



Владислав Коротких

**ВНУТРИ РИНГА
И РЯДОМ С НИМ**

Владислав Владимирович Коротких

Внутри ринга и рядом с ним

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69198463

SelfPub; 2023

Аннотация

Когда я берусь за какую-то спортивную тематику, чтобы найти что-то новое и интересное, понять ещё не понятное, приходится выходить за пределы спорта. Если же, наоборот, появляется тема, изначально не связанная со спортом, она так или иначе незаметно пробирается в сферу моей тренерской деятельности. Именно поэтому из множества вариантов названия, включающих «Как я научился плести монгкон», «Искусство свободных» и даже «Король короедов», я выбрал то, которое вы видите. Мир мал и един, даже то, что не находится в ринге – недалеко от него.

Содержание

Предисловие автора.	5
Оглавление.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Владислав Коротких

Внутри ринга и рядом с ним

Заметки тренера по тайскому боксу.

Моему папе Владимиру Ивановичу Коротких.

Благодарю за пунктуальное и бережное отношение к тексту моего редактора Сергея Кондратюка. Восхищаюсь созвучностью со смыслом книги и поэтичностью образов, предложенных моим иллюстратором Анастасией Смирновой.

Предисловие автора.

Дорогие читатели, текст, который я хочу вам представить, собран на основе материала из моего паблика «ВКонтакте», так же, как и предыдущая книга «На полпути к горизонту». Это её прямое продолжение. Статьи, заметки и эссе новой книги датируются 21-22 годами. За это время я окончательно разучился разделять спортивную и не спортивную составляющие своей жизни.

Когда я берусь за какую-то спортивную тематику, чтобы найти что-то новое и интересное, понять ещё не понятное, приходится выходить за пределы спорта. Если же, наоборот, появляется тема, изначально не связанная со спортом, она так или иначе незаметно пробирается в сферу моей тренерской деятельности. Именно поэтому из множества вариантов названия, включающих «Как я научился плести монгкон», «Искусство свободных» и даже «Король короедов», я выбрал то, которое вы видите. Мир мал и един, даже то, что не находится в ринге – недалеко от него.

Я разделил книгу на несколько частей. Первая будет интересна преимущественно тренерам и спортсменам, людям, далёким от спорта, она может показаться не особо ценной. Вторая плюс-минус рассчитана на обе вышеперечисленные категории, третья и последующие могут показаться спортив-

ной аудитории излишними. Пожалуйста, не сердитесь на меня, это, в сущности, дневник тренера по тайскому боксу, а не учебник по муай тай.

В качестве приложения к тексту я добавил план летних сборов, написанный в соавторстве с моим другом и коллегой Денисом Андреевичем Ковалем. Сборы были успешно проведены нами в августе 2022 года в Новоржеве. Этот маленький уютный город и его люди навсегда останутся в моем сердце.

Оглавление.

Методическое и педагогическое.

Публицистика.

Блокнот

Эссе

Коломяжский дневник и немного Мшинской.

* Приложение. Тренировочный план спортивных сборов в Новоржеве 2022 (совместно с Денисом Андреевичем Ковалем).

Методическое и педагогическое.

10.11.21

В работе над улучшением техники спортсмена методиста подстерегает опасная ловушка: многим кажется, что для исправления технических элементов необходимо заострять внимание только на отработке техники. Иногда вспоминают про связь техники с ОФП и растяжкой (как правило, только ног). В ряде случаев даются подводящие, что, безусловно, полезно. Вот только спортсмен как продолжал делать ошибку, так и продолжает. Что предпринять? Искать бутылочные горлышки в биомеханике и делать специализированные упражнения. Глупо учить человека правильно управлять ав-

томобилем, если у авто спущены колеса, проблемы с рулевым или тормозом.

Приведу пример. Недавно начал работать на результат с одним из своих лучших спортсменов. Тренируемся после долгого перерыва. Сразу же увидел недостаточность вращения на кике и отсутствие глубины удара коленом, а также гипертонус спины, осложнённый небольшим лордозом. Сходили в гости к уважаемому мной специалисту по кинезиологии. Подумали. Проблема с коленом оказалась связана с ассоциированием тазобедренного сустава и поясницы. Т. е. функцию, которую на развороте при ударе коленом должен выполнять тазобедренный сустав, начинает безуспешно выполнять поясница. Лордоз и гипертонус в помощь. Боли в поясничном отделе, само собой. Для решения проблемы нашли упражнение на диссоциацию тазобедренного от поясницы.

Также решили отказаться от подводящих, где должны быть задействованы и тазобедренный, и поясница: например, колени с зарядки по мешку. Последнее очень хорошо иллюстрирует принцип работы с бутылочными горлышками, который говорит о том, что при наличии такового воздействовать на систему в целом малоэффективно, а подчас и вредно. Иными словами, если, в нашем случае, давать серии коленями на мешке, они будут выполняться за счёт поясницы.

цы, и ассоциирование продолжит усугубляться, и никаким самоконтролем над техникой эту проблему не решить.

Еще ярче принцип, обозначенный выше, проявился, когда стали искать причины недостаточности вращения. Я сразу увидел, что проблема заключается в мышцах кора... и чуть не допустил серьёзную ошибку, планируя давать спортсмену упражнения на прямые и косые мышцы живота, а также гиперэкстензию для спины. Золотой стандарт, верно? Но на первой же тренировке стало понятно, что не всё так просто. Спина оказалась замечательно развита (спортсмен иногда самостоятельно делал упражнения на неё), а вот прямые живота слабые, косые же вообще атрофированы. И работу, которую должен был выполнять пресс, во многом взяла на себя спина. Понятно откуда такой гипертонус! Сам собой сформировался порочный круг: спина берет на себя функции пресса, пресс не развивается, что, в свою очередь, заставляет спину выполнять то, для чего она не предназначена. К черту гиперэкстензии! Делать спину сильнее – усугублять дисбаланс.

Разбор биомеханики спортсмена человека похож на детективное расследование. Захватывает и постоянно сталкивает с новыми парадоксами и открытиями. Подразумевает тонкую, сложную работу и изящные решения. А в результате – позволяет вспомнить эмпирическое правило, согласно

которому любая продвинутая технология неотличима от магии.

