

# Женский тренинг

*Может ли женщина стать бойцом?  
Каковы особенности женского тренинга?  
Как учитывать особенности женского мировосприятия и женской психологии, готовя ее к бою?  
Как женская логика проявляет себя в боевых искусствах?  
Эти и многие другие вопросы найдут свои ответы в данной статье, посвященной женскому боевому тренингу. Автор статьи — известный теоретик боевых искусств **Владимир Шехов** (Нижний Новгород, Россия).*

## МАНЬЯК ПОДЖИДАЕТ

Для чего вне зала женщине нужен тайский бокс? (Автор много лет отдал тайскому боксу, поэтому говорит об этом виде единоборств, хотя основные рассуждения применимы и к любым другим видам боевых искусств — *Прим. ред.*). При попытке ответить на этот вопрос перед глазами встают киношные образы искусных единоборцев, в одиночку расправляющихся с полчищем врагов. Шпагаты, кульбиты, полеты на непостижимой высоте — все это в изобилии предоставляет кинематограф.

Нет ничего страшного в том, что в спортзал девушку приводит, скажем, желание быть похожей на любимую героиню. Но лучше с самого начала четко представлять, как могут единоборства пригодиться женщине в обычной жизни.

«Скромность» ответа на этот вопрос, который мы сейчас дадим, не должна вызывать разочарование. Напротив, именно трезвый, реальный взгляд на возможности использования тайского бокса в «быту» поможет избежать возможных огорчений, которые неизбежно возникают, когда мысленный идеал оказывается разбитым о лодку реальности.

Проиллюстрируем возможную пользу от изучения тайского бокса (или других боевых искусств) на простом примере, когда женщина вступает в незваный-непрощеный контакт с незнакомым мужчиной, как правило, находящимся под хмельком. Ситуация эта вполне жизненна, и научиться действовать в ней совершенно необходимо.

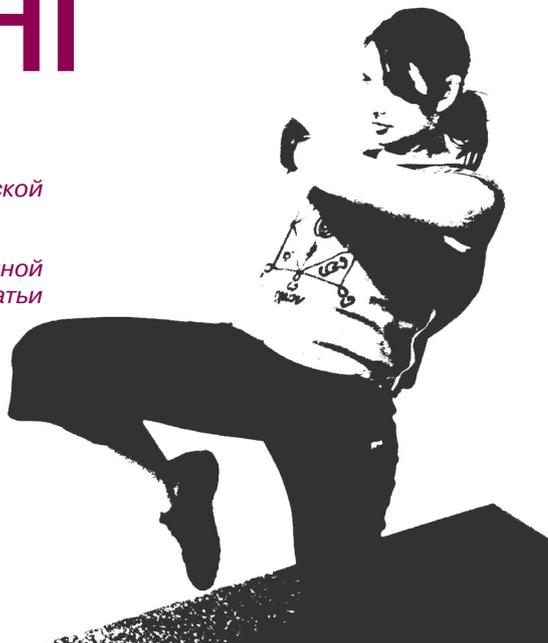
Настоящая статья не является пособием по безопасности жизнедеятельности, и мы не ставим целью научить женщин не попадать в нежелательные ситуации. Советы об этом во множестве встречаются и в прессе, и в соответствующей литературе. Как правило, они сводятся к простым (но не всегда исполняемым) рекомендациям: не ходить туда и там, где не надо ходить; не одеваться так, как не надо одеваться; не вести себя так, как себя не надо вести и т. д.

Рассмотрим лишь случай, когда женщина уже оказалась рядом с ищущим приключений мужчиной, не допытываясь до причин, способствовавших этой встрече. Произойти это может где угодно: на улице, в автобусе, в магазине.

Итак, мужчина ищет (поджидает) возможности сблизиться с понравившейся ему женщиной, которая не горит желанием это знакомство осуществить. Как ей поступить, и чем ей может помочь тайский бокс?

**1. Не смотреть ему в глаза.** Беда в том, что женщины часто сами порождают «маньяков», руководствуясь собственным пониманием мужчины. Мало того, что понимание это неадекватно, ошибочность женских представлений о мужчине порой усугубляет действие винных паров, и без того превращающих человека в жалкое подобие homo sapiens.

