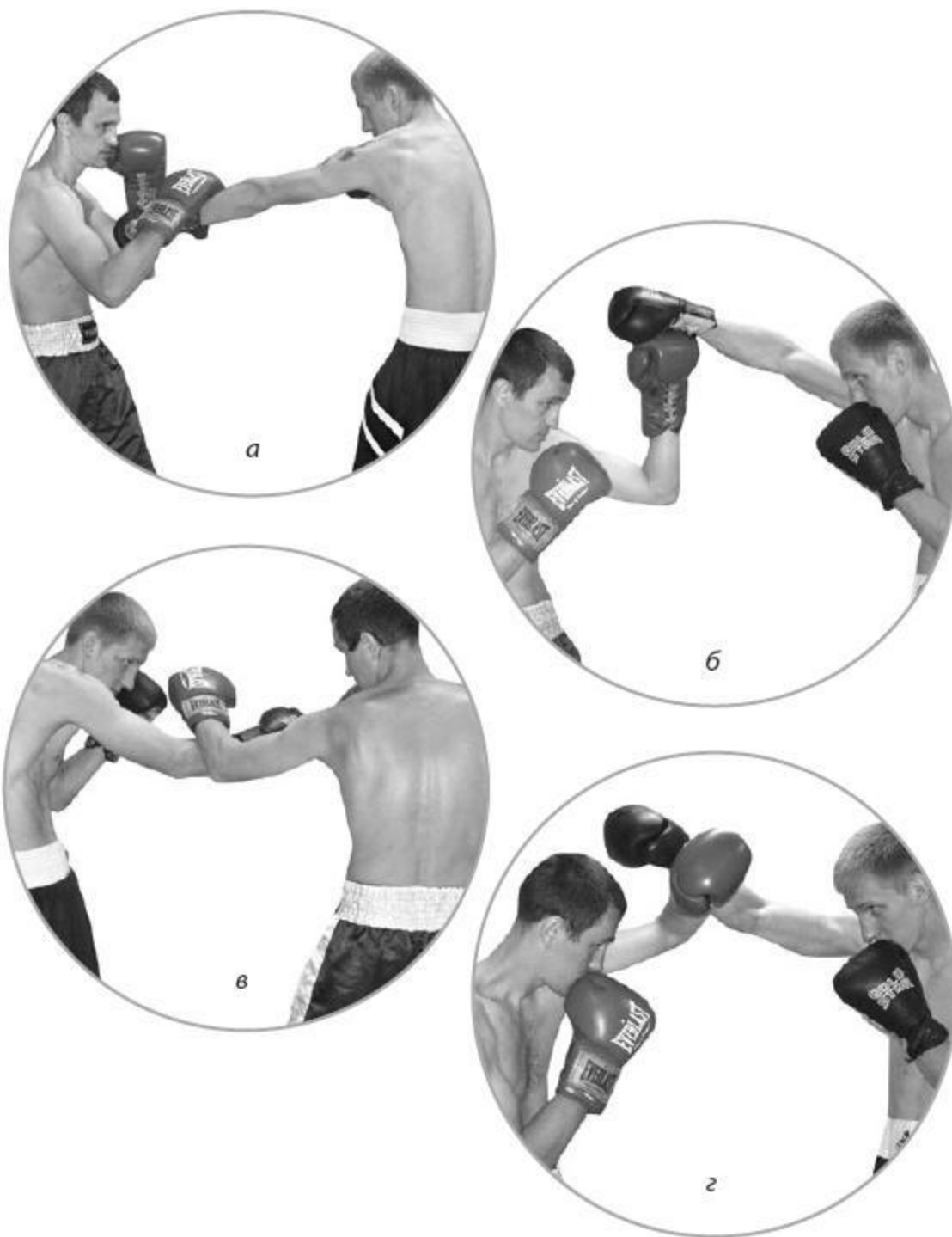


Рис.

5.65

Защита отбивом: а, б– кистью; в, г – предплечьем



Рис.

5.66

Защита блокированием: а – кистью; б, в – предплечьем



Рис. 5.67

Защита захватом от бокового удара ногой: а – изнутри; б – снаружи

Защиты при помощи туловища

Хорошее владение защитами при помощи туловища – «визитная карточка» профессионального бойца. Главное ее достоинство заключается в том, что руки защищающегося боксера остаются свободными для контратаки. Защиты туловищем также позволяют занимать выгодное положение для нанесения контрударов, так как противник, выполняя атакующие удары, неизбежно приближается и открывается. Кроме того, нанося удары и промахиваясь, противник тратит много энергии. Как известно, удары «в молоко» забирают сил гораздо больше, чем дошедшие до цели.

Из недостатков защит туловищем можно отметить их относительную сложность в

выполнении, требующую высокоразвитых чувства дистанции, чувства времени и чувства партнера. Кроме того, выполняя смещения туловища, боксер рискует нарваться на встречный удар. Нельзя скидывать со счета и то, что при использовании защит туловищем на ближней и средней дистанциях боксер может получить рассечение кожи лица, столкнувшись с локтем, коленом или головой противника.

Защитные технические действия от ударов и толчков при помощи туловища осуществляются уклонами, отклонами, нырками и блокированием.

Уклон – защитное действие боксера, суть которого заключается в смещении тела спортсмена с линии удара в сторону за счет скручивания (рис. 5.68). Уклон выполняется влево и вправо. Он используется от ударов руками, позволяет занимать весьма выгодное положение для ответной контратаки противника.

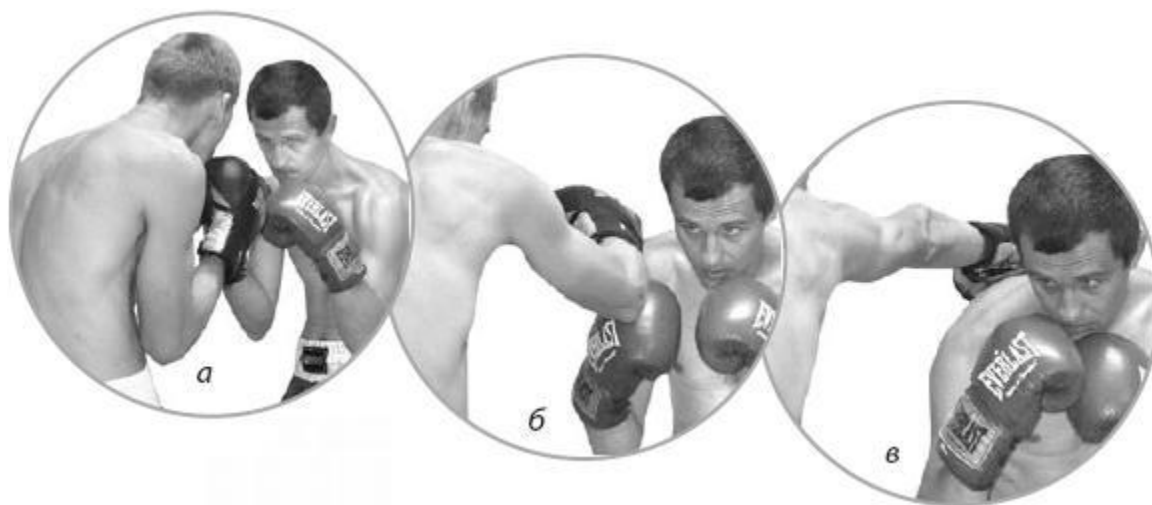


Рис.

5.68

Защита уклоном

Отклон– защитное действие, суть которого заключается в смещении тела спортсмена назад или в сторону за счет сгибания туловища в пояснице. Имеет три способа выполнения: назад, влево (рис. 5.69, а, б), вправо. Защита отклоном часто применяется от ударов ногами (рис. 5.69, в), так как после ее проведения удобно контратаковать сильнейшей рукой или ногой. Применение этой защиты в чистом виде против ударов руками опасно, так как противник может атаковать не одним, а несколькими ударами.

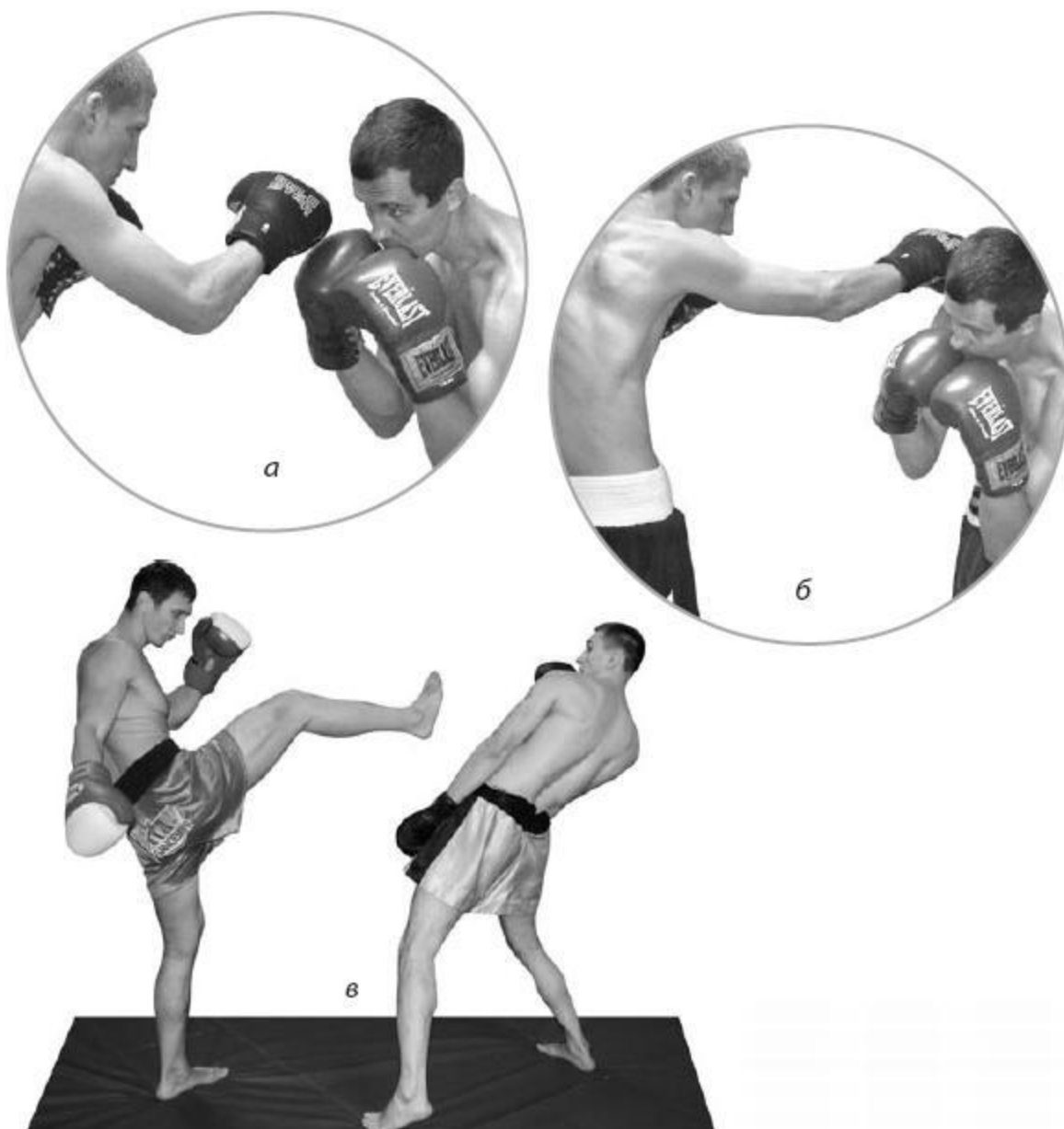


Рис.