Не ищите проблемы техники только в технике. Техника абстрактна, тело конкретно.

10.11.21

В обучении единоборствам (и не только) я выделяю вертикальные и горизонтальные каналы передачи информации. Вертикальные – от тренера к ученику. По горизонтальным каналам информация приходит к спортсмену из среды, в которой он находится, от других спортсменов и из медиапространства. Вертикальные каналы наглядны и осознанны, то же, что касается горизонтальных, менее понятно. Их часто или недооценивают или, наоборот, переоценивают. Существует ряд тренеров, которые работают, пользуясь лишь горизонтальными каналами. Часто это возрастные авторитеты, специалисты с большим административным или финансовым авторитетом, тренеры сборных. Многие из них в моём понимании вообще тренировать не умеют... но при этом дают неплохие результаты. Как? Формируя среду, подбирая спарринг-партнеров, устраивая сборы и т. д. Безусловно, в рафинированных случаях это скверный подход, подменяющий обучение отбором и работающий только при наличии большого потока тренирующихся. Бывает и противоположная ошибка – попытка вырастить спортсмена в вакууме,

пользуясь только вертикальными связями. Такое случается в ситуации вынужденной или осознанной изоляции от спортивного сообщества и тоже редко приводит к чему-то хорошему.

18.11.21

Я не люблю капслоком, поскольку в сложившейся традиции письменной интернет-речи капслок – крик. Но сейчас буду. **РАЗВИВАЮЩАЯ НАГРУЗКА НА ТРЕНИРОВКЕ НЕ РАВНОЗНАЧНА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКЕ!** Она другая, ключевую роль в ней играет отдых до восстановления и работа без потери мощности и техники. Просто копируя соревновательные протоколы и добиваясь соревновательной интенсивности, тем более – пытаюсь сделать так, чтобы было "жёстче", чем в бою, построить полноценную развивающую тренировку невозможно. Глупо считать, что для того, чтобы боец не уставал три раунда на соревнованиях, ему на тренировке надо дать тридцать раундов максимально интенсивных спаррингов. Это как специально нокаутировать спортсмена на тренировке с целью предотвращения возможности нокаута в бою.

Минутный отдых между спаррингами на тренировке, как правило, недостаточен. И это касается в первую очередь хороших спортсменов, умеющих включаться по полной. Лени не в счёт. Моя практика показывает, что даже три-четыре раунда полноформатного спарринга с минутным отдыхом

могут сместить баланс анаболизм/катаболизм в сторону последнего, сделав тренировку абсолютно бесполезной, а то и вредной.

Про механизмы получения абсолютных результатов методом отбора я уже многократно писал. Сегодня мне хочется указать на масштаб кладбища, которое остаётся после "специалистов", предпочитающих работу на износ. Влияние подобной "работы" на продолжительность жизни понятна: кто-то недоживает год, кто-то десять. Приблизительно прикинув, можно понять – в совокупности речь идет о сотнях лет за карьеру такого тренера. Поделим эту цифру на среднюю продолжительность пребывания человека на Земле – и получим десятки убитых жизней. Вполне себе чикатило получается.

03.12.21

По совету одного из моих подписчиков, начал читать книгу Кейта Кода «Искусство вождения мотоцикла». Книжка очень хорошая и может быть полезна не только мотоциклисту. В самом начале повествования Кейт указывает на то, что множество ошибок, подчас фатальных, при управлении мотоциклом вызваны проявлениями инстинкта самосохранения (сокращенно ПИС). Почему же механизм, задача которого – защищать нас, может быть так опасен? А потому, что он общий и не ориентирован на выживание отдельного человека. Его задача – оптимизировать выживаемость вида

при помощи усредненных реакций, подходящих для большого класса ситуаций. Убегать от опасности – глобально весьма эффективная стратегия, но убегать от стаи бродячих собак – ошибка. В последнем случае инстинкт самосохранения выдаёт баг, не может специализироваться под конкретную опасность. В такой ситуации он становится врагом.

Заметим, что инстинкт самосохранения сформировался в природных условиях, когда множество ситуаций, с которыми встречается современный человек, просто не могли произойти. И именно в них инстинкт самосохранения готов подложить нам большую свинью.

В тайском боксе многие ошибки новичков (а подчас и не только новичков) суть те самые ПИСы (проявления инстинкта самосохранения). Например, начинающие заниматься дети разворачиваются спиной к сопернику. Инстинкт кричит им: убегай! И ребенок подчиняется. Лихорадочная попытка защититься от любого действия амплитудными движениями, низкое опускание рук при ударе в корпус и, наоборот, задираание при ударе в голову, попытка пассивно закрыться в глухой защите – все это ПИСы. Зачастую они принимают и более изощренные формы. Часто встречается, что новичок, когда его прихватят в клинче, пытается бить руками в корпус. Инстинкт диктует ему: руки свободны, корпус соперника близко, надо бить. Вот только инстинкт не знает, что уда-

ры руками с погашенной в клинче осью не принесут ущерба, и, вместо того, чтобы бороться за позицию, бить локтями и коленями, боец принимает бессмысленное и опасное решение.

Резюме следующее. Там, где инстинкту самосохранения дана свобода, он начинает творить невообразимое. И чем ближе ситуация к ситуации выживания, панике – тем более общие и не подходящие для спорта решения он будет диктовать. Миф о его парадоксальных, но правильных и тонких решениях – не более чем миф. Это достаточно грубый механизм. Именно поэтому ситуаций выживания в обучении следует избегать. А к соревновательной практике подводить человека так, чтобы он умел контролировать баги инстинкта самосохранения и игнорировал то, что он кричит ему в уши.

Да, романтизация естественных механизмов человеческой психики часто присутствует и у спортсменов, и у тренеров. Возьмем хотя бы прогностические способности. Мы все предсказываем будущее. Ежечасно, ежеминутно. И это здорово помогает! Если не помыть посуду с вечера, ее придется мыть утром, если коснуться раскаленного металла голой рукой – будет ожог. Если на рыбалке бросать в воду прикормку, это может привлечь рыбу. И так далее. Но из прогностических способностей растет немалая часть когнитивных ошибок, например «после – значит вследствие».