Прямой взгляд в глаза служит для мужчин вызовом, на который он обязан отреагировать (причем его решимость за-



висит теперь только от количества выпитого, а не от степени реальности такого вызова). Так что направленные на него глаза способны превратить мирно направляющегося домой человека в разъяренного быка. А если он не встретит в вашем взгляде осуждения, может случиться другая напасть: ваши действия воспримет как проявление заинтересованности к собственной персоне. Будьте уверены, каким бы невзрачным и тусклым ни казался ваш нежданный визави, в глубине души он уверен в собственной неотразимости. Во всяком случае, ваш взгляд будет им истолкован именно с этих позиций.

Не смотрите незнакомцам (тем более пьяным) в глаза. Чужая душа — потемки, а пьяная душа — сущий мрак. Ничего интересного, стоящего внимания вы не найдете, а неприятности наживете.

**2. Не улыбаться.** Взгляд, да еще сопровождаемый к тому же приветливой улыбкой, служит железным свидетельством того, что вы заинтересованы в установлении с незнакомцем более тесного контакта.

О чем думает женщина, улыбаясь пьяному незнакомцу? Она думает, что, увидев ее ласковую улыбку, он поймет, что «такую вот слабую, ранимую, беззащитную грех обижать». Что «вся такая невесомая, воздушная, неземная» она породит в нем такие светлые образы, которые заставят его отказаться от чего-то неуместного.

Он думает о прямо противоположном. Взгляд, дополненный улыбкой, служит еще одним доказательством его мужской состоятельности. Даже если он просто направлялся по своим делам, и не имел намерений пообщаться с женщиной, теперь он готов отбросить эти дела. Улыбка, которая в его замутненном разуме служит свидетельством доступности, порождает сексуальные желания, которые минуту назад у него находились в подавленном состоянии.

Если вы уж оказались рядом с возбужденным быком, не усугубляйте ситуацию, не поощряйте его на активное действие, не улыбайтесь.

**3. Сохраняйте спокойное, сосредоточенное состояние.** Если искатель приключений не получит от вас поощрения, а, напротив, наткнется на стену уверенного спокойствия, велика вероятность того, что он просто потеряет к вам интерес и отправится восвояси. Да и какой интерес может воз-

никнуть по отношению к человеку, продемонстрировавшему готовность и способность не подчиниться чужой воле?

Если весь ваш облик является выражением внутренней силы, редко кому захочется испытывать судьбу – сила не берется ниоткуда, за ней всегда что-то стоит.

**Так для чего нужен тайский бокс?** Ведь избегать взгляда и улыбок можно и без единоборств. Ответ прост: **занятия боксом нужны женщине именно для того, чтобы сохранить в трудную минуту холодную уверенность.**

«Мало», – скажете вы и будете не правы.

Демонстрация самообладания в критическую минуту – это не фунт изюма. **Спокойствие – пусть даже только внешнее, когда внутри колотит от страха, а душа готова уйти в пятки – с гарантией не покинет вас лишь после многих часов тренировок и спаррингов.** И нет еще гарантии, что вы окажетесь способной применить свое оружие (технику бокса или газовый баллончик) в деле – для выработки такой способности могут потребоваться многие месяцы. Но не проявить свою слабость будет вам вполне по силам.

Мы вовсе не принижаем значение тайского бокса, напротив, его роль в подобной ситуации станет действительно понятной, если вспомнить, скольких жертв можно было бы избежать, если бы женщины, оказавшиеся наедине с пьяным ублюдком, сохраняли чистое и ясное видение ситуации. Чаще сами жертвы, напротив, провоцируют преступника на активные действия, к которым он приступает только после того, как удостоверится в неспособности женщины оказать какое-либо сопротивление. Чаще и малейшего намека на опасность бывает достаточно, чтобы женщина, обмякнув от овладевшего ею страха, отдалась бы всецело во власть негодяя.

Может возникнуть и другой вопрос. Что делать, если незнакомец все же решится на насилие?

Конечно, не «смириться, расслабиться и получить удовольствие», как это порой рекомендуют иные специалисты.

Во-первых, унижение, боль и шок останутся с вами на всю жизнь.

