

## СЕРГЕЙ ДУБОВ: ЗАПИСКИ ИЗ ДЧЕВЧИКА

Окончание. Начало в № 10—12, 2009

### MUAY THAI CAMPS (9/2)

В среде адептов бытует мнение, подкрепленное высказываниями авторитетных «гуру» боевых искусств, о том, что тайцы уделяют набивке немало времени. При этом, они используют всякие хитрые мази, секрет изготовления которых скрыт от бледнолицых фарангов. Легенды говорят, что самый распространенный агрегат для набивки голени — это банановое дерево, а ребра и область живота укрепляются могучими пинками, которыми бойцы награждают друг друга по два-три часа кряду. Мягко говоря, все это неправда. Мне кажется, что в 20—21 веках пресловутое банановое дерево было избито в Таиланде ровно два раза: первый раз Ж. К. Ванн Даммом в кинофильме «Кикбоксер», а второй раз дерево пострадало от этнических тайцев, демонстрировавших «секретные» методики подготовки двум фарангам из передачи «Fight Quest». Я не видел ни в одном лагере, чтобы в процессе тренировки кто-то пинал банановые деревья. Да и деревья других сортов тоже никто не «окучивал» пинками. Чтобы там ни говорили о каких-то экзотических методах набивки голени, метод, который используется тайцами, прост «как армейский сапог», а его сакральный смысл заключается в нанесении многочисленных ударов голенью по мешку. Ответ тайцев на вопрос о закатке голени прост и незатейлив: «Kick the bag!». При этом у бойца со стажем занятий в десять лет, отпинавшего в труху ни один мешок, после жесткого боя с достойным соперником, на голени вылезают гематомы. Обоюдное нанесение ударов в область живота или ребер тоже не практикуется. Искушенные бойцы не принимают удар в его конечной, акцентированной фазе. Существует масса «фишек», позволяющих «гасить» удар противника: прихваты, останавливающие техники, смеще-

ния, перемещения. Именно благодаря своевременному применению подобных техник боец избегает прямых попаданий. Опытные бойцы выполняют подобные техники с такой маленькой амплитудой, что со стороны создается впечатление, будто бы боец действительно принимает удар на себя. Необходимо помнить о том, что среднестатистический боец на постоянной основе как минимум раз в неделю проводит полноконтрактный бой. Как следствие — высокий болевой порог. Но это у тех, кто не попал в категорию «пробитых», получив в процессе бойцовской карьеры травмы, не позволяющие принимать участие в боях. «Пробитый» — это не обязательно «хрустальный» подбородок. Я не медик и мне сложно дать этому явлению квалифицированное объяснение, но, например, я видел, как человек складывался вдвое от незначительного толчка в область бедра, отбитую многочисленными лоу-киками. Скорее всего, имеет место какое-то повреждение нервных тканей, переросшее в хроническое. «Достойное» место среди разнообразных «пробитостей», т. е. травм, переросших в хронические болезни, занимают бурситы локтевых суставов. Мениски, разрывы связок, повреждения плечевых суставов и т. д., и т. п. Ни одна набивка не является панацеей от травм. Лично я являюсь сторонником отработки техники, позволяющей избегать «лобовых» столкновений с бьющей конечностью противника и не вижу большого смысла в многочасовом обоюдном «окучивании» друг друга. Набивка — это такая хитрая вещь, которая требует постоянного ухода и заботы. Ее надо холить и нежить практически ежедневно, но насколько оправдано время, затраченное на набивку — каждый решает для себя сам. Я считаю, что укреплять необходимо кулак (но не только набив-



кой ударной части кулака, укрепление кулака — это комплексный процесс, включающий в себя много компонентов: от отжиманий на пальцах до работы на своевременный акцент при нанесении удара) и голень. Мой рецепт набивки голени прост, незатейлив и предполагает наличие лотерейного билета на здоровье с выигрышем, как минимум в один рубль. Раньше, при СССР, на стройки привозили карбид в бочках, сделанных из рифленой не толстой жести. Сама бочка небольшого диаметра, где-то 35—40 сантиметров. Берется такая бочка, заполняется на четверть водой. Все. Агрегат готов к работе. Ставите бочку на кусок резины, чтобы не громыхала, и начинаете бить по бочке голенью. Вообще-то на первых порах, можно не бить, а аккуратно толкать бочку голенью и постепенно переходить к ударам с наращиванием силы и скорости. Для кого-то такой метод может показаться экстремальным, но через три месяца занятий на этом уникальном тренажере я складывал бочку с одного удара напололам. В спаррингах работал без защитной экипировки на ноги. Бил куда хотел, просто в контур противника, не

разбираясь, куда прилетит моя голень. Попытки насадить мою голень на локоть, подставки локтей под удары т. п. заканчивались одним — болевым шоком у моих противников. Предвосхищая возможные вопросы о последствиях такой практики: берцовые кости не повреждены, не прощупываются какие-либо углубления и т. п., мышцы не повреждены. При постоянной практике подобной набивки, голень со стороны берцовой кости обрастала своеобразным кожистым, плотным на ощупь «мешком». Если бросаете набиваться, эффект со временем пропадает, т. е. идти с permanently набитой голенью по жизни после трех месяцев упорных занятий не получится.