Попытка предсказать будущее далеко не всегда может быть полезной, подчас, даже наоборот. В тайском боксе это проявляется в форме ожидания конкретного действия соперника. Вы, конечно, сталкивались с таковым: боец напряжённо ждёт миддл-кика и, как следствие, пропускает хайкик? Почему? А потому что этот спортсмен свел будущее к одному варианту, и любое другое развитие событий для него будет сюрпризом. Будущего нет, и попытка придумать, а не принять его по факту может обойтись дорого.

01.02.22.

Умение или качество? Подчас этот вопрос бывает не так прост и содержит множество подвохов. Предположим, спортсмен плохо двигается. Что мы делаем? Учим двигаться. Оттачиваем навыки шагов, циркуля и тайского доскока, например. Он делает их чуть лучше, но всё одно: в бою не особо выходит... Продолжать шлифовать технику? А вот далеко не факт! Весьма вероятно, прогресс спортсмена тормозит не отсутствие умения, а отсутствие качества, в данном случае – качества, называемого проприорецепцией. Этим мудреным словом называется ощущение положения частей тела в пространстве относительно друг друга. Я уверен, что у представителей ударных единоборств для эффективных передвижений хорошая проприорецепция ног первичнее технических навыков.

Наиболее ярким примером дисбаланса между технической составляющей и проприорецепцией в передвижениях я вижу в любительском боксе и ММА. Мне регулярно встречаются боксёры, много и разнообразно двигающиеся, но раз за разом теряющие ощущение положения своих стоп в пространстве, ввиду чего пропадают упоры, на которых строится кинематическая цепь удара, появляются проблемы с балансом и защитой. Так бывает, когда отсутствие координационных качеств пытаются закрыть техническими решениями. Что такое отказ в силовых упражнениях? Невозможность выжать штангу, например? Нет. Это потеря изначально оговорённой техники исполнения. Что делается в таком случае? Уменьшается вес. С координационными навыками, полагаю, должно быть то же самое. При потере контроля необходимо уменьшать сложность и скорость .

С большим количеством оговорок можно утверждать, что специализация тяготеет к тому, чтобы ограничиваться более общими качествами/навыками. Безусловно, есть и обратная связь – специализация расширяет и общие качества. Учась технике передвижений, мы развиваем и координационные навыки в целом. Конечно же, это одна из самых важных проблем методологии единоборств: что есть частное, а что общее и с какой стороны, общей или частной, подойти к решению той или иной задачи. Конечно же, хотелось бы выстраивать баланс между ними.

Когда говорят о целях обучения спортсмена, как правило, упоминают об изучении новых приемов, соревнованиях и т. д. При этом нередко забывают о цели, без видения которой всё прочее трудно достижимо – подготовке спортсмена к последующему обучению.

15.02.22.

Во время отпуска, проезжая с другом по сельской дороге, мы увидели на поле косулю. Я очень люблю такие встречи, а косулю в природе увидел впервые в жизни. Пока доставал телефон, чтобы сфотографировать, зверюга ускакала. Было обидно, и я решил что обязательно возьму реванш. Буду заезжать в это место по вечерам, всё одно езжу после ужина кататься. Неделя-другая пройдёт, олень снова выйдет на поле, и я его сфотографирую. Я приготовился к долгому ожиданию. И это было ошибкой. Теория вероятности не интуитивна. На следующий вечер, отправившись на поле, я снова встретил косулю. И конечно же, опять не успел сфотографировать её, поскольку не ожидал, что вторая попытка будет снова удачной. Больше зверя я там не видел, хотя ездил на поле много раз.

"Фишка оленя" – это использование одного и того же приёма (как правило, нестандартного) два или более раза подряд. Очень хорошо работают в этом контексте удары с разворота, уширы, бэкфисты, сокклабы. По причине их невы-

сокой частотности исполнения, соперник редко ожидает повтор подобногo действия. И это может стать эффективным способом одержать победу.

06.04.22.

Ожидание имеет отношение к прогностической функции сознания. А это функция мощная, но склонная к разнообразным багам. В единоборствах такое случается часто. Все мы прекрасно знаем ситуацию: ждёшь удар в корпус – пропустишь в голову, ждёшь кик – прилетит тiiп. Почему так? Ожидание обрезае т будущее до единственного варианта, и попытка предсказания проигрывает выбору сделанному в настоящем. Будущего нет.

Методика обучения единоборствам, построенная по принципу коллекционирования приёмов, похожа на словарь, лишённый алфавитного порядка. Почему так тренировать плохо? А потому что связи. Они между всеми элементами того, что делает боксёр и его тренер. Это не гора сваленных в кучу инструментов, а живой организм, ещё точнее – биоценоз. И его части могут дружить, враждовать и взаимодействовать друг с другом ещё тысячами связей. Не учитывать их – работать вслепую с неопределённым прогнозом.

12.04. 22.

Конструирование связок, начинающихся ударом/ударами рукой с последующим киком.

В основе ударной техники рук – двухфазная маятниковая структура сильное/слабое, связанная с осевым вращением. В стойке правши сильная рука – правая. Если, встав в боевую стойку, вы вытяните руки так, чтобы они оказались под углом приблизительно под 90 градусов относительно друг друга, пространство между рук может быть названо сильным сектором. Сильный сектор определяется постановкой стоп. Там находится «пятно максимальной жесткости», о котором я многократно писал. Фактически же оно значительно правее, чем кажется. Существуют технические решения, подразумевающие уход в сильный сектор соперника, но без дела туда лучше не соваться. Одно из базовых тактических правил бойца – смещение за переднюю руку.

Передняя рука может ударить максимально жёстко только после удара задней либо уклона. Задняя рука после удара становится слабой, и для того, чтобы нанести повторный удар этой же рукой, надо сначала ударить противоположной либо потратить время на её возвращение назад. Одна фаза вращения – один темп (единица времени). Т. е. работать руками максимально жёстко на каждый темп без пауз можно только поочередно. Это, конечно, банально, но законы логики тоже банальны, при этом их регулярно не замечают. Если же я хочу начать максимально жёстко с передней, её необходимо зарядить через уклон. Например, дабблхук (сдвоенный боковой) с передней руки бьётся на 4 темпа: зарядка-удар-

зарядка-удар.