5.69

Защита отклоном: а, б – влево; в – от удара ногой назад

Нырок – защитное действие, выполняемое за счет понижения центра тяжести тела при помощи сгибания ног и поступательного движения корпуса вниз или вниз в сторону. Эта защита в муай тай применяется редко по той простой причине, что существует опасность нарваться на удар коленом. Сильной стороной защиты нырком является то, что, выполняя ее, боксер несколько приседает, а значит, его тело, как пружина, сжимается и оказывается исключительно «заряженным» для проведения ответного контрудара рукой (рис. 5.70).



Рис. 5.70

Защита нырком

Блокирование при помощи туловища осуществляется против ударов на средней и ближней дистанциях. Оно осуществляется чаще тазом или бедром (рис. 5.71).



Рис. 5.71

Блокирование бедром бокового удара коленом

Защиты при помощи ног

Защитные технические действия от ударов и толчков при помощи ног осуществляются подставками, блокированиями и передвижениями (см. табл. 5.6).

Подставки ногами выполняются стопой, голенью (рис. 5.72, а, б, в) и коленом (рис. 5.72, г).

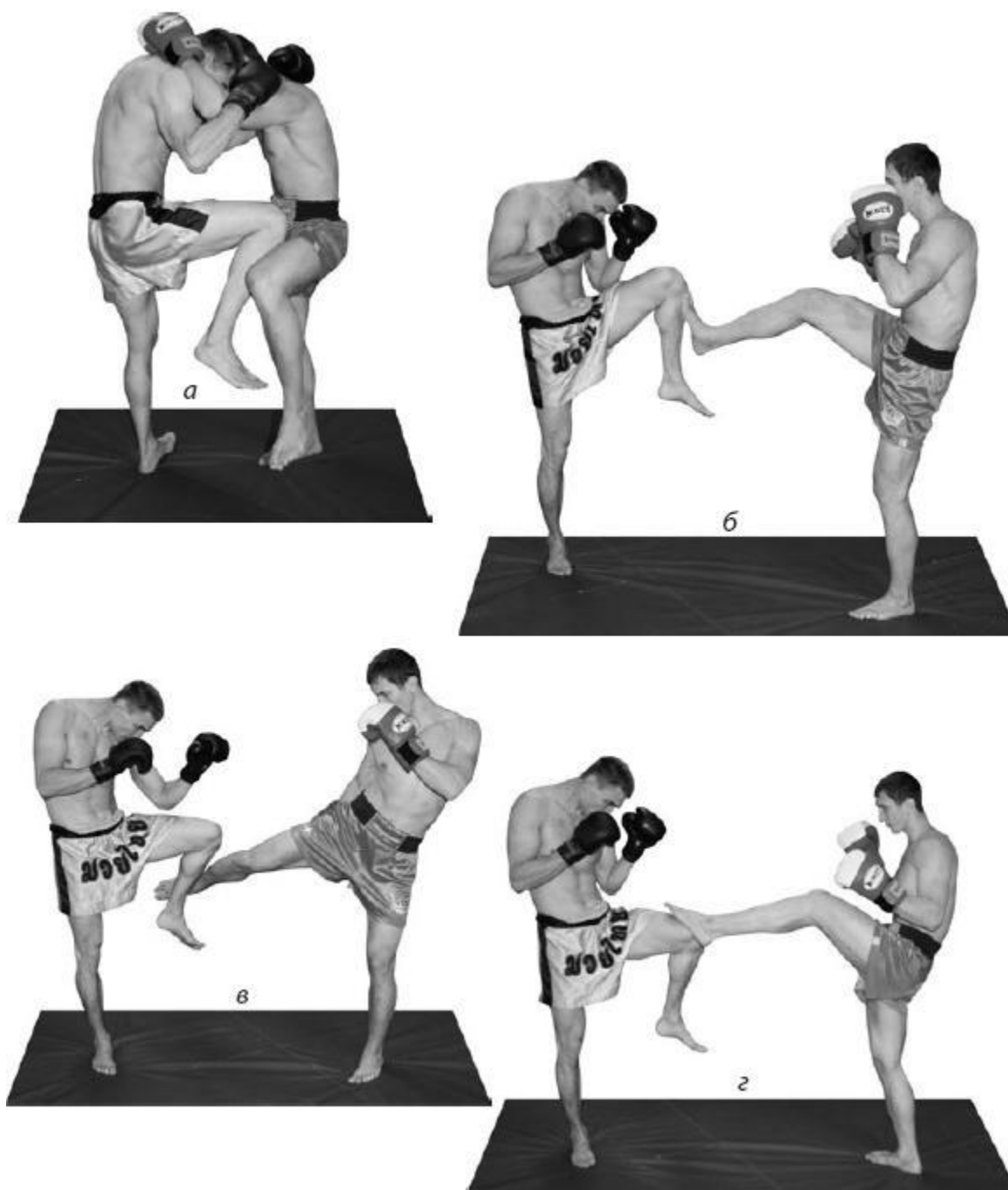


Рис.

5.72

Защиты:

а – подставкой голени от бокового удара коленом; б – подставкой голени от прямого

удара ногой; в – подставкой голени от бокового удара ногой; г – подставкой колена от прямого удара ногой

Самая распространенная защита в муай тай от ударов ногами – подставка голени (рис. 5.73). Она применяется как от боковых (кик), так и от прямых (тип) ударов. Несмотря на простоту в выполнении, защиты подставкой голени могут оказаться очень болезненными для противника (см. рис. 3.4).

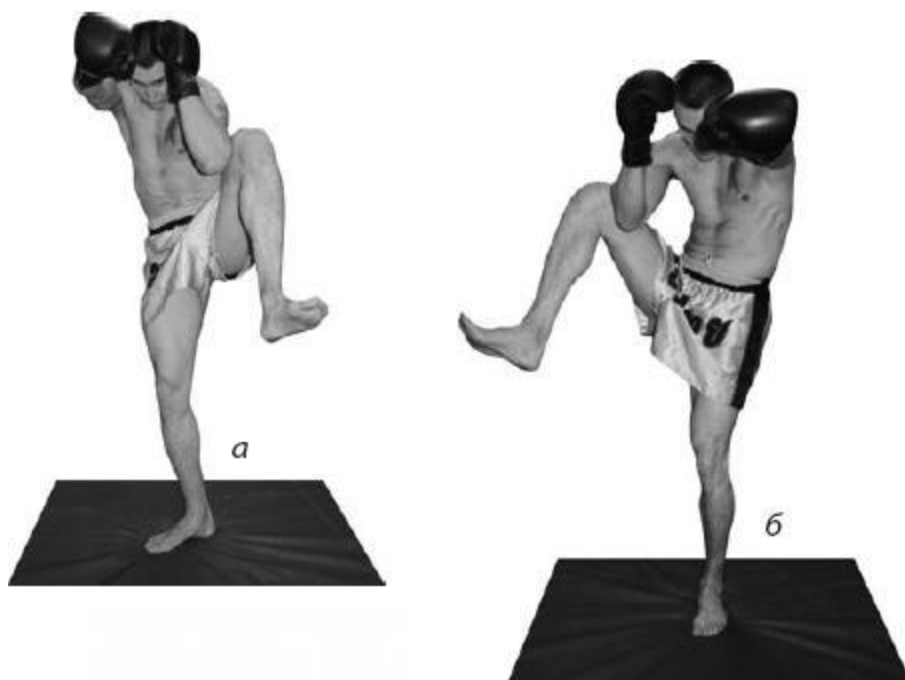


Рис. 5.73

Защита подставкой голени

Защиты отбивом при помощи ног применяются редко. Отбив можно произвести только коленом (рис. 5.74).



Рис. 5.74

Защита отбивом при помощи колена

Защиты блокированием при помощи ног чаще всего применяются на средней дистанции и в ближнем бою для блокирования ударов коленом противника (рис. 5.75, а). На средней дистанции удары противника можно блокировать и при помощи ступни (рис. 5.75, б).

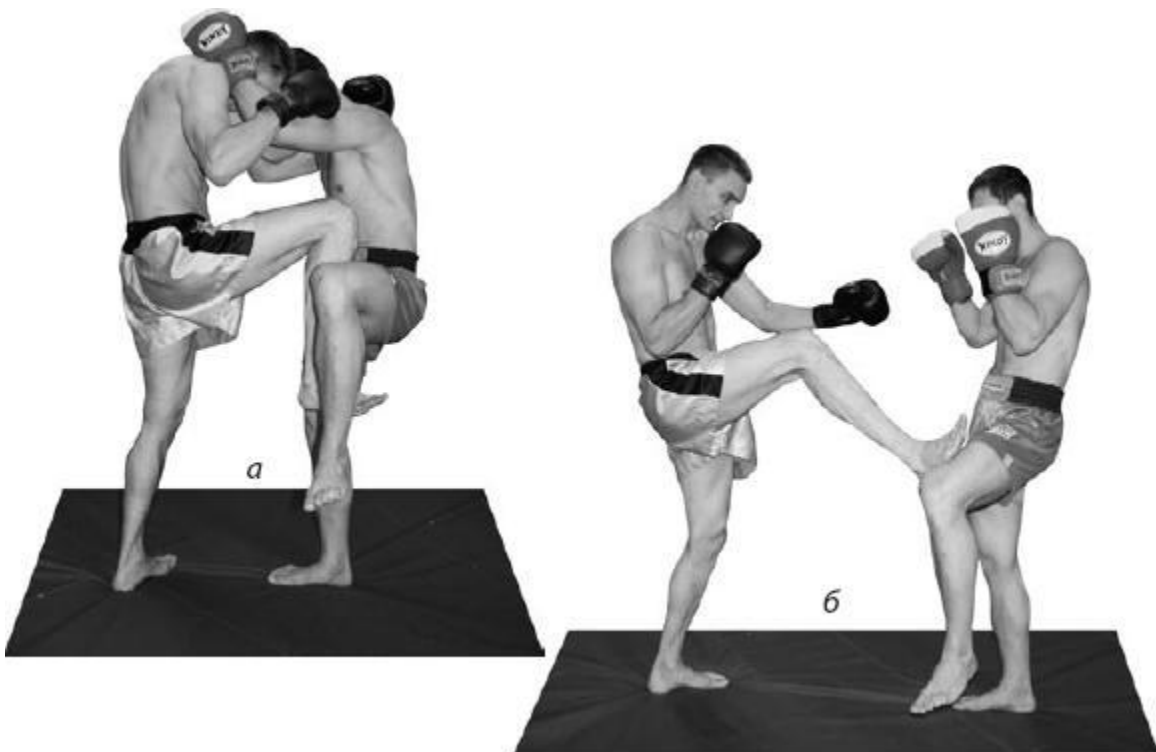


Рис.