Во-вторых, и эта пассивность никак не гарантирует, что преступник, удовлетворив свои желания, сразу оставит вас в покое. Нередко вид беззащитной жертвы способен распалить его, нанести увечья, а возможно, лишить и жизни.

В этом случае тайский бокс может серьезно помочь. Просто не следует ожидать чудес, не следует думать, что вы сможете одолеть врага с помощью каких-то невероятных кульбитов. Если на одно лишь обретение спокойствия в экстремальной ситуации потребуются месяцы тренировок, то еще больше времени понадобится на то, чтобы вы смогли применить вне спортзала хотя бы один изученный прием. Важно, что рано или поздно вы сможете сделать это!

Пусть это будет что-то предельно простое, например, один из ударов «ломового бокса». Пусть вы окажетесь готовы применить лишь один удар – например, удар коленом по тому самому месту, которое толкает мерзавца на подвиги. Пусть на более активные действия у вас пока не хватит внутренней готовности и решимости – достанет и этого, чтобы предотвратить насилие.

И опять может возникнуть вопрос: «Так мало?». Мол, стоит ли тогда изучать маневры, комбинации, стратегию и тактику, если вся практическая польза от женского тайского бокса сводится к нанесению одного-единственного удара?

Ничего необычного и сверхъестественного в этом нет. Так уж устроен человек, что для проявления своих навыков в экстремальной ситуации, он должен иметь десяти-, сотни-, тысячекратный запас прочности. Для того, чтобы совершить в минуту опасности хотя бы одно простейшее движение, ему требуется тренировать в спортзале десятки, сотни и тысячи более сложных приемов. Но в итоге, в отличие от подавляющего большинства людей, вы сможете-таки **действовать**, а не оказаться парализованными от страха. Поэтому нужны и изматывающие тренировки, и тяжелые бои, и изнурительные повторения одних и тех же ударов. Только огромный запас умений и навыков позволит применить на практике хотя бы простейшие из них.

А дальше, кто знает, быть может, вы достигнете такого уровня, что сможете, подобно киногероиням, продемонстрировать на улице чуда отваги и ловкости.

В заключение хотелось бы дать простой совет: если вы готовите себя не к одним только соревнованиям, а еще и к встрече с возбужденным подонком, отведите на каждой тренировке хотя бы по паре минут для отработки этого самого, «золотого» удара – коленом по мужскому достоинству. Пусть партнер держит лапы на соответствующем уровне, при этом следует научиться выполнять этот удар и без «правильного» захвата, например, с захватом за одежду.

Пусть ваша уверенность в своей способности вывести из строя любого мужчину, независимо от его телосложения и габаритов, подкрепляется осознанием трех простых фактов.

Во-первых, «это» у мужчины настолько уязвимо, что боль от удара мгновенно парализует и подготовленного бойца, не говоря уж о случайном встречном преступнике. Сознание, быть может, он и не потеряет, но времени на то, чтобы удалиться в безопасное место, у вас хватит.

Во-вторых, при нормальном (тем более, при идеальном) исполнении этот удар достаточно молниеносен, чтобы его можно было отразить, тем более что преступник едва ли ожидает такого противодействия со стороны хрупкой женщины.

В-третьих, сила удара коленом женщины вполне сопоставима с силой удара мужчины, поскольку масса, сосредоточенная у женщин в области таза, относительно велика.

### СИНЯКИ И КРАСОТА

Первый вопрос, который обычно задают девушки и женщины, наводя справки о возможности своего участия в секции единоборств, это вопрос о том, не покроется ли она синяками. Прекрасный пол потому и называется прекрасным, что вопрос о внешности является для его представительниц определяющим. Можно сердиться на это, можно обижаться, но спорить с таким подходом бесполезно. Изменить женскую природу невозможно.

Тем не менее, и помешанным на своей красоте девушкам вполне можно рекомендовать занятия тайским боксом. Если проблема сформулирована: сохранить их внешний вид в неприкосновенности – ее всегда можно решить.

Проблема синяков, так часто отпугивающая девушек и женщин, несколько преувеличена. Всегда существует возможность организовать тренировочный процесс так, чтобы свести вероятность их появления к минимуму. При этом не следует, впрочем, впадать в крайности.