В свете вышесказанного, джеб, силовой джеб и практически не отличающийся от него по механике «ложный» передний боковой первым темпом без зарядки, в конструировании построенных на вращении связок могут восприниматься как сходные элементы. Что не отрицает их принципиальную тактическую разницу. Истинным передним боковым является боковой после кросса или уклона.

Перейдем к конструированию связок.

1. Передняя рука (джеб, «ложный» боковой, силовой джеб) – задний кик. Простая и безопасная двухтемповая связка. Может выполняться без предварительной подготовки.

2. Передняя рука – передний кик. Может быть рассмотрена в двух различных вариантах. В первом после джеба передняя нога становится задней через шаг вперёд или разножку (на месте или вперед), на что тратится один темп. Итого три темпа. Вторым вариантом подразумевается работа передней с места. Это очень сложно, далеко не все спортсмены это умеют, учить этому новичка до формирования хорошей техники заднего кика нельзя. При этом такая работа может быть очень эффективной. Я объясняю, что работать передней как передней лучше через лоукик или хайкик, т. к. миддл-кик может оказаться недостаточно мощным. Ключевую роль в нане-

сении такого удара играет перенос веса тела на заднюю ногу.

3. Кросс – задний кик. Если мы хотим проакцентировать оба удара, необходимо делать однотемповую паузу для возврата руки назад. Получается связка на три темпа. При этом можно сработать на два темпа – пожертвовать жёсткостью удара рукой и ударить ногой вслед за кроссом. Это может хорошо замаскировать ваш кик. Чередование трехтемповой и двухтемповой связок может быть основой тактической синкопы.

4. Кросс – передний кик. Безусловно, все атакующие действия через заднюю руку оптимально перекрывать финтом или подготовительным действием. Важное замечание: атакующие контратакующие и ответные связки могут существенно различаться, например, контратака чаще происходит с места. При кроссе и последующем переднем кике всё происходит сходным образом, как в пункте 2, с той разницей, что двухтемповая связка, когда нога бьет с места на возврате задней руки, становится интереснее, поскольку удар ногой получается жёстче.

5. Двойка – кик. Эта и все последующие базовые связки строятся на основе четырех предыдущих пунктов. Можно заметить, что связка двойка – кик тяготеет к работе с выбором, т. е. пауза после двойки используется для того, чтобы оценить какой ногой бить, по какому уровню и какой из вариантов в контексте дистанции необходимо выбрать.

6. Кросс-хук-кик. По понятным причинам я называю это

«голландской связкой». Мощнейшая трёхтемповая силовая связка, подразумевающая обусловленную работу, т. е. действие по принципу «задумал – сделал», не меняя ничего по ходу. Но и тут есть исключение. В голландской школе есть вариант исполнения на четыре темпа, когда один темп берётся для того, чтобы ударить «футбольный» лоукик со смещением.

Вот, собственно, и всё. Поняв принципы, изложенные в статье, можно самостоятельно конструировать на основе предложенных более сложные и длинные связки, если есть необходимость в этом. В ближайшее время я постараюсь написать статью, посвященную конструированию связок, начинающихся ударом ноги. В чём-то это более сложная и неоднозначная тема.

12.05.22.

Эпоха классического К-1, во многом благодаря голландской школе кикбоксинга, тяготела к тому, чтобы начинать атаки руками и добавлять к ним удар ногой. Последние двадцать лет прослеживается обратная тенденция: всё чаще спортсмены предпочитают работать в атаке/контратаке от ног к рукам. Причина этого, на мой взгляд, проста – нога длиннее. Удар ногой можно нанести с большей дистанции. Конструирование большинства связок тяготеет к принципу перехода от длинных ударов к коротким. Именно поэтому характерна работа от руки к локтю/колену, а не наоборот.

У начала атаки через кик есть свои слабые стороны. Удар ногой более энергоёмок, чем удар рукой, защититься за счет передвижений после него сложнее, в он целом заметней. Остановимся на последнем. Чтобы эффективно реализовывать атаки, начинающиеся ударом ноги, есть два способа: хитрый и простой. Хитрый заключается в том, чтобы перекрывать удар ногой финтом (рукой, ногой, передвижениями). Простой – бить настолько экстремально жёстко и быстро, что все контратаки и большинство защит становятся исключительно сложными. Характерный пример – размен миддлкими в традиционном муай тай.

Перейдем к конкретике. Связки, которые будут разобраны ниже, по умолчанию сконструированы для двух спортсменов, преимущественно работающих в стойке правши. Начало атаки хайкиком – в целом не характерное действие, рассматривать его мы не будем.

1. Лоукик передней ногой (внутренний лоукик) – двойка/кросс. Лоукик может делаться через шаг задней со сменой стойки, небольшой подшаг задней, через разножку или с места. После постановки ноги, в случае необходимости, делается шаг передней-приставка и наносится двойка или кросс. Внутренний лоукик недооценён. От него сложнее защититься (хотя бы потому, что этому меньше учат), внутренняя по-

верхность бедра более болезненна, лоукик передней ногой позволяет сохранить стойку и хороший баланс, что дает плюсы к защите в том случае, если соперник попытается перехватить инициативу. И, что наиболее важно, внутренний лоукик при качественном исполнении разбивает стойку соперника, что повышает результативность в случае продолжения атаки.

2. Миддллик передний ногой – двойка/кросс. В данном случае, скорее всего, бить с места (есть исключения) уже не актуально – не хватит жёсткости для нанесения серьёзного ущерба. Наиболее актуальный вариант – это так называемый свитч-кик – удар через разножку. Он может быть замаскирован джебом или накладкой протянутой передней руки (такой вариант мне нравится больше). Да, для подготовки переднего лоукика они также используются. Дистанция переднего миддллика короче, чем дистанция лоукика, поэтому джеб в двойке в такую дистанцию может не уместиться, и более актуальным становится продолжение через кросс. Хорошо нанесённый миддллик нередко заставляет соперника опустить руки, что подготавливает переход на верхний уровень. Этим же обуславливается эффективность повторных связок от миддлика к ударам в голову.