5.75

Защита блокированием при помощи ног: а – блокирование голенью бокового удара коленом; б – блокирование попой удара ногой

Защиты передвижениями в муай тай связаны с маневрированием по рингу, а значит, с решением различных тактических задач. Такие защиты позволяют боксеру без изменения сохранять боевую стойку, то есть быть готовым к проведению любых технико-тактических действий. Как правило, такими защитами пользуются высокорослые боксеры, пытающиеся удержать своего противника на дистанции. Защиты передвижениями осуществляются шагом (скачком) назад и шагом (скачком) в сторону.

Защита передвижением назад позволяет быстро выйти из контакта с противником и полностью контролировать все его действия.

Защита передвижением в сторону дает возможность занять весьма безопасное положение относительно противника. Кроме того, ваши руки совершенно свободны для нанесения ударов, а соперник на долю секунды теряет вас из виду. Такая защита нередко применяется против серийно атакующего боксера. Кроме того, низкорослые спортсмены применяют уходы в сторону для сближения со своим противником.

Защиты в борьбе

Защитные технические действия, применяемые в борьбе, бывают трех видов (табл. 5.7): предварительные, «на старте», «на развитии».

Таблица 5.7. Классификация защитных технических действий в борьбе

Раздел	Вид	Техническое действие	Способы выполнения
Защита в борьбе	Предварительная	Сбив	Изнутри; снаружи
		Захват	Изнутри; снаружи
		Толчок	Ручкой;
		Блокирование	ногой; туловищем
		Отжимание	Ручкой; ногой
	«На старте»	Блокирование	Ручкой; ногой; туловищем
		Оседание	—
		Перешагивание	—
	«На развитии»	Зацеп	Снаружи и изнутри одноименной ногой; снаружи и изнутри разноименной ногой
		Увертка	Разнонаправленные; однонаправленные

Предварительные защиты предотвращают захват или позволяют освободиться от захвата до начала атакующих действий.

Защиты «на старте» срывают проведение атакующего приема в тот момент, когда противник занял исходное положение для его проведения («вышел на старт»).

Защиты «на развитии» останавливают проведение приема противником после «старта».

Предварительные защитные технические действия в борьбе осуществляются с использованием следующих технических действий: сбив, захват, толчок, блокирование, отжимание.

Сбив– ударное или толчкообразное движение по конечностям противника, выполняемое с целью освобождения от захвата. Он выполняется изнутри или снаружи.

Отжимание– отталкивание от себя противника в захвате путем разгибания своих рук или ног (рис. 5.76).



Рис. 5.76

Защита отжиманием

Защиты «на старте» осуществляются с использованием блокирований, оседаний и перешагиваний.

Оседание– нагружение опорной стороны противника весом своего тела.

Перешагивание – отшаг или перешагивание атакуемой ногой в направлении атаки.

Защиты «на развитии» выполняются зацепами и увертками.

Зацеп – обхват и зажим ноги противника сгибом ноги в голеностопном или коленном суставе с целью предотвратить атакующие действия. Зацепы выполняются как разноименной, так и одноименной ногой снаружи или изнутри.

Увертка– защитное динамическое действие в захвате, позволяющее сорвать развитие атаки противника за счет выворачивания из его захвата. По способу выполнения увертки бывают разнонаправленные и однонаправленные относительно атакующих действий противника.

Сочетание технических действий в приемах

В бою боксер постоянно выполняет какие-то приемы, которые состоят из различных технических действий. Например, чтобы нанести противнику удар, боец должен выполнить как минимум три технических действия: приблизиться к нему, выполнить удар и принять меры для отражения возможного ответного удара. Удары можно наносить с места и в движении.

Сначала поговорим об ударах руками. Выполнять удары с места можно с переносом веса тела и без него. И в том и в другом случае возможно использование трех вертикальных осей тела [6].

- Выполнение удара с расположением веса тела на двух ногах в равной степени. Общий центр тяжести проецируется на середину опоры. На рис. 5.77, а боксер выполняет правый джолт в туловище, на рис. 5.77, б – левый боковой.

- Выполнение удара с расположением веса тела на ноге, разноименной руке, которая наносит удар. На рис. 5.78 показан хук правой по туловищу, а на рис. 5.79 – правый свинг в голову, в то время как общий центр тяжести проецируется на переднюю часть опоры, то есть на переднюю (левую) ногу.

- Выполнение удара с расположением веса тела на ноге, одноименной руке, которая наносит удар. На рис. 5.80 показан короткий апперкот левой в голову. Общий центр тяжести проецируется на переднюю часть опоры, то есть на одноименную левую ногу.

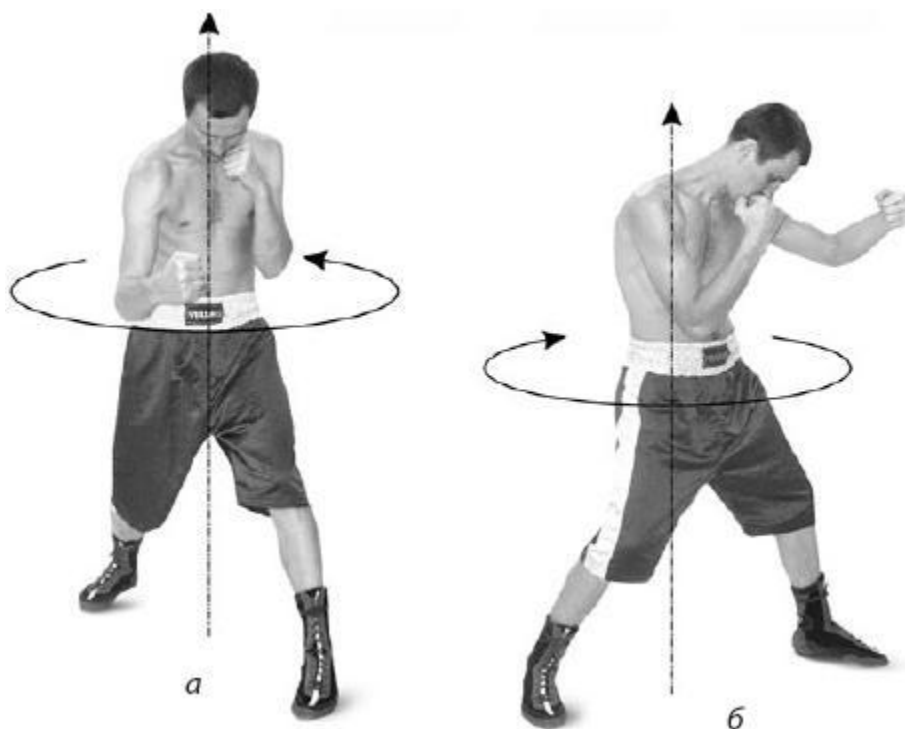


Рис. 5.77

Удар с распределением веса тела между обеими ногами: а – правый джолт в туловище; б – левый боковой



Рис. 5.78

Хук правой в туловище



Рис. 5.79

Правый свинг в голову

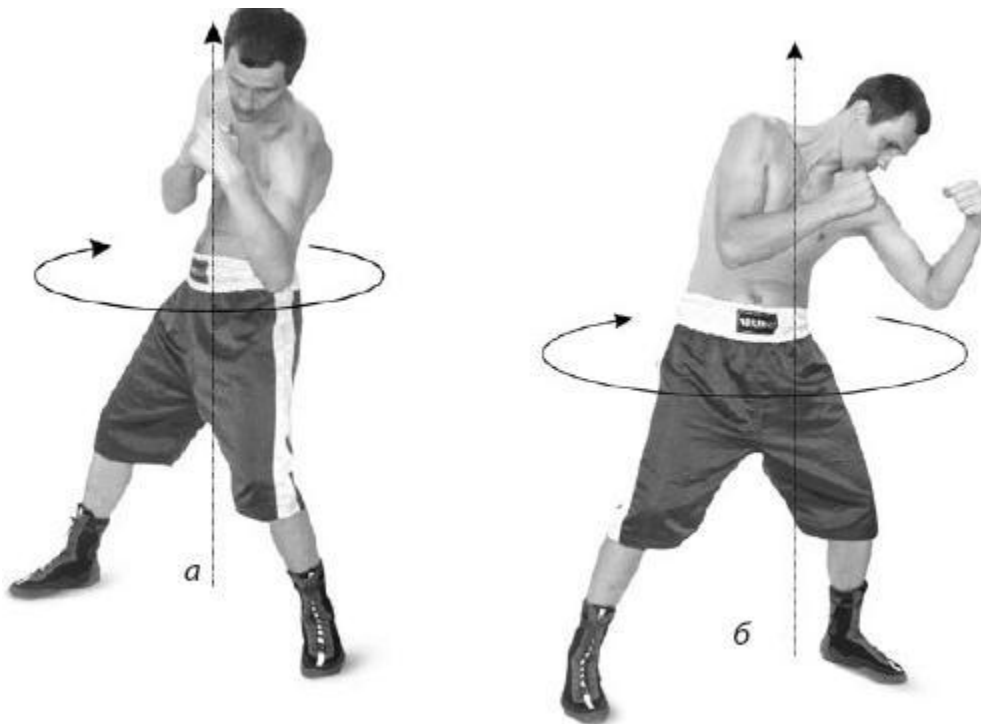


Рис. 5.80

Короткий апперкот левой в голову

Выполнение ударов в сочетании с передвижениями осуществляется четырьмя способами [6].

- Удар наносится одновременно с шагом ногой, одноименной бьющей руке, после этого вторая нога завершает шаг.
- Сначала шагает нога, разноименная бьющей руке. Потом одновременно с шагом одноименной ногой наносится удар.
- После шага ногой, одноименной бьющей руке, удар наносится одновременно с шагом разноименной ногой.
- Удар наносится под шаг ногой, разноименной бьющей руке. После этого вторая нога завершает шаг.

Структура сочетания ударов с шагами вперед, назад и в стороны одинаковая. Такая же структура будет в передвижении скачком, при толчке одной ногой. При толчке двумя ногами удар выполняется одновременно с постановкой ног.

Термин «одновременно с постановкой ноги (ног)» не всегда надо понимать буквально. На самом деле существует три варианта.

- Сначала происходит постановка ноги (ног), а потом наносится удар.
- Постановка ноги (ног) и нанесение удара происходят одновременно.
- Сначала начинается удар, потом происходит постановка ноги (ног).

При нанесении ударов ногами в муай тай существует три основных способа взаимодействия рук и ног [6].

