

МУЭЙ-ТАЙ

Сергей Дубов. Записки из дневника

Дубов Сергей Анатольевич, стаж занятий боевыми искусствами 25 лет, КМС по кикбоксингу, КМС СССР по дзю-до (Москва, "Трудовые резервы"), 1 дан по Годзю-рю каратэ. Провел 5 профессиональных боев в Таиланде.

Муэй-тай и "цветы жизни"

Лагерь муэй-тай – это по своей сути, говоря человеческим языком, спортивный интернат. Для всех без исключения бойцов лагерь – это не только спортивный зал. Это дом. В этом доме живут, едят и..... Да собственно говоря, жизнь среднестатистического бойца муэй-тай как раз и состоит из тренировок, еды и сна. Т.е. все как в рассказе С. Довлатова: «Лениздат напечатал книгу о войне. Под одной из фото-иллюстраций значилось: "Личные вещи партизана Боснюка. Пуля из его черепа, а также гвоздь, которым он ранил фашиста..." Широко жил партизан Боснюк!»

Дети тренируются в таком же объеме, как 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.....

Я так и не смог понять в нескольких лагерях, 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 дети 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 детей из таких семей выбор зачастую ограничивается либо монашеством, либо лагерьем муэй-тай. В первом случае, заботу о новообращенном монахе берет на себя Сангха, во втором – владелец лагеря. Как-то наблюдал, как в лагерь (это было в Сиаме № 1) пришла учительница. Проблема была в том, что один из бойцов, он же 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 видел лагеря, где бойца, независимо от возраста, выжимают по полной программе, особенно не заботясь о его здоровье и будущем.

Джакузи в стиле нак муай

На протяжении 5 лет я как-то удачно попадаю в Таиланд практически в самое жаркое время года: конец марта-апрель. А это температура воздуха от 32-х градусов и очень высокая влажность. Обычно неделя уходит только на адаптацию организма к погодным условиям, "нахлобучивает" и разница часовых поясов. Но про это в следующий раз. Про погодные условия я упомянул не зря – пот горячий, липкий пот в течение всего дня, особенно "весело" в процессе тренировок. Надо отдать тайцам должное – очень чистоплотные. В лагере нет столь привычного для спортсменов "штына" от грязной одежды, немых тел и т.п. Со стиркой понятно – таз, щетка и шланг. А вот процесс омовения гораздо интересней. Вариант 1 – этот тот же шланг. Конечно, ничего необычного, особенно для тех, кто служил в армии. Вариант 2 – более экзотичный. Громадный кувшин, наполненный водой, и пластиковый коврик в виде черпака. Всё.



Сергей Дубов



Процесс омовения. Вариант №2

Muay Thai Camps

Все написанное мной в этом дневнике на тему лагерей муэй-тай, представляет собой не более чем мой личный опыт. Рассуждения, впечатления, выводы, предположения и т.п. – всё это является опытом одного человека, приобретенного в определенное время и в определенных местах. Мои впечатления не являются впечатлениями восторженного неопита, впервые столкнувшимся с таким явлением как рукопашный бой. К моменту плотного знакомства с муэй-тай, у меня за плечами был более чем двадцатилетний опыт занятий т.н. боевыми искусствами (дзю-до, каратэ, бокс, кик-боксинг). Помимо этого, имелся и определенный опыт тренерской работы. Да собственно ладно, речь не обо мне. Никогда, кстати, не тянуло в публичные люди. Скорее всего, и этот дневник рано или поздно «прикажет долго жить».....

В вопросах мордобития, я – существо меркантильное, а посему достаточно скучное. В моих рассказах вы не встретите седобородых старцев, проживающих в глухих джунглях на развалинах неизведанных храмов, разрывающих тигров голыми руками. Я буду рассказывать о реальных людях и их реальных умениях. Начну, пожалуй, с рассказа о том, что такое типичный лагерь муэй-тай, без привязки к какому-либо определенному месту.

Лагерь (от англ. Camp, иногда могут называть gym, например, Ingram Gym) – по своей сути является спортивным интернатом. В нем живут и тренируются, а также живут и тренируют. От пяти лет и до того возраста, который позволяет безболезненно держать лапы/пады, т.е. минимум здоровья, гарантирующий, что от ударов у ветерана «позвоночник не высылется в трусы». Основной контингент – дети из малообеспеченных и многодетных семей. Много детей из северо-восточной и восточной частей Таиланда, т.е. наиболее бедных районов страны.