3. Лоукик/миддллик задней ногой – кросс. Связка может исполнена на два или три темпа. В первом случае кросс на-

носится на возврате ноги назад, и механика удара напоминает механику супермен-панча. Безусловно, для того, чтобы сделать двухтемповую связку, приходится пожертвовать жёсткостью удара ногой. В ряде случаев это оправдано. Если есть необходимость проакцентировать оба удара, придётся потратить один темп на постановку ноги и нанести удар рукой после этого. Как и в прочих случаях, когда появляются сходные по составу двухтемповые и трёхтемповые связки, прекрасно работает синкопирование т. е. их последовательное чередование.

4. Лоукик/миддллик задней ногой – смена стойки на постановке ноги – боковой в разрез. Если после нанесения удара задней ногой боксёр не возвращает ногу обратно, а ставит ее справа от передней ноги соперника, т. е. меняет стойку, возникает интересное положение, предполагающее несколько выгодных решений. В первую очередь, стоит заметить, что спортсмен, нанесящий миддллик, оказывается в «слабом» секторе, за передней рукой соперника, что уже хорошо в плане защиты. Далее – левая рука (для правши) позволяет нанести сильный боковой удар точно в разрез, между перчатками. Также из этой позиции прекрасно наносится удар коленом в голову.

02.06.22.

Точка невозврата (PNR или PONR) – принцип-инструмент, знание которого может помочь тренеру в его работе.

Термин возник в аэронавигации для обозначения точки во времени/расстоянии, после которой самолету уже не хватит топлива, чтобы вернуться в аэропорт вылета.

Немного пофантазируем. Предположим, что исходный аэропорт (А) с какой-то степенью вероятности может быть уничтожен землетрясением. Также вообразим, что аэропорт, к которому летит наш самолёт (Б), после прохождения точки невозврата тоже подвергается опасности. Если представить, что вероятность разрушения одного из аэропортов равна единице, интрига теряется. В случае, если это происходит с аэропортом А, точку невозврата необходимо пройти, поскольку возвращаться некуда. Если гарантированно разрушен аэропорт Б, прохождение точки невозврата фатально, этого просто нельзя допускать.

Так выглядит чистая модель. А теперь добавим дополнительные факторы и неизвестные. Опасность разрушения аэропортов реальна, но вероятность этого сложно точно определить. Самолёт везет больных. Часть из них еще осталась в аэропорту А, эффективное лечение возможно только по прилету в аэропорт Б. Расстояние между аэропортами критическое, согласно метеосводке в любой момент условия полета усложнятся, с высокой вероятностью станут непригодными для полета. Ожидание приведет к смерти части пациентов. И т. д. Вот в такой сложной ситуации нахождение

точки невозврата и принятие решения в момент её достижения может быть критически важными.

Иными словами, точка невозврата – это ситуация, когда необходимо продолжать свои действия, поскольку возвращение к первоначальной стратегии невозможно, опасно или нерентабельно. Точка невозврата часто формирует ряд иллюзий, и это подчас хороший тест на рациональность мышления. Утописты и идеалисты в данном случае гарантированно спотыкаются. В частности, может возникнуть иллюзия того, что точка невозврата ещё не пройдена, и необходимо «тянуть» с выбором. Также человеку свойственно выше оценивать безопасность предыдущей стратегии и завышать ожидаемые риски её смены. Работа с точками невозврата часто уводит в область этики и заставляет решать непростые дилеммы.

Теперь о том, когда и как PNR встречается в единоборствах. В 2009 году мне предложили интересную и высокооплачиваемую работу в области геймдизайна. Для этого надо было как минимум на полгода переехать в Москву. Хорошо помню августовский день, когда я остро почувствовал, что если соглашусь на эту работу, в спорт не вернусь никогда. Точка невозврата будет пройдена. Поняв это, я сразу набрал номер своего тренера и произнес: здравствуйте, я вернулся. Хорошо, что я не знал, с чем мне придется столкнуться. При

этом я никогда не жалел о сделанном выборе.

Точки невозврата часто встречаются в ситуации формирования у бойца тех или иных качеств. Можно представить себе абстрактного талантливой ребенка-новичка и такую же абстрактную методику его подготовки. Но на практике в зал приходят не идеи-архетипы, а живые люди с разными уже сформированными навыками и качествами. И у них есть свои точки невозврата, их не поместить в абстрактную модель идеального бойца. Кого-то уже поздно растягивать, у другого стопа и икроножная мышца не позволяет добиться идеального вращения при кике, третий использует выжидательную тактику боя, и сделать из него яркого агрессора уже не выйдет.

Если точка невозврата достигнута, стоит работать с тем, что мы имеем. Как говорит известная индейская поговорка: если вы заметили, что скачете на мертвой лошади – слезайте. Характерный пример точки невозврата – переквалификация базового ударника/борца в ММА. В данном виде спорта в идеале хотелось бы видеть обе основные его составляющие: борьбу и ударку. Но при формировании новых навыков можно отметить, что в большинстве случаев точка невозврата по ним уже пройдена. Сделать разностороннего борца из боксера, равно как и наоборот, чаще всего не выйдет. Стратегия будет заключаться в том, что мы определяем исходные навы-

ки как сильные, поддерживаем и развиваем их. А новые навыки с высокой степени вероятности даем в ограниченном, возможном для освоения формате, делая максимальный акцент на работу с ошибками и закрывая слабые стороны.

Как некую точку невозврата можно определять и переход в профессиональный спорт. Не всем суждено быть профессионалами. При этом всем, тому, кто сделал этот выбор, придётся долго и тяжело работать. Эмоциональное желание стать профи может закрыть человеку глаза на констатацию факта того, что он по каким-то причинам не готов платить за это положенную цену. На этом этапе очень важно взвесить все «за» и «против» и сделать шаг назад, чтобы не совершить ошибку.

08.06.22.