- После отталкивания от опоры туловище боксера вращается вслед за атакующей ногой в сторону удара. Обе руки выполняют «отмашку», как бы отталкиваясь от воздуха и придавая телу дополнительную инерцию, а удару дополнительную силу. В момент касания цели подбородок опущен и закрыт выведенным вперед плечом. Рука, разноименная бьющей ноге, перекрывает верхнюю часть головы боксера от возможных встречных ударов. Это наиболее распространенный в муай тай вариант сочетания

движений рук, ног и туловища в момент нанесения ударов ногами. Иногда для увеличения силы удара бойцы муай тай выполняют подготовительное действие: делают дополнительный замах руками и закручивают туловище в сторону, противоположную удару. В таком случае туловище распрямляется с удвоенной инерцией, удар обретает дополнительную силу, но проигрывает во внезапности, так как становится очень заметным.

- Руки начинают движение в сторону удара одновременно с началом движения ноги, наносящей удар. Во время поворота туловища вокруг вертикальной оси они движутся синхронно. В момент соударения с целью (телом соперника) атакующая нога и одноименная ей рука находятся в одной плоскости. Плечо руки защищает подбородок. Вторая рука предплечьем и кистью тоже страхует голову. Такой способ не обладает большой силой, но имеет высокую быстроту выполнения. Чаще применяется при нанесении удара тип или прямого удара коленом вне захвата.

- Во время нанесения ударов ногами верхняя часть туловища и руки не задействованы. Руки используются для защиты головы. Из-за того что отсутствует вращение туловища, удары получаются слабыми. Их задача – тревожить противника, выполнять подготовительные или ложные действия.

Источники

1. Ковшик А. Н., Дмитриев А. В., Барташ В.А. Классификация элементов техники в тайландском боксе. Технические действия вне захвата //Ученые записки: Сб. научн. трудов. – Вып. 4. – Мн.: АФВиС Республики Беларусь, 2000. – С. 125-130.
2. Ковшик А. Н., Дмитриев А. В. Классификация техники борьбы в тайландском боксе // Ученые записки: Сб. научн. трудов. – Вып. 4. – Мн.: АФВиС Республики Беларусь, 2000. – С. 131-133.
3. Дегтярев И. П. Бокс: Учеб. для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 29.
4. Ковтик А. Н. Классификация ударов в муай тай. – Мн.: ПИП «Бонем», 2002. – С. 52-53.
5. Ковтик А. Н. Бокс. Уроки профессионала для начинающих. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
6. Ковтик А. Н. Сочетание технических действий в приемах спортивных единоборств // V Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Мн.: АФК, 2001.

Глава 6

Эффективность ударов в муай тай

Какие удары самые сильные: кулаком, голенью, коленом или локтем? Как легче отправить противника в нокаут: в атаке или в контратаке? Какие удары эффективнее: боковые, прямые или снизу? Куда нужно бить, чтобы победить нокаутом: в голову,

туловище или по ногам? Лучше бить левой или правой? И самое главное: как можно объяснить ту или иную закономерность?

«Какой удар самый эффективный?» – один из самых распространенных вопросов в среде единоборцев. Как показал опрос, проведенный даже среди наиболее опытных бойцов и тренеров, точного ответа не знает никто. На эту тему можно умничать сколько угодно, но объективные данные могут быть получены только научным путем. Исследование было проведено в 2000 году, и его результаты я впервые представляю широкой публике [1]. В этой главе не будет никакой романтики о седобородых старцах, проживающих на развалинах древних храмов, и о таинственных «энергетических ударах». Наука – дело скучное, но факты, как говорил один киногерой, дело упрямое. Поэтому вся эта писанина рассчитана в основном на тренеров и узкий круг людей, особенно интересующихся муай тай, – продвинутых.

Для исследования были отобраны видеозаписи боев с участием мастеров муай тай самого высокого ранга.

Это в первую очередь поединки на ведущих аренах мира, стадионах «Люмпини» и «Раджадамнен», а также бои неоднократных чемпионов мира по муай тай.

Таким образом, в случайном порядке было отобрано 83 поединка. В этих боях для удобства «оказалось» 100 ударов, которые приводили к нокаутам (КО), к нокадаунам (KD) или техническим нокаутам (ТКО). Поясню, что удары, которые привели к техническому нокауту (ТКО), – это такие удары, после которых противник не может продолжать бой из-за возникших повреждений. Например, рассечения кожи лица, сломанный палец, вывих плеча и т. д. Иначе говоря, по «техническим причинам» бой прекращается, а травмированному боксеру засчитывается поражение, технический нокаут.

Все удары изучались в следующем порядке.

1. Какой частью тела нанесен удар: кулаком, локтем, стопой (голенью) или коленом?
 2. Какой конечностью нанесен удар: левой или правой (с учетом стойки спортсмена: левши или правши)?
 3. Как нанесен удар: в атаке или в контратаке?
 4. Какой вид удара был нанесен: прямой, боковой, снизу, сверху или наотмашь?
 5. Каким было направление удара: в голову, в туловище или по ногам (в ногу)?
- В результате были получены следующие данные (табл. 6.1).

Таблица 6.1. Эффективность ударов в муай тай

Удар	Всего	КО	KD	ТКО
Кулаком	55	26	27	2
Локтем	20	9	5	6
Стопой (голенью)	16	11	3	2
Коленом	9	6	3	—
Общее количество	100	52	38	10

Из табл. 6.1 видно, что если сложить вместе удары кулаком и локтем (55+20), то получится, что подавляющее большинство самых эффективных ударов (75%) наносятся руками. И это несмотря на то, что муай тай иногда называют «боксом ногами». Методика обучения муай тай построена так, что большая часть тренировки отводится отработке ударов ногами (см. главу 1). Кроме того, в равном бою при определении победителя предпочтение отдается боксеру, лучше владеющему именно техникой ударов ногами. Как

же объяснить то, что большинство ударов в муай тай, которые отправляют противника в нокаут или нокдаун, наносятся руками?

Разберемся по порядку.

1. Наши руки значительно более координированы, чем ноги. Сложные двигательные задачи, требующие согласованности и точности действий, человек решает преимущественно с помощью рук. Подумайте сами: с помощью рук или ног нам проще принимать пищу, умываться, водить машину, шить и т. д.? Ответ очевиден. Значит, и отправить противника в нокаут проще рукой, чем ногой.

2. Вес ноги (мышечная масса) значительно выше, чем вес руки. Это значит, что удары ногой будут сильнее, чем удары рукой. Однако нокаутирующий удар зависит не только от силы. Не менее важными являются быстрота и точность. Представьте себе, что вам нужно нажать определенную кнопку в лифте. Очевидно, что быстрее и точнее вы это сделаете рукой. Рука весит меньше, чем нога, а значит, наносимые ею удары слабее, но быстрее и, самое главное, значительно точнее.

3. Руки расположены ближе к голове противника, чем ноги. Считается, что голова – самая уязвимая часть тела человека [2]. Кстати, об этом говорят и наши данные: цифры в табл. 6.3, приведенной далее, указывают на то, что 85 % результативных ударов наносится в голову. Следовательно, руками легче «добраться» до самой уязвимой части тела человека – головы.

Данные табл. 6.1 показывают, что удары, приводящие к техническому нокауту, составляют 10% всех результативных ударов. Как правило, это рассечения кожи лица. Оказывается, что большинство таких травм (60 %) возникают послеударов локтем. Значит, эти удары являются самыми «кровавыми». В профессиональном муай тай локоть не защищен протектором (налокотником) и его острый край, как нож, может рассекать кожу противника. Вообще, локти в муай тай – очень эффективное оружие. Удары этой частью тела наносятся реже других. Но каждый пятый нокаут (ровно 20%) приходится именно на удар локтем.

Еще из табл. 6.1 видно, что удары кулаком выводят из строя противника чаще, чем удары локтем, а удары стопой (голенью) результативнее ударов коленом. Прослеживается закономерность: чем дальше от туловища расположена ударная поверхность, тем эффективнее удар. Этому факту тоже есть объяснение.

- Удары кулаком и стопой (голенью) значительно опережают по скорости колени и локти, потому что имеют меньшую массу и ими можно легче управлять [3]. Кроме того, когда спортсмен находится в боевой стойке, кулаки и стопы ближе к цели, нежели локти и колени, и достать ими противника гораздо проще.

- Большую часть времени поединки проходят на средней и дальней дистанциях (до 70 %). Понятное дело, что с расстояния соперника легче поразить более длинным ударным рычагом.

- В управлении кулаком и стопой участвует больше суставов, чем в управлении локтем и коленом. Значит, кулак и стопа более подвижны и с их помощью действия можно выполнить более точно.

Теперь ответим на очень старый вопрос: как лучше бить – левой или правой? С одной стороны, левая (у левши – правая) конечность находится ближе к противнику, а значит, ею легче достать. Но правая (у левши – левая) рука или нога всегда сильнее и ловчее.

Исследования показали, что в данной ситуации спор выигрывают сила и ловкость.

Нокаутирующие удары, нанесенные задней рукой, составляют 77 % от общего количество

нокаутов рукой. Боксер располагает свою ведущую конечность сзади относительно боевой стойки – в положении естественного замаха. При нанесении удара это дает дополнительный выигрыш в силе.

Еще один важный вопрос: как легче отправить противника в нокаут: в атаке или в контратаке?

Проведенные исследования показали, что 66% нокаутирующих ударов наносятся в атаке, 34 % – в контратаке (табл. 6.2).

Таблица 6.2. Распределение ударов по форме

Удар	Кулаком		Локтем		Стопой		Коленом		Всего ударов
	Атака	Контратака	Атака	Контратака	Атака	Контратака	Атака	Контратака	
Прямой	16	8	—	—	1	—	1	1	27
Боковой	18	6	8	9	9	6	4	1	61
Снизу	6	1	—	1	—	—	1	1	10
Наотмашь	—	—	1	1	—	—	—	—	2

Объяснение этому можно найти в следующем.

- Большинство ударов в бою наносится именно в атаке. Даже боксер, работающий исключительно вторым номером, выполняет ответные действия далеко не на каждый удар.

- Контратака выполняется так: сначала боксер защищается, потом проводит ответную атаку. Причем ответную атаку нужно провести очень быстро, своевременно. Это значит, что на подготовку и маскировку ответных действий можно потратить значительно меньше времени, чем на атакующие. А это отражается на качестве и эффективности. Удары в контратаке по сравнению с ударами в атаке становятся более заметными и предсказуемыми.

Однако из установленной закономерности есть исключение. Из табл. 6.2 видно, что большая часть эффективных ударов локтем наносится в контратаке. Это можно объяснить так.

- Промахнувшись в ударе, нанесенном в атаке, противник, во-первых, приближается, а во-вторых, часто оказывается в неудобном положении (позе). Он становится уязвимым для коротких, сильных и жестких ударов. А именно этими качествами на небольшом расстоянии и обладают удары локтем. Это подтверждает мысль о том, что локти являются оружием боя на ближней и средней дистанциях.

- Подавляющее большинство ударов локтем наносится на средней и ближней дистанциях. Есть научные данные о том, что вблизи человек гораздо хуже защищается от ударов противника, чем на дистанции [3]. Это связано с тем, что в непосредственной близости от противника фактически не остается времени подумать.