Подъем в лагере в 6 утра. 10 – 15 минут на туалет и почистить зубы, и – кросс. Обычно с утра, это 7 – 10 км. Продолжается это наказание где-то в течение часа. В некоторых лагерях группу товарищей-спортсменов, бегущих кросс, сопровождает тренер, рассекающий пространство на велосипеде, либо мопеде. Наличие сопровождающего – это очень плохо, т.к. в этом случае надо бежать в том темпе, который задает этот сатрап. И если сатрап хорошо выспался и вечером предыдущего дня не откушал пиво/виски – бежать придется «аки лось по кукурузе», т.е. очень быстро, не снижая темпа на всем протяжении трассы. После кросса – 1 – 2 раунда боя с тенью в вялотекущем режиме. Тут же, в паузах бинтуются руки. Где-то бой с тенью после кросса не проводится: забинтовались и вперед. Дальнейшее «вперед» – это работа на т.н. падах (от англ. Pads). Опять же, в некоторых лагерях работа на падах утром отсутствует и все самое «вкусное» переносят на вторую тренировку. Работа на падах, это 5 -6 раундов по 5 минут каждый. Последний раунд – «боксинг», т.е. исключительно работа руками, куда могут подключать и удары локтями. Как-нибудь черкану отдельный опус о работе на падах, что это такое и с чем ее, эту работу, едят. Вкратце, хороший падмен (от англ. padman) – редкость и настоящее сокровище, т.к. просто подставлять пады/лапы под удар много ума не надо. Хороший падмен с помощью лап «разматывает» определенные тактические и, как следствие, технические схемы ведения поединка. Есть мнение, что работа на падах заменяет спарринги. Некоторые западные клубы муэй-тай полностью исключают из методики подготовки спарринговую работу, ссылаясь на опыт определенного количества тайских коллег. Проблема в том, что западные товарищи забывают об одном: среднестатистический боец муэй-тай проводит как минимум один бой в неделю на профессиональном ринге. Это 5 раундов полноконтантного спарринга. Т.е. как минимум 4 раза в месяц боец дерется на ринге, получая драгоценный боевой опыт. В тех лагерях, где спарринг является частью процесса обучения, бойцы работают в полной защите: перчатки (как правило большие, т.е. 16 – 18 унций), закрытый шлем на голову, капа, паховая раковина и защита голени.

Muay Thai Camps (2)

И даже при наличии защитного снаряжения тайцы не рубятся на тренировке в полный контакт. Практикуется легкий контактный спарринг, где основное внимание уделяется отработке тактических схем ведения поединка. В то же время, тайцы с удовольствием наблюдают за спаррингами фарангов, окучивающих друг друга со всей ненавистью и силой в пылом стремлении что-то доказать друг другу... При этом, если подобное происходит в спарринге фаранг vs. таец, тренера обязательно остановят «рубилово» с воплями «Easy! Easy!».

Еще один из видов парной работы – очень легкий спарринг без защитного снаряжения, т.е. используются только перчатки. Вся работа идет на касание/легкий шлепок.



Парная работа

Я лично терпеть не могу подобного извращения, т.к. обычно такая работа с товарищем-тайцем выглядит следующим образом: я корректно работаю в оговоренном темпе, при этом мой оппонент упорно лезет вперед, не обращая внимания на явно пропущенные удары, срывая темп при каждой возможности, т.е. ускоряясь там, где есть возможность «всунуть» удар. Каждый такой «вснутый» удар сопровождается восторженными воплями сотоварищей моего оппонента, классический вопль примерно звучит как «эээой!», причем в омерзительной мяукающей тональности. Особый восторг вызывает падение фаранга, вызванное удачным броском тайца при работе в клинче. Но в вопросе клинча надо отдать тайцам должное: любят это дело и умеют. Тайский клинч кардинально отличается от клинча в классическом боксе. Тайский клинч – это броски, удары локтями, коленями, руками и даже головой (в традиционных направлениях). Работа в клинче обычно занимает не менее 45 минут и проводится в конце тренировки. Конец тренировки – это.....это конец....тренировки. Обычно к клинчу подходишь выжатый как лимон, упираться и бороться «втую», т.е. используя исключительно физическое превосходство в силе, долго не получится. В результате ежедневной практики бойцы развивают уникальные способности, основанные на управлении балансом противника и тактильных ощущениях. Огромную роль играют разнообразные технические нюансы выполнения того или иного приема. Вообще хочу заметить, что, как правило, мастерство и т.н. сверхспособности как раз и основаны на работе с такими вот «мелочами».