За обобщением часто скрывается незнание или неумение. Положим, не получается у человека миддллик. Тренер констатирует, что не получается, говорит про плохую растяжку, координацию и т. д. Это обобщения, в сущности – мусор. Не рабочие и не инструменты. Мне видится важным другое – задать вопрос, а что же, в сущности, происходит? Слабая икроножная, недостаток мобильности в тазобедренном, оставленное впереди заднее плечо и или что-то ещё? Что держит спортсмена, в чём конкретика, а не риторика в духе, мол, бездарь и тупой? Обобщённый диагноз диктует обобщённое

решение. Т. е. если не найдена причина, то самое бутылочное горлышко, с высокой вероятностью спортсмену просто предложат сделать миддллик десять тысяч раз. В сущности, это предложение носить воду дырявым ведром. Не то, чтобы совсем не получается, но эффективность невысока. Или посоветуют какое-то упражнение на развитие общей координации, например, лесенку. Только вот на черта она ему сдалась?

14.06.22

Как правильно тренировать эльфа.

В одном из онлайн-семинаров я предлагал его участникам провести умозрительный эксперимент по мотивам произведений Сапковского. Надо было исследовать методы отбора/обучения в спорте на модели мутации, превращающей человека в ведьмака. Сегодня у меня новая забава: мы будем учить единоборствам эльфа.

Одна из ключевых идей многих моих текстов – методики и их целевая аудитория неразделимы. Общих методик нет, каждая подразумевает свой контингент. Это касается людей и тем более касается сказочных существ, которые отличаются значительно большим разнообразием. Я надеюсь, вы ведь не думаете, что питающееся пыльцой существо размером с колибри надо тренировать так же, как и двухметрового гуманоида?

В нашем случае речь пойдет об эльфах книжной вселенной Джона Рональда Руэла Толкиена. Я неплохо её знаю, в моей прошлой жизни Толкиен и литературные памятники, повлиявшие на его творчество, входили в сферу моих научных интересов. Давным давно я даже сценарий – продолжение «Властелина колец» написал. Уж что только тренеру-преподавателю по тайскому боксу в жизни не пригодились... Пойдёт и это.

Люди и эльфы Толкиена различаются в большей степени не биологически, а метафизически. Острые ушки и кошачьи зрачки – профанная ересь. По словам ДЖРРТ эльфы представляют из себя человечество до грехопадения. Этим обусловлены качества эльфийского народа: бессмертие, судя по всему, лучше чем у людей работающие механизмы регенерации, более высокий контроль над собственным психическим состоянием, совершенная память, отсутствие болезней. По поводу последнего все не совсем однозначно, например из «Хоббита» мы имеем информацию о фактах алкоголизма среди народа Трандуила. Также исходя из текста Сильмариллиона, есть подозрение на наличие депрессивных и биполярных расстройств у некоторых его персонажей эльфийского происхождения.

Как известно, среди эльфов выделяются Перворожден-

ные. Первороджденные эльфы, в сущности, не рождены, а сотворены. Когда-то они проснулись на берегу прекрасного озера Куивиэннен. Судя по всему, уже взрослыми. Остальные эльфы так же, как и люди, рождаются и взрослеют. При этом механизмы старения у эльфа не запускаются, что-то там с теломерами и/или другими факторами не так как у нас.

Любая задача начинается с определения проблематики. Информации, безусловно, мало, но уже сама попытка понять, что же нам необходимо узнать для того, чтобы правильно построить тренировочный процесс, может быть самодостаточно ценной. Я бы выделил два ключевых пункта, важных для нашего эксперимента: взросление и процессы рас-тренированности, потери того или иного качества/навыка.

Пройдемся по первому пункту. Как взрослеет эльф? В целом можно выдвинуть две гипотезы. Первая заключается в том, что детство у эльфа длиннее, чем у человека, и процессы взросления идут иначе. Гипотеза, судя по всему, неверная, поскольку, как мы выяснили выше, люди и эльфы – один вид. Вдобавок, при таком допущении вариативностей может быть столь много, что оно становится неинтересным.

Итак, процессы взросления и полового созревания у эльфов проходят в те же сроки, что и у людей. Обидно упустить возможности, предоставляемые физиологией взросле-

ния, если впереди тысячи лет жизни! Ключевой вопрос эльфийской педагогики заключается в том, какие качества/навыки могут быть сформированы ТОЛЬКО в детстве? Многие механизмы обучения (например, подражание) сильно ухудшаются с возрастом, но ухудшение не означает полной потери. У эльфа, в отличие от человека, есть тысячи лет на то, чтобы реализовать свои цели, пускай и при помощи не идеальных инструментов. Но есть и другие механизмы адаптации, эксклюзивные именно для детства, например, связанные с ростом костей и суставов. Тут игра в «успел – не успел». А если не успел, то остается существовать в таком качестве, пока тебя не убьёт залетный орочий отряд или тоска не погонит в Серые гавани к кораблю, уходящему в Бессмертные земли.

Итого, первое правило тренировки эльфа: в детстве тренируем только те качества/навыки, развитие которых невозможно во взрослом возрасте. Тут можно заметить, что у человека это и качества, и навыки, у эльфа же скорее качества. Могу предположить, что ключевую роль здесь может играть гимнастика и танцы. С гимнастикой всё понятно, но почему танцы, спросите вы, ведь можно научиться танцевать и взрослому? Увы, всё, что касается музыкальной составляющей танца, в первую очередь ритма, может быть максимально развито, только если человек работает над этим в детстве. Иначе поезд уехал/корабль уплыл.

Да, чуть не забыл – специализация и тестирование. Вот это головоломка! С одной стороны, хочется хорошо оттестировать эльфийское дитя, чтобы максимально понять, к какой дисциплине больше расположен ребенок. А то как-то грустно быть посредственным лучником до скончания века только потому, что мама отдала тебя не в ту секцию. С другой стороны, за тысячи лет с высокой вероятностью будут возникать ситуации, в которых этот лук на фиг не нужен, а вот универсальность весьма и весьма в тему.