Какие удары результативнее: прямые, боковые или снизу? Из табл. 6.2 видно, что большая часть (61%) изученных ударов – боковые. Почему именно они наиболее эффективны?

- В 1985 году В. Е. Котешев провел исследования, в которых выделил три зоны восприятия боксером ударов противника: первая – зона центрального зрения, вторая – зона ясного видения, третья – зона периферического зрения [4]. Лучше всего человек реагирует на удары, которые попадают в первую зону. Именно по ней проходят траектории полета прямых ударов и ударов снизу. Хуже всего он реагирует на удары,

которые может увидеть боковым зрением, то есть те, что попадают в зону периферического зрения, – боковые. Это значит, что вероятность пропустить боковой удар выше, чем прямой или снизу.

- Среди ударов стопой и голенью боковые (кик) имеют подавляющее большинство – до 90 %. Это объясняется тем, что боковые удары ногой хотя и имеют одинаковую скорость с другими ударами (например, с прямыми (тип)), но обладают большей силой и жесткостью. Дополнительную силу им придает инерция вращения. А вот высокая жесткость достигается за счет того, что кик наносится голенью, а значит, в ударном рычаге будет меньше звеньев и суставов.

- Среди ударов локтем боковые применяются чаще всего по той простой причине, что локоть анатомически больше приспособлен для нанесения таких ударов. Кроме того, именно боковые удары локтем самые жесткие и эффективные в воздействии на тело противника.

Удары наотмашь («вертушки») в поединке квалифицированных спортсменов используются редко (2 %). Это объясняется их сложностью и малой быстротой по сравнению с другими ударами. В быстроте они проигрывают, потому что в них присутствует замах. Да и сами подумайте: не будешь же весь бой работать одними «вертушками». Среди ударов с разворота самыми эффективными оказались удары локтем. Такие удары проходили только во встречной контратаке. Когда противник начал атаку, ему довольно сложно среагировать и защититься от удара локтем с разворотом навстречу.

Теперь постараемся найти ответ на вопрос: куда нужно бить? По направлению и форме удары распределяются следующим образом (см. табл. 6.3).

Таблица 6.3. Распределение ударов по направлению

Удар	Всего ударов	Кулаком				Локтем				Стопой				Коленом			
		Всего	Прямой	Сбоку	Снизу	Всего	Прямой	Сбоку	Снизу	Всего	Прямой	Сбоку	Снизу	Всего	Прямой	Сбоку	Снизу
В голову	85	52	23	22	7	20	2	17	1	10	—	10	—	3	—	1	2
В туловище	10	3	1	2	—	—	—	—	—	1	1	—	—	6	2	4	—
По ногам	5	—	—	—	—	—	—	—	—	5	—	5	—	—	—	—	—

Из табл. 6.3 видно, что 85 % изученных ударов было нанесено в голову. Тот факт, что большинство людей стараются поразить противника ударом именно в голову, а не по туловищу или ногам, научного объяснения не имеет. В древнекитайских единоборствах считалось более целесообразным наносить удары в область туловища, поскольку основные жизненно важные органы и системы расположены именно там. В Древней Греции было принято считать, что удары в туловище наносить неэтично: в кулачном бою они были запрещены. Тем не менее на современном этапе развития спортивных (контактных) единоборств тренеры больше внимания уделяют технике ударов в голову, а не в туловище. В некоторых видах единоборств (кикбоксинг) это положение закреплено в правилах соревнований: удар ногой в туловище оценивается одним очком, удар ногой в голову – двумя. Попробую объяснить, почему сложилась такая ситуация.

- Когда боксер находится в боевой стойке, его голова защищена менее других частей тела, хотя она более подвижна и имеет больше степеней свободы, чем туловище.

- Голова более чувствительна к ударам, чем ноги.

- Есть версия, что головной мозг более подвержен травмам, чем внутренние органы туловища [2].
 - Для защиты от ударов ногой по туловищу и ногам применяются защиты подставкой локтя, колена или голени (блоки), а значит, боксер, наносящий удар, может ощутить боль или даже травмироваться. В этом плане удары ногой в голову значительно безопаснее.
 - При атаке ногой в туловище существует опасность попадания этой ноги в захват, что ставит нападающего в опасное положение.
 - В муай тай огромное значение придается тренировке мышц брюшного пресса, так как мышечный корсет значительно предохраняет внутренние органы туловища.
- Какие удары коленом эффективнее: в голову или по туловищу? А может, лучше бить по ногам? Вопрос спорный. Но данные табл. 6.3 показывают, что наиболее эффективны удары коленом в туловище. Это объясняется так.
- Голова значительно удалена от коленей, и, чтобы до нее дотянуться, придется приложить больше усилий.
 - Ноги по сравнению с туловищем менее подвержены травмам и чувствительны к ударам.

Итак, подведу итоги.

- Большая часть эффективных ударов наносится кулаком – 55%. Далее по убыванию располагаются удары локтем – 20%, стопой и голенью – 16% и коленом – 9%.
- Удары, нанесенные правой рукой или ногой (77%), значительно эффективнее ударов левой рукой или ногой (23%).
- Наиболее эффективные удары наносятся в атаке – 66% или 34% – в контратаке.
- Наиболее результативными среди изученных ударов являются боковые – 61%. Из ударов кулаком прямые и боковые одинаково эффективны: по 43,5%. Удары снизу составляют 13% от общего количества ударов кулаком. Среди ударов локтем боковые составляют 85%, снизу – 5%, наотмашь – 10%. В ударах стопой и голенью боковые занимают 93%, прямые – 7%. Боковые удары коленом эффективны в 56% случаев, прямые и снизу – в 22% случаев.
- Чаще других эффективными оказываются удары в голову – 85%. Удары в туловище и по ногам (в ногу) составляют 10,5%.
- Установлено, что самыми неэффективными в муай тай являются удары с разворота и удары локтем по туловищу.
- Удары коленом более эффективны при нанесении по туловищу – 66%.

Источники

1. Ковшик А. Н., Дмитриев А. В. Эффективность средств ведения боя в муай тай. – Мн.: НИИ ФКиС РБ, 2001. – С. 270-274.
2. Allan J. Ryan. Intracranial Injuries Resulting from Boxing //Clinics in Sports Medicine. – Vol. 17, January 1998. – № 1.
3. Филимонов В. И. Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой: Методическое пособие. – М., 1999.
4. Котешев В. Е. Применение нетрадиционных средств в процессе подготовки боксеров высокой квалификации: Учебное пособие. – Краснодар, 1986. – 26 с.

Глава 7

Насколько травмоопасен «кровавый спорт»

Почему муай тай называют «кровавым спортом»? Правда ли, что муай тай запрещен в некоторых странах? Как часто на тренировках случаются травмы? Какие повреждения наиболее распространены? Насколько травмоопасен муай тай по сравнению с другими видами спорта? Как можно сократить количество травм?

Когда муай тай в 1970-х годах попал в Европу и Америку, он был воспринят людьми очень по-разному. Одно можно сказать точно: равнодушным не остался никто. Одних этот вид спорта восхищал, и они признавали его универсальным единоборством, а у других вызывал резкое неприятие и отторжение. В наиболее консервативных кругах появились разговоры о запрете муай тай вообще. С чем это было связано? Я думаю, аргументы самые традиционные: «Не отразится ли вседозволенность в правилах на отношении молодежи к жизни?», «Если люди освоят такие приемы, то вдруг они станут применять их повсеместно?», «Как отразятся на здоровье людей занятия таким жестким единоборством?» и т. д.

На практике организация занятий выглядела примерно так. Кто-то, где-то и что-то слышал о муай тай. Может быть, даже смотрел видео. Возможно, посетил Таиланд. Методики обучения еще не существовало, а определенный круг адептов, желающих «порубиться» без ограничений и в полный контакт, есть везде. Здоровенные мужики били локтями, коленями, выполняли броски. Конкретных правил долгое время не знали. Путая муай тай с бандо (бирманский бокс), они наносили удары головой; не понимая разницы с муай баран, применяли опасные броски, заломы и болевые приемы. Но все это было бы ничего, да беда в том, что защищаться никто не учил. Что получалось в итоге? Понятно что – море крови. Вот и приклеилось – «кровавый спорт».

Европа, знакомая с панкратионом, кулачным боем и саватом, к новому виду спорта отнеслась довольно лояльно. А вот в Америке и Австралии преподавание муай тай в некоторых штатах было запрещено. Несмотря на существующую демократию, американцы по своей сути весьма консервативны. Например, классический бокс, который сегодня является олимпийским видом спорта, одно время в некоторых штатах США тоже был запрещен. Сегодня эта страна – Мекка профессионального бокса и никому в голову не приходит запретить его. С течением времени общество становится более либеральным, вкусы меняются, запреты снимаются. Спустя 10, а может быть, и 20 лет после муай тай в США стали развиваться так называемые бои без правил – смешанные единоборства. К тому моменту общество изменилось, и сегодня существует парадоксальная ситуация: муай тай в отдельном штате все еще запрещен, а бои без правил – нет. Впрочем, поклонники тайского бокса находят выход. Так, довольно часто муай тай преподается под вывеской карате. На тренировках ученики одеты в кимоно, но занимаются гораздо более практичными вещами.

Вообще запрет каких-либо видов спорта – всегда крайность. Старожилы в единоборствах помнят, как в 1980-х годах в СССР было запрещено карате. А сегодня кое-где на карате смотрят как на фитнес для «мажоров»: максимум понтов и минимум реальной драки. И уж совсем мало кто помнит, что были такие времена, когда в СССР был

запрещен бокс, который рассматривался как буржуйский вид спорта и пережиток империализма.

Да, время многое изменило, но осадок остался. В кругу обывателей нередко можно услышать что-то вроде «джентльмен не должен учиться бить другого джентльмена, удерживая его за голову». И множество разговоров о том, что на соревнованиях по муай тай льются «реки крови» (рис. 7.1 и 7.2). Что же, давайте поговорим о том, сколько реально травм существует в муай тай. Обсуждение этого вопроса будет неполным, если не касаться классического бокса. Ведь именно этот вид спорта является ближайшим родственником муай тай в мире единоборств.



Рис. 7.1

Анастасия Сазонова не только финалист конкурса «Мисс Беларусь», но и чемпионка Европы по кикбоксингу и Республики Беларусь по муай тай

При обсуждении травматизма в боксе противники этого замечательного вида спорта более всего сокрушаются по поводу травм головного мозга, якобы неизбежных, всегда преследующих боксеров и пагубно сказывающихся на их здоровье. Но вы посмотрите на действующих или только что «завязавших» со спортом боксеров: это пышущие здоровьем люди. Скептики говорят: «Ну, это они сейчас ничего. А вот посмотрим, что от них останется, когда старость придет, если они вообще доживут до старости...» Не вопрос, посмотрим на боксеров-«стариков». Предлагаю выбрать для анализа представителей супертяжелой весовой категории в боксе. Они обладают наиболее тяжелыми ударами и, естественно, получают самые сильные удары. Предметом нашего исследования будет «группа максимального

риска» – абсолютные чемпионы мира (супертяжеловесы) по боксу за последние 120 лет. Попытаемся ответить на вопрос: как долго живут абсолютные чемпионы мира по боксу?