Будет абсолютно неправильно сказать, что тайцы как-то плохо относятся к иностранцам, приезжающим тренироваться в лагеря муэй-тай. Как и везде, всё зависит от человека. Многие приезжают за экзотикой, а столкнувшись с тяжелой и монотонной «пахотой» переходят в туристический режим, т.е. максимум одна тренировка в день, да и то в состоянии полной релаксации. Кроме нас, детей СССР, в основной массе полноценно пашут 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 «герой» будет передвигаться по территории с надутым рылом, активно общаясь с brothers и демонстрируя направо - налево какой-нибудь небольшой синяк в области левой ягодицы..., который-то и не дает крутому бойцу проявить все свои бойцовские качества и 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 корявые как «три тополя на Плющихе», вызывают тихий смех. С таким человеком никогда не будет работать хороший тренер. На пады такому упырю поставят молодого и неопытного падмена. Хотя, «пассажирам» хватает и этого. Достаточно самого факта пребывания в лагере муэй-тай, а если в лагере тренируется кто-то из известных бойцов – это вообще верх satisfaction (фото со звездой будет служить достаточным доказательством крутизны «бойца» на родных просторах Алабамы). 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, вторая тренировка начиналась с «легкого» 10-ти километрового кросса. Маршрут был неизменным и я был единственный фаранг на всю округу. Через два дня весь народ на этом десятикилометровом 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, 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 км

бега у меня была такая перекошенная рожа, которая вызывала жалость и естественное желание накормить такого несчастного и загнанного зверя. Как-то на второй день, пробежав мимо одного двора, я заметил кран со шлангом и жёсткими попросил хозяина облить меня водой (температура окружающего воздуха ежедневно колебалась от +32 до +34°C, 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 не только у жителей данного района, но и десятка близлежащих населенных пунктов. Да и вообще, в любом городе и любой местности Таиланда бегущий фаранг в тематических трусах муэй-тай вызывает радость и восторг. Народ с проезжающего мимо транспорта радостно орет: «Нак муай! Нак муай!» и показывает большой палец. Нет, указывающий не вниз, а вверх!

Muay Thai Camps (3)

Итак, возвращаясь к тренировкам: те, кто ожидает своей очереди на пады, работают на мешках. Обычно такая «работа» протекает в достаточно вялотекущем режиме: пнул мешок, мешок отлетел, «поймал» мешок на возврате прямым ударом ноги либо локтем/кулаком, опять пнул и т.д. и т.п. Редкий лагерь может похвастаться наличием глубоко проработанной методики работы на снарядах. В некоторых лагерях в конце тренировки, иногда уже и после клинча, практикуют работу на снарядах в режиме «догнать и перегнать», т.е. например, 200 – 300 ударов коленями, затем 100 – 200 круговых ударов ногами (или наоборот, но от перестановки слагаемых сумма не меняется). Выполняются такие стахановские заходы сериями в максимально быстром темпе.



Работа в режиме «догнать и перегнать»

Того, кто ожидает от тренировок в лагерях муэй-тай в Таиланде каких-то методических откровений, ждет глубокое разочарование. В каждом лагере своя, годами отработанная система тренировок, в своей основной массе все эти системы особенно и не отличаются друг от друга, незначительно меняется состав тех или иных упражнений, либо несколько по-другому расставлены акценты на приоритет тех или иных техник. Например, в некоторых лагерях Бангкока на второй тренировке вместо бега 30 минут прыгают на скакалке. Объясняется такой изыск очень просто: после обеда на улицах много транспорта, соответственно, увеличивается загазованность. В каких-то лагерях при работе на падах раунд длится пять минут, в других – три или четыре минуты. Редкий лагерь может похвастаться внимательным отношением к обучению новичков. Методика обучения рекрутов сводится к простому принципу: monkey see – monkey do. Хотя есть и приятные исключения, т.е. лагеря, где отработке базовой техники уделяют пристальное внимание. На самом деле очень сложно говорить о качествах какого-то лагеря, как о некоем перманентном состоянии. Все течет, все меняется и, несмотря на кажущуюся размеренность и неторопливость тайской жизни, в лагерях многое меняется или может кардинально измениться в течение года. Может по каким-либо причинам полностью, либо частично изменится тренерский состав, разбегутся бойцы, обилие фарангов превратит лагерь в место культурного досуга, но никак не в место подготовки бойцов (такое часто встречается в т.н. «раскрученных» лагерях, к сожалению, есть примеры подобного упадка лагерей и в моей «копилке»).

Основной побудительный мотив к занятиям муэй-тай я бы охарактеризовал так: «Хочешь жрать – стреляешь метко!» Детей обеспеченных родителей я в лагерях муэй-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 и узкими плечами.... Оказалось, что упырь не хотел учиться в школе. Через два дня мамаша приехала проводить свое чадо. Понять, о чем верещал толстяк, увидев свою мать, можно было и без перевода: «Забери меня-отсюда-я-больше-так-не-буду!».

Это для нас, приезжающих на несколько недель, потренироваться в лагере – удовольствие (*Мысль про себя: правда удовольствие граничит с садомазохизмом*). Для тайцев – это обычная работа. И я бы не сказал, что эта работа для всех без исключения бойцов сплошное удовольствие.

Продолжение следует