Что же касается таинственных мазей, настоек и пилюль, от употребления которых кости приобретают алмазную твердость, — мне такие чудесные препараты не попадались. Хотя как-то в одном небольшом лагере на севере Таиланда мы столкнулись с не менее интересным снадобьем. Мазь, желто-зеленого цвета с резким неприятным запахом. Ингредиенты не известны, нам не сказали, что входит в состав, но, похоже, что основным компонентом являются представители местной флоры. Мазь наносится на виски и затылочную часть перед боем, в процессе нанесения мази начитывается мантра. Эффект: исчезает, либо сильно притупляется чувство боли. Таец утверждал, что начитка мантры является обязательным условием достижения конечного эффекта, но мне кажется, что основной эффект дают какие-то наркотические растительные вещества, входящие в состав мази. Результат применения этой мази и специальных мантр: своеобразный боевой транс.

## MUAY THAI CAMPS (10)

После выхода в свет фильмов с участием Тони Джаа в мире вспыхнул интерес к т. н. традиционному муэй-тай. Наиболее предприимчивые тайцы бросились распространять исконно-посконное искусство, создавая по образцу американских товарищей целые академии муэй-боран, развезжая с семинарами по всему миру, зарабатывая деньги на стандартной, набившей оскомину антифезе «старина vs. современность». Более десятка лет эта тема является основным камнем преткновения между поборниками старины и поклонниками спортивных единоборств. Спортсмены утверждают, что все традиционные виды — сплошное..., адепты исконно-посконных отвечают не менее традиционной «страшилкой», выраженной формулой «глаза — горло — гениталии».

Для одних вершиной развития единоборств являются К-1 и ММА, другие видят эталон в каких-то структурах и усилиях седобородых пенсионеров. Самый популярный ареал распространения волшебных дедушек — Китай. Они там просят роятся по десятку на один квадратный метр. До культурной революции и программы «Одна семья — один ребенок» на один квадратный метр приходилось по 54 деда.

Не претендуя на истину в последней инстанции, попытаюсь передать какой-то минимум информации, полученной мной непосредственно от тех людей, которые в той или иной степени действительно знакомы с традиционным муэй-тай.

Трудно определить точное количество стилей муэй-боран. В рамках основных «официальных» стилей существует много ответвлений, авторских разработок, условно представленных в виде отдельных школ, но, в то же время, принадлежащих к одному из основных стилевых направлений. Условная идентификация стиля может происходить в рамках названия местности, где предположительно возник и развивался тот или иной стиль, акцентах на использовании в поединке каких-то определенных техник и тактике ведения боя, а также по имени/кличке какого-нибудь бойца, чье имя сохранилось в легендах, преданиях и рассказах «очевидцев».

В настоящее время можно условно выделить два варианта традиционного муэй-тай, представленного широкой аудитории в качестве аутентичного боевого искусства Таиланда. Первый вариант — это акробатический микс от Тони Джаа, будоражащий умы «юношей бледных со взором горящим», второй — это традиционные тайские кушаки, банановые деревья, грязевая полоса препятствий на рисовом поле и шлепки ладонями по лицу, по строго определенной траектории, словом все то, чем так обильно попотчевали публику из буржуйской передачи «Human Weapons». Тем, кому интересно, как проходят тренировки по второму варианту, рекомендую в субботу подойти к «качалке» на открытом воздухе в парке Люмпини, г. Бангкок (лучше заходить в парк со стороны ночного базара Suam Lum, адепты «ошиваются» недалеко от силовых тренажеров). Основной контингент адептов такого исконно-посконного искусства составляют «белые воротнички». Мне рассказали историю (в принципе, более типичную для русскоязычного интернета) о бурном споре между приверженцами современного спортивного муэй-тай и адептами исконно-посконного, случившуюся на просторах тайского сетевого пространства. Спор, как и полагается в «лучших домах Парижа и Лондона» закончился матчевой встречей противоборствующих сторон. Пятнадцатисекундный бой в парке Люмпини расставил точки над «i» и, увы, не в пользу любителей старины. Проигравшая сторона фольклористов-любителей отказалась проводить бои, ограничившись первым и единственным боем. Вообще-то, результат был предрешен заранее, т. к. против «ботаника», «оборзевшего» от своей мнимой причастности к древним тайнам величайшего из боевых искусств, выступал «обычный» спортсмен, имевший за плечами более 150 боев на



профессиональном ринге. Данный случай ни в коем случае не говорит о том, что традиционные школы Таиланда представляют собой недееспособные системы. Просто тех, кто знает муэй-боран как целостную систему подготовки бойца, в самом Таиланде очень немного. В основном, новообразованные академии, школы и всякие кхру (учителя) предлагают под соусом самого традиционного муэй-тай сборную солянку из разрозненных экзотических приемов, щедро приправленную местным колоритом, выраженным в набедренной повязке (вместо спортивных трусов), бельевой веревке на кулаках, пресловутом банановом дереве, паре-тройке десятков всяких ритуалов и, как минимум, сорокаминутном вай-кру.