Я стараюсь понемногу тренироваться хотя бы через день. В целом известно, что будет происходить с моими навыками и качествами через год, пять, десять если я перестану это делать. Но, по понятным причинам, мы не знаем, разучусь ли я боксировать, если не буду тренироваться триста лет. И это подводит нас ко второму острому вопросу глобальной стратегии спортивной подготовки эльфийского бойца. Вопрос заключается в длительности блоков в рамках блоковой периодизации.

Единоборства – очень объемные виды спорта. Когда мы тренируем все необходимые для развития бойца навыки, качества, приёмы, они начинают разбавлять друг друга. Концентрация теряется, и эффективность обучения падает. Для того, чтобы избежать этого, была придумана блоковая пери-

одизация, ориентированная на остающиеся с человеком надолго адаптационные изменения. Т. е. мы делаем тематический блог и в его рамках развиваем какое-то качество/качества или навык, откладывая в стороны всё остальное. Занимаемся этим несколько месяцев, а в случае с ММА – даже несколько лет. Для последнего вида спорта характерен следующий парадокс: что борьба, что ударка – лучше развиваются в среде чистой борьбы/ударки. Т. е. если бойцу важно стать высококлассным профессионалом, наиболее эффективно какое-то время заниматься только БЖЖ, а какое-то – муай тай. Однако вот время спортивной карьеры, как и человеческой жизни, ограничено. А у эльфа-нет! Представьте, какого бойца ММА можно было бы подготовить, если была бы возможность тысячу лет заниматься тайским боксом, а тысячу лет борьбой! Но вот не получится ли разучиться бить за тысячу лет борьбы? И это конкретизация вопроса заданного в конце предыдущего абзаца.

Судя по всему, при определении длительности блока необходимо ориентироваться на механизмы эльфийского мозга, связанные с постепенной утратой двигательного навыка по причине растренированности. Исследования, нужны, однако. Но, в любом случае, я могу предположить, что длительность блоков для эльфов может быть удлинена в несколько раз.

По моему глубокому убеждению, техническое совершенствование единоборца может быть бесконечным. А вот функциональное достаточно быстро достигает потолка. Особенно когда объём времени не лимитирован. Поэтому самое простое в стратегии подготовки бойца-эльфа – стратегия по ОФП. Биология, мы помним, тут человеческая. Фоновые регулярные занятия в рамках постоянно повторяющегося микроцикла. И целевой предсоревновательный цикл. Готовимся к войне с Сауроном – начинаем бегать спринты.

Толкиен писал, что придумать зеленое солнце просто, сложно придумать мир, в котором оно было бы естественным. Это очень хороший довод к сторонникам разных теорий заговора и альтернативной истории. Выстраивать, создавать логику даже в рамках одного фантастического допущения очень не просто. Человек и бессмертный человек – две большие разницы.

14. 06. 22.

Восемь лет назад спортивный директор турнира TNA Василий Флейшер познакомил меня с сотрудником лаборатории спортивной адаптологии В. Н. Селуянова Денисом Мироновым. Я очень заинтересовался Селуяновым, начал читать его труды, смотреть лекции, параллельно общаясь с Денисом, который любезно пояснял для меня непонятные моменты. Я записался на обучение в Лабораторию спортивной адаптологии, но за несколько недель до начала курсов Вик-

тор Николаевич умер. У себя в зале (в том числе и на самом себе) я тестировал методы, предлагаемые Селуяновым. Много из его арсенала было использовано в подготовке двух чемпионов мира по кикбоксингу К-1. Прошли годы, пора делать выводы.

Если не удаляться в подробности, всё, что оставил Виктор Николаевич можно условно поделить на три части: риторика, моделирование, протоколы.

Начнем с последнего. Селуянов в общем предлагает 5 типов тренировок:

1. Гипертрофия быстрых мышечных волокон. По сути, это классическая силовая с железом. Интересен способ, который советует Селуянов для подбора рабочего веса. Начинаем упражнение с весом, при котором отказ наступает на сороковой секунде. С каждым подходом время под нагрузкой уменьшается, когда оно достигает двадцати секунд, тренировка заканчивается. Изящный способ дозирования нагрузки. Между подходами Селуянов рекомендует пятиминутный динамический отдых. Количество подходов может быть очень большим, до 9. Одну группу мышц можно тренировать раз в неделю, прогресс будет даже от тренировок раз в две недели. Критике с моей стороны может подвергаться чрезмерное количество подходов и недостаточную (но име-

ющуюся) эффективность работы при тренировке раз в две недели.

2. Гипертрофия медленных мышечных волокон (статодинамика). Вот это самый спорный момент. Когда говорят о Селуянове, говорят чаще всего про статодинамику. Селуянов предлагает работу в режиме пампинга (без фазы расслабления мышцы) с малыми весами и в средней амплитуде движения. Чаще всего встречается рекомендация делать суперсерии из трёх отрезков по 30 секунд с 30-секундным отдыхом. Я применял статодинамический присед при подготовке своего ученика к чемпионату мира, поскольку из-за больной спины он не мог делать классический присед. По наблюдениям, эффект был. Чемпионат выиграли. К слову замечу, что борьба и, в частности, тайский клинч подразумевает именно статодинамическую нагрузку. При этом многие экспериментировавшие со статодинамикой жалуются на малоэффективность методики.

3. Рекрутирование высокопороговых мышечных волокон. Работа с максимальными и субмаксимальными весами. Селуянов при описании этого метода часто ссылается на Абаджиева – великого тренера-тяжелоатлета. В целом, всё достаточно стандартно.

4. Увеличение митохондриальной массы в быстрых мы-

шечных волокнах. Микроспринты 5-10 секунд с минутным отдыхом, либо 10 взрывных повторений. Пришел к этому методу эмпирически еще до Селуянова. Использовал в подготовке вице-чемпиона мира по тайскому боксу Кирилла Корнилова. Один из учеников Селуянова, Василий Волков недавно опубликовал статью со ссылкой на исследование, показывающее эффективность коротких спринтов. Добавлю от себя – в предсоревновательный период это просто незамечаемая вещь. Селуянов советовал до тридцати микроспринтов и указывал, что так тренироваться можно даже два или три раза в день. Я считаю, что это много, 10-15 спринтов должно хватать.