Рис. 7.2

«Кровавый спорт» не чужд и представительницам прекрасного пола

- Джон Л. Салливан умер в 1918 году в возрасте 59 лет. Его богатырское здоровье было очень сильно подорвано многолетним пьянством. Если бы не это обстоятельство, великий Джон Л. прожил бы гораздо более долгую жизнь.
- Джеймс Корбетт умер в 1933 году. Ему было 67.
- Боб Фитцсиммонс умер в 1917 году в возрасте 54 лет от пневмонии. Если бы не

болезнь, Конопатый Боб прожил бы еще долго.

- Джеймс Джефрис умер в 1953 году в возрасте 78 лет.
- Джек Джонсон в 68 лет погиб в автокатастрофе, несясь во весь опор на роскошном автомобиле. Он ушел из жизни, будучи крепким стариком, который никогда не жаловался на здоровье.
- Джесс Уиллард умер в 1968 году в возрасте 87 лет.
- Джек Демпси умер в 1983 году за пару недель до своего 88-летия. Он был жизнерадостным здоровым человеком и жил с молодой, уже четвертой по счету женой.
- Джин Тунней умер в 1978 году, дожив до 81 года.
- Джо Луис умер в 67 лет. Известно, что у него было больное сердце.
- Джерси Джо Уолкотт родился в 1914 году. На вершину славы он пробился из страшной нищеты, прожил тяжелую жизнь, полную лишений, что не могло не сказаться на его здоровье. Несмотря на это, из жизни он ушел в возрасте 63 лет в 1977 году.
- Эззард Чарльз прожил 54 года.
- Рокки Марчиано всегда опасался, что занятия боксом могут впоследствии сказаться на его здоровье. Он оставил бокс и в расцвете сил, в возрасте 45 лет, погиб в авиакатастрофе.
- Джим Бреддок умер в 1974 году в 68 лет.
- Макс Шмелинг закончил свой жизненный путь в возрасте практически 100 лет в 2005 году. Прожить целый век ему не помешал даже тяжелейший нокаут, в который его, чуть не убив, отправил Джо Луис.
- Джек Шарки совсем немного не дожил до своего 92-летия. Ничем не болел. У него просто остановилось сердце.
- Макс Бэр умер в 1959 году в возрасте 50 лет. Он всегда весело относился к жизни и ни в чем себе не отказывал. В литературе много рассказывается, что Бэр, который был большим шутником, умер, рассказывая анекдоты врачу, пытавшемуся его спасти.
- Флойд Паттерсон умер в 2006 году, когда ему был 71 год. Он болел раком.
- Ингемар Юханссон умер в 2009 году в возрасте 76 лет.
- Санни Листон умер в 1970 году насильственной смертью в возрасте 38 лет. Обладал прекрасным здоровьем.
- Мохаммед Али родился в 1942 году. На сегодняшний день ему 67 лет и он страдает болезнью Паркинсона.
- Джо Фрезер родился в 1944 году. Сейчас ему 65 лет.
- Джордж Формен родился в 1949 году. Сейчас ему 60 лет. Феноменальное здоровье этого тяжеловеса позволило ему в 45 лет (!) снова стать чемпионом мира в супертяжелой весовой категории по версиям WBA и IBF. Он вернул себе утраченный титул спустя 20 лет, после того как «завязал» со спортом. Вряд ли кто-нибудь превзойдет достижение Большого Джорджа.
- Ларри Холмс родился в 1949 году. В 1995 году в возрасте 45 лет он едва не победил действующего чемпиона мира и едва не повторил подвиг Джорджа Формена. Последний свой бой он провел в 2002 году в возрасте 53 лет.

За исключением Тревора Бербика, в расцвете лет погибшего насильственной смертью, все чемпионы мира, завоевавшие это звание после Ларри Холмса, тоже живы и достаточно здоровы.

В наше маленькое исследование не включено имя чемпиона мира Примо Карнера, так как этот великан страдал гигантизмом и имел серьезные проблемы со здоровьем с самого детства, еще задолго до начала занятий спортом.

Теперь подведем итоги. Если отбросить чемпионов мира, которые умерли неестественной смертью, и не брать в учет тех, кто еще жив, то получается, что средняя продолжительность жизни среди боксеров-тяжеловесов превышает 73 года. Много ли это? Не то слово. Это очень много. На момент начала XX века средняя продолжительность жизни в развитых странах составляла всего 47 лет! А наше исследование говорит о том, что боксеры-супертяжи уже тогда проживали в среднем более 73 лет. К концу 1950-х годов средняя продолжительность жизни в развитых странах достигла 50 лет. За последние пять десятилетий средняя продолжительность жизни человека выросла на 15 лет и для мужчин составляет всего 64 года. Учитывая, что цифры по чемпионам, жившим в последние полтора столетия, усреднены, получается, что средняя продолжительность жизни боксеров-тяжеловесов значительно превышает таковую для обычного человека. Показатели здоровья у всех чемпионов тоже значительно превышают среднестатистические. Думаем. Делаем выводы.

Теперь перейдем непосредственно к муай тай. Мне приходилось неоднократно слышать дебаты о том, сколько повреждений может получить человек, занимаясь этим единоборством. Все эти разговоры гроша ломаного не стоят, пока в основу каких-либо утверждений не будут положены серьезные аргументы. А реальными аргументами могут служить только данные, полученные экспериментальным путем.

Исследование, целью которого было выяснить, каков травматизм при занятиях муай тай, было проведено в 2005/2006 учебном году на базе спортивного клуба «Чинук». Эксперимент длился с 1 сентября по 30 мая и продолжался 9 месяцев, что равняется 274 дням. В эксперименте участвовало 342 человека, которые занимались 3 раза в неделю по 1,5 часа (90 минут). Каждый из них за это время посетил в среднем по 117 тренировок. Все повреждения, которые появлялись в ходе занятий, фиксировались и заносились в специальный журнал. В нем отмечался возраст получившего травму, стаж занятий, характер повреждения, а также указывалось, при выполнении какого упражнения произошла травма. Все собранные данные были математически обработаны, и получены следующие результаты.

Первое и очень важное: травмы в муай тай действительно есть! За время эксперимента его участники получили 121 повреждение. В табл. 7.1 указано, сколько травм было получено при выполнении того или иного упражнения.

Таблица 7.1. Количество травм, полученных в ходе эксперимента

№ п/п	При выполнении какого упражнения получена травма	Общее количество травм	Количество травм при выполнении конкретного упражнения	Процент от общего числа травм
1	Подвижные и спортивные игры	15	—	12,4 %
2	Разминка:	6		4,96 %
	– Упражнения в движении	—	2	
	– Махи ногами	—	1	
	– Самостоятельная растяжка	—	3	
3	Имитации	1	—	0,83 %
4	Работа на лапах	1	—	0,83 %

5	Упражнения в парах:	61		50,4%
	– Пары в экипировке	—	39	
	– Пары без экипировки	—	16	
	– Ближний бой (борьба и удары коленями, локтями)	—	1	
	– Лайт-контакт	—	4	
	– Специальные подготовительные упражнения (СПУ) в паре	—	1	
6	Упражнения на мешках	25	—	20,66 %
7	Соревновательные упражнения:	12		9,92 %
	– Спарринги	—	6	
	– Соревнования	—	6	
Всего		121		100 %

Из данных табл. 7.1 видно, что наиболее травмоопасными являются упражнения в парах (50,4%), а самыми безопасными – имитации и работа на лапах (по 0,83 %).

Теперь обратимся к табл. 7.2, в которой отмечено, какие повреждения были получены занимающимися.

Таблица 7.2. Характер травм, полученных в ходе эксперимента

№ п/п	Название травмы	Количество травм	Процент от общего числа травм
1	Потертости (мозоли) на стопе	4	3,3 %
2	Ушиб голени	58	47,9 %
3	Ушиб бедра	1	0,82 %
4	Ушиб голеностопного сустава	2	1,65 %
5	Ушиб подъема стопы	5	4,1 %
6	Ушиб колена	4	3,3 %
7	Ушиб пальца кисти руки	1	0,82 %
8	Ушиб пальца стопы	3	2,5 %

9	Ушиб запястья руки	1	0,82 %
10	Ушиб уха	2	1,65 %
11	Носовое кровотечение	5	4,1 %
12	Рассечение брови	3	2,5 %
13	Ушиб губы	2	1,65 %
14	Синяк на лице	1	0,82 %
15	Растяжение в области поясницы	1	0,82 %
16	Растяжение плеча	1	0,82 %
17	Растяжение в области паха	3	2,5 %
18	Растяжение шеи	1	0,82 %
19	Растяжение широчайшей мышцы спины	1	0,82 %
20	Растяжение задней части бедра	1	0,82 %
21	Царапина на руке	1	0,82 %
22	Царапина на спине	1	0,82 %
23	Ссадина на кулаке	2	1,65 %
24	Ссадина на локте	4	3,3 %
25	Царапина, ссадина на лице	2	1,65 %
26	Царапина, ссадина на колене	6	5 %
27	Перелом (скальвание) зуба	1	0,82 %
28	Перелом большого пальца руки	1	0,82 %
29	Перелом носа	3	2,5 %
Всего		121	100 %

Из табл. 7.2 видно, что самыми распространенными травмами в муай тай являются ушибы голени (47,9 %), царапины и ссадины (в общей сложности 13,24%), а также носовые кровотечения (4,1%).

Итак, 342 человека в течение 9 месяцев занимались «кровавым спортом» и 121 раз получили повреждения, включающие в себя царапины, мозоли, ссадины... Вот уж действительно «море крови». Если разделить количество травм на количество участников эксперимента, то получается, что каждый из них в течение учебного года был травмирован в среднем 0,35 раза ($121/342 = 0,35$).

Выходит, если вы посещаете тренировку по муай тай, то вероятность быть травмированным составит 0,0029 (0,35 делим на 117 занятий). Много ли это? Думаем. Делаем выводы.

Наблюдая, как тренируются малыши, мне не раз в голову приходил вопрос: а как травматизм в спорте зависит от возраста спортсмена? Данные проведенного эксперимента подтвердили подозрения о том, что маленькие дети на занятиях травмы получают гораздо реже других (табл. 7.3).