В традиционном муэй-тай было «канонизировано» 108 приемов, гармонично вписанных в общую методику подготовки бойца, основанную на системе первоэлементов. Первый этап подготовки — это элемент «земли», на этом этапе бойца обучают правильной технике выполнения ударов, защит, передвижений, много ОФП и СФП. Затем идет элемент «дерево»: акцент — на техники подготовки тела, ударных поверхностей, активной и пассивной защит. На этапе «огонь» происходит более активная работа по взаимоувязке техник атаки и защиты, много работы в парах и на снарядах. Последний этап — «вода», тут уже не столько изучение и наработка каких-либо техник, сколько отработка тактико-технических схем ведения боя. В некоторых направлениях манера ведения поединка по таким схемам образно представлена различными животными (уместно вспомнить т. н. «животные» стили китайского у-шу).

Каждый из стилей муэй-боран отличается друг от друга прежде всего базовыми стойками. На юге, где в бою больший акцент делали на использование локтей и коленей, вес тела в стойке перенесен на переднюю ногу, руки вытянуты вперед, задняя нога находится в «заряженном» состоянии для того, чтобы сделать резкий рывок и войти

в ближний бой. На севере, где предпочитали бой на дальней дистанции, в стойке загружена задняя нога, передняя нога «заряжена» на встречную атаку, одна рука вытянута вперед. В стилях из центральной части Таиланда ноги располагаются параллельно, руки располагаются у висков, закрывая голову.

Манера передвижений и перемещений в муэй-боран отличается от манеры, принятой, например, в том же кик-боксинге. Отсутствует «челнок», но имеют место различные варианты т. н. «тайского шага»: с пятки на носок, с последующим своеобразным захватом пальцами ног земли. Такая манера обусловлена требованием к устойчивости, особенно на мокром грунте в сезон дождей. Устойчивость являлась актуальной темой, т. к. по правилам старого муэй-тай разрешалось добивать упавшего. Другой вариант шага, предполагающий большую мобильность, заключается в передвижении на передней части стоп, ноги постоянно «заряжены» как на удар, так и на взрывные быстрые перемещения, особенно на короткую и быструю «резку углов». При тайском шаге таз раскачивается и осаживается (подобная манера позволяет генерировать больше силы в ударах), все это выполняется единым слитным движением с определенным ритмом. Тренировка ритма происходит под тайские барабаны, при этом боец отрабатывает не только ритм своих движений, но и учится работать в режиме антиритма противника (развивается способность «всунуть» удар в защиту противника).

Один из наиболее часто обсуждаемых вопросов — это техника рук в муэй-тай. Эталоном техники рук, безусловно, является классический бокс, но проводить параллели и называть технику муэй-тай ущербной в сравнении с тем же боксом неправильно. В традиционном муэй-тай поединок проводился на дальней дистанции, средняя дистанция практически «выпадала», т. к. при сближении в дело активно пускались колени и локти, куков и апперкотов не было. Появились они после 1929 года, когда в муэй-тай ввели перчатки и новые правила (в правилах были утверждены запреты на удары головой, удушения, захваты, броски) и, как следствие, из системы выпали соответствующие техники. Кроме этого, перчатки ограничили нанесение ударов исключительно кулаком, хотя многие направления муэй-боран использовали и используют разнообразные ударные формы руки: ребром ладони, тыльной стороной кулака, пальцами. Но до сих пор в современном варианте муэй-тай, т. е. спортивном, сохранились элементы, свойственные исключительно муэй-тай и не используемые (либо вообще запрещенные) в классическом боксе: захваты, удержания рук, накладки на руки противника, прихваты, работа локтями и локтями). Некоторые техники бокса считаются в муэй-тай грубейшими ошибками, например, нырки (тайский вариант нырка — это больше короткий малоамплитудный подсед), варианты позиций, особенно в современном любительском боксе, с сильно загруженной задней ногой и «болтающейся» передней, боксерский клинч.

Существует множество различных мнений, оценивающих состояние традиционного муэй-тай на современном этапе. Некоторые считают, что муэй-боран, как цельная система психофизической подготовки бойца, безвозвратно канула в Лету и на смену ей пришел выхолощенный спорт. Кто-то полагает, что развитие муэй-тай в качестве профессионального спорта улучшает данный вид технически и тактически. Человек, знакомивший меня с системой муэй-боран, считает, что истина находится где-то посередине между подобными разнополярными мнениями. Рассматривать муэй-боран исключительно как «дуэльный» (иногда используют термин «симметричный») бой — ошибка. А это уже совсем другая история...