А именно так поступают порой тренеры, боящиеся причинить своим ученицам лишние неудобства, когда совершенно необоснованно ограничивают арсенал изучаемых технических средств, останавливаясь, скажем, на освоении одних только ударов руками. Они полагают, что лишь в таком варианте можно гарантированно избежать ушибов, столь характерных при отработке ударов ногами. Такой подход мы считаем, ошибочным по нескольким причинам.

Во-первых, плечевой пояс у женщин развит сравнительно слабо, и владение одними только ударами руками не дает гарантированного превосходства над соперником в реальной ситуации, например, в уличной драке.

Во-вторых, огромное разнообразие учебных упражнений позволяет как изучить, так и освоить также удары ногами без риска получения травмы.

В-третьих, сама ученица, изучив особенности своего организма в течение первых месяцев занятий, сможет впоследствии исключить из тренировок наиболее нежелательные упражнения.

Ниже мы подробнее рассмотрим эти три аспекта организации тренировок девушек и женщин, но прежде ответим на вопрос, который может возникнуть у многих читателей.

### Детский лепет

Рассуждения о синяках могут показаться иным «суровым» бойцам детским лепетом, а то и оскорблением высоких идеалов боевых искусств.

Автор не склонен драматизировать ситуацию, рассматривая тайский бокс или другие единоборства исключительно с позиций подготовки некоей сверхличности. Никто не мешает всем желающим устраивать тренинг в жестком режиме, когда любые действия будут сопровождаться грозными криками: «Бей!», «Терпи!», «Мочи!», а любое проявление человеческой слабости будет рассматриваться как преступление против «высоких» принципов тайского бокса. Никто не препятствует и тем «посвященным», которые видят в единоборствах некую философскую систему воспитания этакого супермена. Флаг им в руки.

Мы рассматриваем чисто прикладной, практический аспект тайского бокса: нас волнует лишь один, очень простой и конкретный вопрос: как привлечь девушек и женщин к занятиям единоборствами? Как дать им возможность освоить боевую технику, не потеряв при этом своей красоты?

В любом случае нужно уважать как их право на участие в тренировках, так и право закончить эту тренировку без изменений внешности. Если же вы, в силу приверженности к одним только суровым методам тренировки, не приемлете даже разговоров на подобные темы, советуем оглянуться вокруг. Правда жизни состоит в том, что на такого «крутого воина», как вы, приходится сотня, если не тысяча мужчин, которые давно утратили право называться представителями **сильного пола**. Всю свою силу они давно растратили в нытье, лежа на диване или утопили в бутылке. Так что будем снисходительны к девушкам, дадим им возможность опереться на наше плечо, не проявляя высокомерия.

Дадим им возможность прийти в наши секции (а много ли их занимается вместе с вами?), дадим им шанс увидеть настоящих мужчин.

Поверьте, польза от их участия в тренировках будет велика: их присутствие не только заставит вас подтянуться, проявить лучшие свои качества, но и явится сильнодействующим допингом, заставив бросать вызов себе и преодолевать себя под их восторженные взгляды.

### **Женский бокс**

Итак, мы говорили о том, что ограничения на изучении техники тайского бокса одной только техникой рук, к чему иногда прибегают тренеры, являются ошибочными.

Одни только удары руками едва ли помогут женщине при самообороне.

1. Удары руками достаточно травмоопасны для самого исполнителя, а на надежное их освоение уйдут многие месяцы, в течение которых девушка или женщина будет практически безоружна.

2. Сила женского удара руками (даже безупречно выполненного) едва ли будет достаточной для надежного поражения соперника в уличной драке. Малый вес женщины, относительная слабость плечевого пояса, большие габариты противника (как правило, это мужчина, превосходящий в росте и массе) – все это делает упор на одни только руки бесперспективным.

3. В повседневной жизни руки у женщин, как правило, заняты. И порой нет такой силы, которая заставит ее расстаться с любимой косметичкой.

Так что изучением ударов ногами (и коленями) пренебрегать не следует. Более того, в силу особенностей женского телосложения, когда в области таза сосредоточена относительно большая масса, эти удары будут весьма эффективными.