Таблица 7.3. Количество травм, полученных спортсменами разных возрастных групп

Возрастная группа	Количество травм в возрастной группе	Процент от общего числа травм	Возрастная подгруппа	Количество травм в возрастной подгруппе	Процент от общего числа травм
14 лет и младше	24	19,83 %	10 лет и младше	9	7,44 %
			11–12 лет	8	6,61 %
			13–14 лет	7	5,79 %
15 лет и старше	97	80,17 %	15–16 лет	20	16,53 %
			17–18 лет	51	42,15 %
			19 лет и старше	26	21,49 %
Всего	121	100 %	Всего	121	100 %

Дети до 15 лет на протяжении учебного года получили всего 24 повреждения (19,83%). И большая их часть пришлась на травмы, полученные во время спортивных игр. Как это объяснить? Я думаю, что дети еще не успели заостенеть, больше сохранили связь с природой, а их боевые движения отличаются естественностью и рациональностью. Ведь недаром один замечательный тренер сказал: «Лучше всего можно научиться драться, глядя на то, как это делают дети».

Пока шел эксперимент, я отслеживал, какие травмы дети получают в быту. В быту – это значит в то время, когда они находятся не на тренировках. Наблюдения велись только за детьми 14 лет и младше. Скажу сразу, что отмечались только серьезные травмы, то есть те повреждения, которые значительно влияли на состояние здоровья детей и вынуждали их временно прекратить посещение тренировок в клубе. Мелкие травмы (ожоги, порезы, ушибы, ссадины, синяки, царапины, растяжения, мозоли и др.) не фиксировались. Данные моих наблюдений представлены в табл. 7.4.

Таблица 7.4. Количество травм, полученных детьми 14 лет и младше в быту

Название травмы	Количество травм
Перелом руки	2
Перелом пальца руки	1
Перелом пальца ноги	1
Перелом носа	1
Компрессионный перелом позвоночника	1
Черепно-мозговая травма	2
Вывих ноги	2
Сильный ушиб колена	1
Сильное растяжение ноги	1

Какие же результаты мы получили? Из детей в возрасте до 15 лет серьезные травмы в ходе тренировок по муай тай не получил никто. Зато повреждений в быту, значительно отразившихся на здоровье, оказалось 12 в течение 9 месяцев.

Теперь поговорим об этих травмах конкретнее.

Насчет переломов рук и пальцев все вроде бы понятно: ну кто из нас в детстве не получал такого «подарка»? Все, кто лазил по деревьям, чердакам, стройкам, играл в футбол и т. д., то есть большинство мальчишек.

Перелом носа. Дима в школе на перемене «летел» по коридору и столкнулся в «лобовой

атаке» с точно таким же встречным «самолетом».

Компрессионный перелом позвоночника. Саша зимой пошел кататься на горку. Неудачно с разгону приземлился на «пятую точку».

Черепно-мозговая травма.

- Валентин дома прыгал с дивана на кушетку. Ударился головой об пол.
- Коля ехал в троллейбусе. При внезапном торможении транспорта ударился головой о поручень.

Вывих ноги.

- На уроке физкультуры Сережа играл в баскетбол и подвернул ногу.
- Виталик подвернул ногу, когда был гололед.

Ушиб колена. Сережа упал с велосипеда. Сильно разбил колено об асфальт.

Растяжение ноги. Игорь в школе играл в салочки. Кубарем слетел с лестницы. Как не сломал шею, просто удивительно. Многочисленные ушибы не в счет. А вот нога стала чудесного сине-красного цвета и надолго перестала сгибаться.

Получается, что в быту дети подвергаются травмам больше, чем на тренировках по «кровоавому спорту».

Вернемся к повреждениям в муай тай. Основную часть травм (80,17%) получили спортсмены в возрасте от 15 до 24 лет, причем львиная доля (42,15%) пришлось на боксеров 17-18 лет. Я объясняю это так. Значительная часть современных молодых людей 17-18 лет, до этого спортом не занимавшихся, имеют очень узкий круг двигательных умений и навыков, но желают доказать всему миру свою крутизну. А значит, на тренировке эти «супермены» будут демонстрировать чудеса «резкости» и «рубиться» станут до последнего... Мало того, что такие «терминаторы» себя не щадят, так они еще и для окружающих представляют реальную угрозу.

Правда ли то, что с ростом квалификации спортсмены получают все меньше и меньше травм? Хорошо на этот вопрос ответил чемпион мира и многократный победитель турниров К-1 Алексей Игнашов: «Раньше в боях я часто разбивался. Теперь разбиваются об меня». Да, действительно спортсмены-профессионалы травмы получают нечасто. Это связано в первую очередь с большим опытом, а также с тем, что к занятиям единоборствами такие люди относятся как к профессии. А значит, они берегут себя – свой «профессиональный инструмент». Эти соображения подтверждают и данные проведенного эксперимента. Из табл. 7.5 видно, что чем выше стаж занятий, тем реже на тренировках по муай тай случаются травмы.

Таблица 7.5. Число травм, полученных спортсменами с разным стажем занятий

№ п/п	Стаж занятий на момент получения травмы	Количество травм	В процентном выражении
1	До 0,5 месяца	16	13,3 %
2	От 0,5 до 1 месяца	30	24,8 %
3	От 1 до 2 месяцев	28	23,1 %
4	От 2 до 6 месяцев	17	14 %
5	От 6 до 12 месяцев	18	14,9 %
6	От 12 до 18 месяцев	7	5,8 %
7	От 18 до 24 месяцев	4	3,3 %
8	Более 2 лет	1	0,8 %
Всего		121	100 %

Больше всего травмам подвержены новички, имеющие опыт занятий до двух месяцев (13,3 + 24,8 + 23,1 = 61,2 %). На эту «группу риска» приходится большая часть (!) всех травм, полученных в течение учебного года. Новичок похож на каменный кубик, скатывающийся с вершины горы. Сначала он отпрыгивает от любой неровности, от него откалываются острые углы и грани. Но чем больше он катится к подножию горы, тем более круглыми становятся его края и тем легче его путь. У спортсменов, занимающихся более полутора лет, на протяжении 9 месяцев было зафиксировано всего пять повреждений.

Теперь еще один очень важный вопрос: можно ли уменьшить количество травм при занятиях муай тай? Ответ: да, можно. Причем очень существенно. Например, после окончания эксперимента на занятиях в своих группах я внес некоторые изменения.

1. Все потертости и мозоли на подошвах ног возникали у новичков, которые тренировались босиком на дощатом полу. Со временем кожа их ног загрубела, и такие повреждения больше не возникали. Бороться с мозолями можно как минимум двумя способами: либо проводить тренировку в зале с мягким покрытием, либо разрешить новичкам выполнять разминку, имитации, игры и некоторые другие упражнения в спортивной обуви.

2. Упражнения на развитие гибкости (растяжка) нужно проводить только после тщательной разминки и под наблюдением тренера.

3. Спортсмены, отрабатывающие приемы в экипировке, должны быть качественно укомплектованы: нужно исключить «пробитые» перчатки, обеспечить хорошую защиту голени, обязательное бинтование рук, обязательное наличие бандажа и капы.

4. Значительно уменьшить количество ушибов позволяет использование боксерских мешков не с твердой, а с мягкой набивкой, а также применение снарядных перчаток.

5. Использование на спаррингах шлемов и больших перчаток (весом 16 и более унций) позволяет снизить количество травм.

6. Решающую роль в предотвращении травм может сыграть грамотный тренер, умеющий правильно организовать методику обучения и провести со спортсменами (особенно новичками) разъяснительную работу.

После того как я начал добросовестно выполнять вышперечисленные требования, травматизм на занятиях в моих группах значительно снизился. К сожалению, я не вел учета травм после окончания эксперимента, но могу сказать, что их количество сократилось как минимум на треть (!!!).

Почему люди вообще так предвзято относятся к единоборствам, а в частности к боксу и муай тай? По-видимому, обыватель видит только внешнюю, на первый взгляд очевидную сторону. А именно: в ходе поединка противники стремятся нанести друг другу удары. Как сказал кто-то из великих актеров: «Публика всегда дура».

Хочу привести один показательный пример, который имел место в моей тренерской практике. Однажды на пороге зала я увидел маму с ребенком. Мама мальчика, которую звали Полина, рассказала, что в «Чинук» ее привел сын, друга которого здесь уже занимают, и что он тоже очень хочет посещать тренировки. И тут же добавила, что ей самой бокс и все боксеры очень не нравятся. Я спросил:

– Почему?

– Да потому, что все боксеры тупые и у них головы отбитые.

Я был обескуражен таким некорректным ответом и попытался ей возразить:

– У вас есть знакомый, у кого «проблемы со здоровьем» из-за занятий боксом?

– Да был у меня когда-то парень знакомый. Он говорил, что боксом занимался. Так он точно тупой был...

Такое объяснение у меня вызвало улыбку. Подобных рассказов приходилось слышать множество.

– А как фамилия этого парня? Я в Минске всех боксеров знаю.

– Да не помню я его фамилию.

– А он вам говорил, что боксом занимался, или вы это наверняка знаете? А то мне много приходилось встречать мальчишек, которые всюду хвастались, что они боксеры, а на самом деле хорошо, если на пару тренировок в зал зашли. И вообще, с чего вы взяли, что его «тупость» была связана с занятиями боксом?

– Я точно не знаю. Но я уверена, что у всех, по крайней мере у большинства, боксеров голова отбитая.

– Откуда такая уверенность?

– Да рассказывали мне... Но и понятно же: ведь их по голове все время лупят!

– Что-то вы не то говорите. Посмотрите вокруг: в данный момент в зале находится человек 50. И что, у них у всех проблемы с головой?

– Ну, это они еще мало занимают. А проблемы у них потом начнутся, когда они чего-то в боксе достигнут. Потом всем головы и поотбивают.

– Мне с вами трудно согласиться. Например, у нас в клубе работают 12 тренеров, в прошлом хорошие боксеры. Некоторые мастера спорта, причем международного класса. И все у них хорошо и с работой, и со здоровьем, и в личной жизни. Все имеют высшее образование. Не буду говорить за других, но посмотрите хотя бы на меня: я МСМК, чемпион Европы. И что, заметно, что у меня проблемы с головой?

Дама придирчиво и кокетливо меня рассматривает.

– Да нет, не похоже. Но бывают же и исключения. Все равно я боюсь, что у моего ребенка будет голова отбита. Хотя он так хочет заниматься в «Чинуке»...

– Да что вы, мамаша, все про отбитые головы заладили? Смотрите, мысли человека материальны, накаркаете... Вашего сына я учеником брать не хочу. Мало ли что...

Дальше так сложились события, что сына этой дамочки, которого звали Леша, я к себе все-таки взял. Уговорила она меня. Занимался он месяца 2-3. Особого усердия не проявлял и тренировки частенько прогуливал. И все время мне приходилось встречаться с его мамой, которая не переставая кудахтала про «отбитые головы». Потом Леша пропал, на тренировки совсем ходить перестал. Я вздохнул с облегчением. Не видел его больше

месяца. Потом он появился.

– Здравствуйте!

– Здравствуй, Леша. Ты где пропадал?

– Я болел сильно.

– Что случилось?

– У меня было сотрясение «головных мозгов».

Я весь похолодел.

– Откуда ты знаешь? И что случилось?

– Меня в больницу «скорая помощь» возила. Нам врач сказал. Меня тошнило долго, и голова болела.

– Так а случилось-то что? Ты головой ударился?

