

Александр Ковтик



# ТАЙСКИЙ БОКС

Уроки  
профессионала  
для начинающих



**DVD**  
с видеокурсом

- все виды ударов и защит
- скручивания и клин
- тренировки в Таиланде
- примеры реальных боев

**ПИТЕР®**

# **Александр Николаевич Ковтик**

## **Тайский бокс. Уроки профессионала для начинающих**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=429442](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=429442)*

*А. Ковтик. Тайский бокс. Уроки профессионала для начинающих:  
Путер; Санкт-Петербург; 2010  
ISBN 978-5-49807-289-0*

### **Аннотация**

Автор этой книги – Александр Николаевич Ковтик – настоящий профессионал: мастер спорта международного класса, чемпион Европы, тренер минского клуба «Чинук» – одного из сильнейших на постсоветском пространстве. Именно в этом клубе занимался знаменитый на весь мир Алексей Игнашов – «Красный скорпион», а также нынешняя звезда K-1 Забит Самедов – «Маугли». Книга, которую вы держите в руках, не похожа на все прочие. Это не просто самоучитель, в котором объясняются тонкости техники муай тай. Автор поделится тренерским опытом сильнейшего белорусского клуба, а также ответит на многие вопросы: – Как тренируются в Таиланде? – Какие удары сильнее и опаснее? – Как легче победить противника: в атаке или в контратаке? – Как проще нокаутировать: ударом в голову, в туловище или по ногам? – Насколько травмоопасен таиландский

бокс? Книга может быть использована в спортивных клубах как учебное пособие по муай тай.

# Содержание

От автора	6
Глава 1	12
Тренировочный лагерь «Джоки Джим»	15
Тренировочный лагерь «Джетти Джим»	24
Дети в муай тай	28
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**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.

Свои отзывы и вопросы по книге вы можете отправить на мой электронный адрес: [alex-kovtik@yandex.ru](mailto:alex-kovtik@yandex.ru).

# 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 много-

детных 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 отклонением 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 спарринго-

вую 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 смот-

рит, 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 фо-

не 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 профес-

сиональном спорте для большинства из них является единственным шансом вырваться из нищеты и завоевать 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 авто-

мобильной покрывке.

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 боксером 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 быст-

ром 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: "Забе-ри-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 на-

блюдателей. 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 де-

ти 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. Пробежка 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 па-

цанов – улыбки до ушей и радостные вопли в стиле "вперед-вперед, идиоты-фаранги". Буквально через пару минут за спиной слышались 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 визуальнo 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.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.