Особняком в тайском боксе стоит система «ломового» бокса (Речь идет об ускоренной методике изучения ряда «тайских» ударов, которая разработана автором и представлена, например, в его фильме «Ломовой бокс» – *Прим. ред.*), которая основана на использовании ударов стопой, коленями и локтями. При освоении этой системы возникновение синяков практически исключено, причем все названные удары вполне успешно могут быть использованы в реальном бою.

Если же говорить о полноценном тайском боксе, то достаточно бросить взгляд на все разнообразие описанных нами упражнений, чтобы понять – всегда можно найти абсолютно безопасные, но в то же время достаточно эффективные методы отработки ударов.

**Бой с тенью** – весьма серьезное упражнение, которое не угрожает никакими нарушениями внешности, но в то же время позволяет освоить любой удар и маневр.

Близка к нему по исполнению (и столь же безопасна) **отработка ударов в движении по кругу** (с нанесением ударов в произвольном порядке или по команде тренера).

Использование больших и маленьких лап также ничем не угрожает женской красоте, но дает возможность прочувствовать удар в полной мере.

А такой вариант учебного боя, как бой, когда во время отработки ударов **тренер держит большие лапы и сам периодически наносит удары**, позволяет не только научиться вести схватку в движении, по реальным целям, но и ощутить основные принципы ведения поединка.

Несколько большую угрозу несет **работа с мешком**, которая у мужчин, кстати, редко вызывает появление каких-либо ссадин и синяков. Но такова особенность организма многих девушек и женщин, что порой и легкого нажатия на поверхность их кожи (не говоря уж об ударе) достаточно, чтобы на этом месте появилось темно-синее пятно. Однако не исключено, что конкретно к вам это не относится. Так что советуем (после предварительного освоения абсолютно безопасных методов тренировки) на пару месяцев смириться с возможным появлением синяков, изучить свой организм.

Осваивайте работу с мешком, ищите те виды ударов, которые не наносят вам повреждений. Возможно, организм при этом приспособится, и удары, казавшиеся прежде недопустимыми, станут для вас привычными.

Быть может, тогда и полноценный спарринг (в полной защитной экипировке, разумеется) окажется доступным.

У страха глаза велики – не спешите, осваивайтесь в тайском боксе постепенно, следуя собственным представлениям о безопасности. Вполне вероятно, что из десятков и сотен упражнений вам придется исключить лишь несколько. Конечно, чемпионкой при этом вы не станете, но и тех умений, которые вы получите даже в таком усеченном варианте тайского бокса, хватит для успешного противостояния любому преступнику.

Не беда, что вы не получите **всех** мыслимых знаний. Что-то лучше, чем ничего. Делать хотя бы малое лучше, чем сидеть, сложа руки, и предаваться бесплодным мечтаниям.

В заключение главы о синяках, хочется сказать: «Красота и тайский бокс – две вещи совместимые».

Милые дамы, смелее идите в секции. Не обращайтесь на возможные насмешки (хотя, скорее всего, их не будет). Умный человек не станет принижать вас, а на действия глупца реагировать не стоит вовсе. Помните, что классический путь к вершинам в спорте – это путь от забитого всеми существа, решившего с помощью спорта стать сильным, смелым, ловким.

Возможно, вам придется некоторое время побороться с предубежденным отношением к себе, но, поверьте, даже если вы и не станете чемпионкой, в любом случае, тайский бокс пойдет на пользу.

**Стройная фигура, легкая походка, брызжущая энергия, повышенная активность, твердость и спокойствие, благосклонное отношение к окружающим (в том числе, к собственным детям и мужу), отсутствие, бывших когда-то привычными, депрессий и слабостей – все это дадут вам занятия спортом.**

А время, которого «всегда не хватает», при наличии желания всегда найдется.

Исключите из привычной программы просмотра хотя бы один сериал – пусть это и будут те минуты, которые вы потратите с куда большей пользой.

(Продолжение следует)

### **Примечание редакции**

Хотим напомнить, что в нашем журнале, в №12 2007 года, была опубликована авторская система боя, одинаково подходящая как для мужчин, так и для женщин.

Надеемся, что настоящая статья поможет в ее изучении и освоении.