Леша мне рассказал, как было дело. Однажды, вместо того чтобы пойти на тренировку, он пошел с дворовыми пацанами играть в футбол. Его как самого младшего поставили «на вэры», то есть на ворота. Моросил дождь, и было очень сыро. Игра до Лешиних ворот докатывалась редко, и он откровенно скучал: ковырялся в песке и смотрел по сторонам. Кожаный мяч, который частенько залетал в лужи, сильно намок. Когда случилась атака на Лешкины ворота, он ее прозевал и смотрел совершенно в другую сторону. Тяжелым мячом ему пробили прямо в голову, в упор. Ребенка просто снесло с ног. Когда его доставили домой, Лешу сильно рвало и он непрерывно орал. Мама вызвала «скорую»...

Вот уж действительно: «Не буди лихо, пока оно тихо». Я думаю, что если бы Леша в тот день попал на тренировку по «кровавому спорту», то остался бы здоров.

Еще одно интересное утверждение, которое мне неоднократно приходилось слышать от встревоженных матерей, приводивших своих чад на тренировку:

– Бокс мне не нравится. Но я хочу, чтобы мой сын немного научился защищаться, а то его обижают в школе. И вообще, хорошо, когда дети занимаются спортом.

– Так вы хотите, чтобы ваш сын научился себя защищать, а потом вы отведете его в другую секцию?

– Да, наверное.

– Каким видом спорта вы хотите, чтобы занимался ваш сын?

– Точно не знаю. Скорее всего, какой-нибудь игровой спорт: футбол или хоккей. Там его бить не будут. Ведь это игра...

У меня нет никаких научных данных о сравнении травматизма в игровых видах спорта и в единоборствах, но есть чисто жизненные наблюдения. Я 12 лет прожил в общежитии физкультурного института и всегда произвольно анализировал, какие травмы случаются у представителей различных видов спорта. Так вот, столько травм, сколько было у «игровиков», особенно травм нижних конечностей, не было, наверное, ни в каких других видах. Можно было регулярно видеть, как кто-то из этих ребят ковылял на занятия в гипсе или лонгете.

В свое время в СССР проводилось исследование, целью которого было выполнить сравнительный анализ травматизма среди олимпийских видов спорта. Бокс не вошел в десятку самых травмоопасных видов. Это среди олимпийских видов спорта! А ведь есть еще американский футбол, альпинизм, дельтапланеризм, дайвинг, авто- и мотогонки, парашютный спорт, паркур и др.

В сравнении с классическим боксом муай тай может оказаться еще менее травмоопасным. В английском боксе основной целью ударов является голова. В муай тай при всей его очевидной жесткости большая часть сильных ударов приходится на

туловище и ноги. А эти части тела человека легче переносят ударные воздействия. Кроме того, значительную долю времени поединка в муай тай боксеры проводят в клинче. Правилами разрешено применение приемов борьбы только в стойке, без амплитудных бросков. Меньше ударов и отсутствие амплитудных бросков – меньше травм. Думаем. Делаем выводы.

ПРИЛОЖЕНИЕ



Рис. 1. Чемпионы мира СК «Чинук» со своим тренером (1999 г.): слева направо: А. Игнашов, А. Гридин, Д. Пясецкий, А. Зеленовский, В. Ахраменко



Рис. 2. Бой чемпиона России А. Соколова (слева) с Д. Пясецким – первым среди восточных славян чемпионом мира по муай тай (СК «Чинук»)



Бой А. Иванцов (Украина) – С. Гур (Беларусь), 1999 г.

Рис. 3.



Рис. 4. Хай-кик в исполнении Забита «Маугли» Самедова (СК «Чинук», СК «Патриот»)



Рис. 5. Тренировка чемпионов

мира В. Ахраменко и З. Самедова



Рис. 6. Россиянин, прошедший белорусскую школу муай тай (легионер СК «Чинук»), чемпион мира А. Устинов. Сегодня – восходящая звезда



Рис. 7. Многократный чемпион мира В. Гурков (СК «Чинук», СК «Патриот»)



(СК«Чинук»)

Рис. 8. В атаке коленом чемпион мира С. Гур



Рис. 9. Бой

С.Ивановича (Беларусь) и звезды К-1 Ф. Фильо (Бразилия)

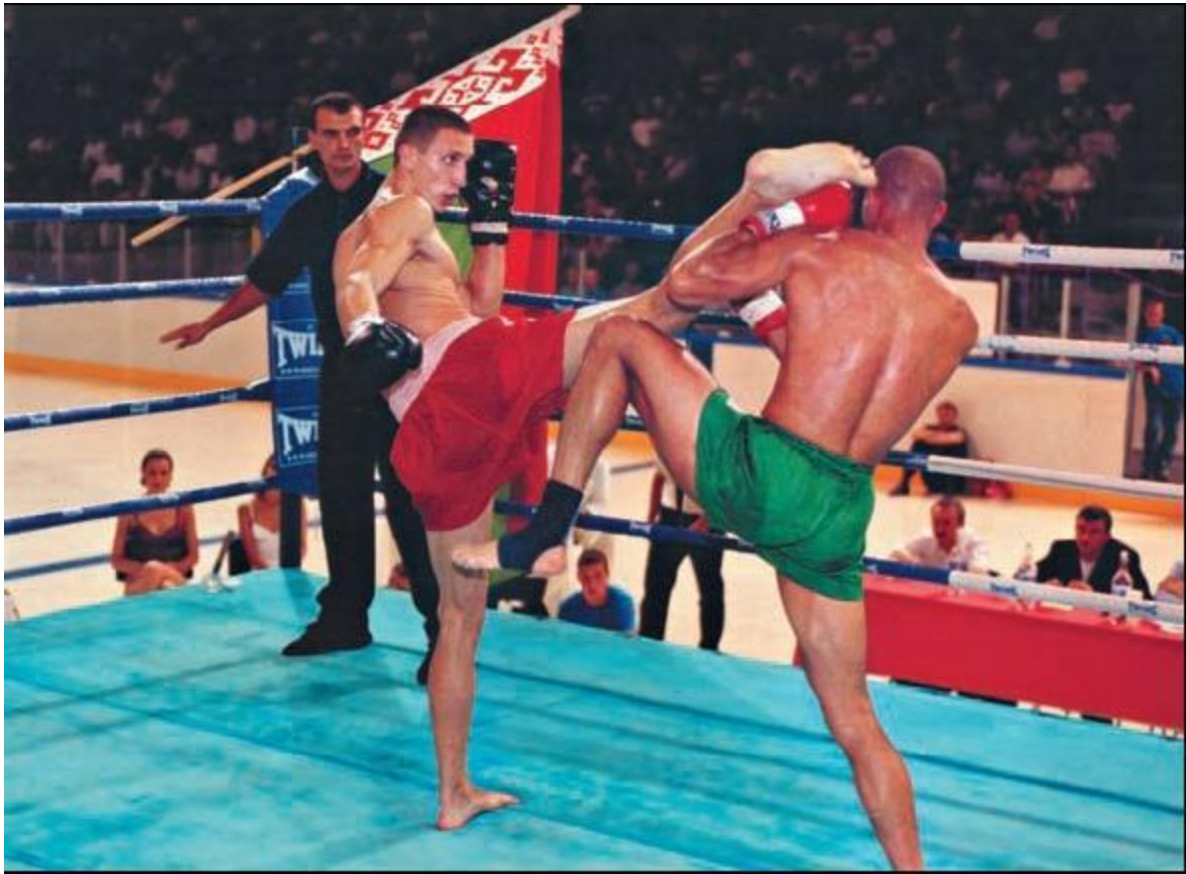


Рис. 10. Хай-кик в исполнении В. Ахраменко (СК «Чинук»)



Рис. 11. Бой А. Зеленевский (Беларусь) – R Фаверис (Голландия), 2000 г.



американца К. Вильямса (2004 г.)

Рис. 12. А. Игнашов заканчивает карьеру



Рис. 13. Левый хук в исполнении А.



Рис. 14. Бой А. Игнашов (Беларусь) – М. Бернардо (Южная Африка). Отборочный турнир на Гран-при К-1, 2004 г.



нокаутует П. Майера (Чехия), 2003 г.

Рис. 15. А. Игнашов (Беларусь)



Рис. 16. Бой двух «суперзвезд»: Реми «Летающий джентльмен» Боньяски – Алексей «Красный скорпион» Игнашов

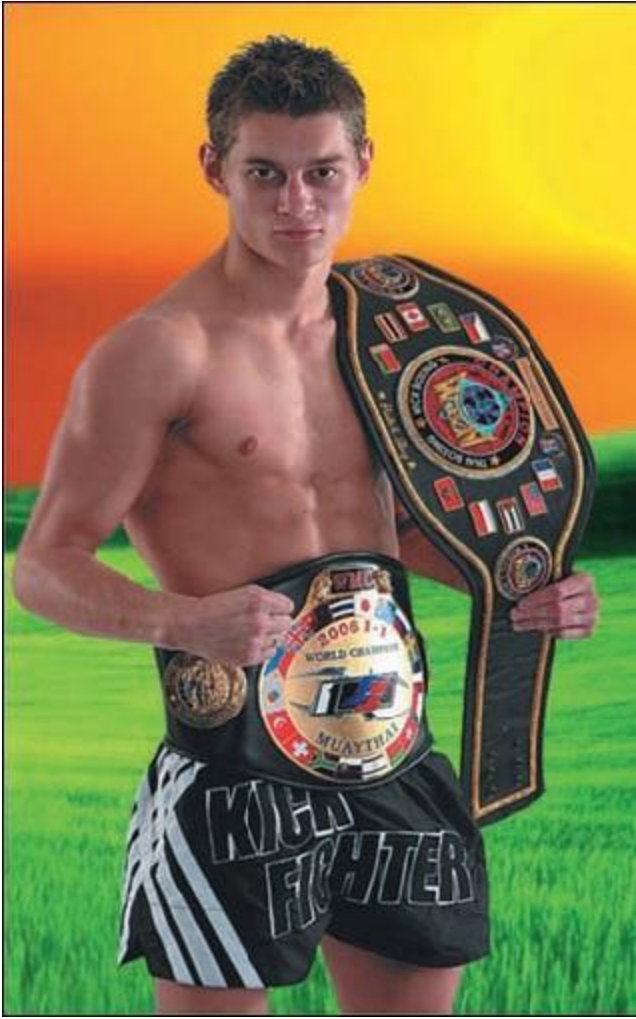




Рис. 17. Многократный чемпион мира Андрей «Пуля» Кулебин (СК «Кикфайтер», Минск)



Рис. 18. Многократный чемпион мира Дмитрий «Шок» Шакута (Беларусь)

Рис. 18. Многократный чемпион мира Дмитрий «Шок» Шакута (Беларусь)



Рис. 19. Джамход Киатадисак (Таиланд) блокирует коленом мидл-кик А. Пекарчика (Беларусь)

Автор: Александр Ковтик

Издательство: Питер

ISBN: 978-5-49807-289-0

Год: 2010

Страниц: 232