5. L-гипертрофия сердца. Длительная работа (2-3 часа) на пульсе максимальной амплитуды систола-диастолы (в среднем 120), лучше всего на велосипеде. Селуянов много раз указывал, что в единоборствах сердце не может лимитировать соревновательную нагрузку.

Итого, в целом ничего новаторского. Селуянов не был революционером, как то часто пишут, он был хорошим компилятором и популяризатором. Это подчас не менее ценно. Судя по всему, в своём принципиальном нежелании загонять спортсменов и пользоваться методами отсева, Виктор Николаевич недооценивал длительные (более 30 секунд) максимальные по интенсивности нагрузки. Из общих негативных

моментов можно указать, что ВНС в своих трудах бывает весьма непоследователен и не особенно дружит с доказательностью. Творческий человек был, что говорить.

Модели. Селуянов радикальным образом сводил функциональную тренировку к воздействию на мышцу. Транспортиная, энергетическая, кардио-респираторная системы им практически не рассматривались. Не вдаваясь в частности: факторов и сочетаний факторов, указываемых Селуяновым, не хватает для объяснения процессов гипертрофии и гиперплазии. Если еще короче – его модели грубые и подчас неточные. Но, как говорил гроссмейстер Тартаковер, «уж лучше план плохой, чем никакого».

Риторика и философия. А вот самое хорошее и важное я отложил на последнюю часть статьи. Как и в случае с протоколами и моделями, общие мысли Виктора Николаевича по поводу того, как надо тренировать человека, не эксклюзивны, но именно ему удалось сформулировать их в понятной для обычного человека форме. Вообще, величайшая заслуга Селуянова в том, что он показал, что мостик от теории к практике перекидывается, эта опция доступна не только специалисту-физиологу, но и обычному тренеру. Изложу по пунктам:

1. Максимальная и оптимальная нагрузка – совсем разные

вещи. Увы, многие специалисты в области спорта у нас до сих пор мерилом работы считают усталость, а рвоту от перегрузки – показателем качества тренера. Истинное мастерство заключается в умении дозировать нагрузку, находить оптимальную. Это почти всегда меньший объём, чем человек может выполнить. Найти золотую середину всегда очень сложно.

2. Соревновательная нагрузка не равнозначна тренировочной. Чаще всего, малоэффективно тренироваться в том же режиме, что и соревнуешься. Деление времени на часы, раунды, таймы, периоды придумал человек, организм живет по другому времени. Протоколы тренировок должны исходить из физиологии человека, а не быть навязаны извне.

3. Перетренировать человека очень просто. Селуянов в этом плане был очень щепетилён, хотя, занимаясь по некоторым его протоколам, перетрен получить более чем реально. Я скорее не соглашусь с ВНС в том, что пертрен можно получить в результате одной тренировки. Но полностью уверен, что два-три неправильных занятия могут загнать спортсмена с усредненным окислительным потенциалом в это состояние с очень высокой вероятностью, а за неделю можно гарантированно «убить» каждого. При этом бессимптомная перетренированность выражается только в остановке прогресса, а чтобы избавиться от перетренированности, необходим от-

дых, исчисляемый неделями.

4. Обучение и отсев – два конфликтующих друг с другом метода достижения результатов. Как уже писал ранее, это причина, по которой Селуянова очень не любили и не любят спортивные функционеры. Работа на максимальных нагрузках, дающая отсев наиболее талантливых в плане превалирования анаболических процессов над катаболическими, при низком уровне специалистов-тренеров всегда даст результат.

Резюме простое: король умер, да здравствует король. На протоколы Селуянова надо смотреть критически, как учебный он совсем не идеален, но я не знаю ничего лучшего для начала знакомства с процессами адаптации человека к нагрузке, чем труды Виктора Николаевича. Многие из уважаемых мной специалистов по функциональной подготовке поругивают Селуянова. Но есть один секрет – большинство из них начали свою деятельность с изучения трудов не кого-то другого, а именно ВНС. И от критики Селуянова пришли к своему видению. Парадоксальный был человек, земля ему пухом.

18.06.22.

Один из основных методов обучения в российской школе кикбоксинга – парные условные отработки. Поочередные связки (например джеб-миддл-кик), защита-ответ (первый номер бьёт лоукик, второй ставит щит и отвечает мид-

дликом), контратаки (контратака типом кросса). В тайском боксе традиционно этого нет: жёсткие одиночные удары отрабатываются по мешку, связки на пэдах, а в парах практикуются роллинги. Выскажу свои «за» и «против» парных отработок.

Самый большой минус отработок — отсутствие контекста. Отработки дают возможность выделить, изолировать конкретный микроэпизод, создать набор базовых взаимодействий, условно говоря, это кирпичики, из которых по задумке будет построено здание. Однако практика показала, что здание из таких кирпичиков собирается не особо хорошо, о талантах и гениях я не говорю. В отсутствии общей матрицы, связей между микроэпизодами, объединить их во что-то общее сложно. В общем, технический редукционизм тут работает со скрипом.

При этом я соглашусь — польза от отработок есть, и она заключается в возможности сильно ударить по человеку, не по мешку или по пэдам, а по живому сопернику. Почувствовать цель, дистанцию, отработать защиту или контратаку и т. д. Мешок этого не может.

Заметил интересное. В попытке уйти от надоедливых отработок, я начал увеличивать вариативность такой работы, например при поочерёдных отработках связок предложил на

выбор после двойки наносить любой кик. Резко снизилась жесткость отработок по причине того, что атака с выбором делает ответную реакцию значительно более сложной, человек подчас не успевает качественно защититься, если не знает что именно ему прилетит.

В общем, работа с выбором не заменит простых обусловленных действий в отработках. А с высокой вероятностью может понизить их эффективность. В очередной раз сталкиваюсь с тем, что разные стороны обучающего процесса могут сильно конфликтовать друг с другом. Некоторые составляющие не смешиваемы. В общем, мой совет по отработкам, без какого-то количества которых, безусловно, не обойтись: добивайтесь максимально жёсткого исполнения, не используйте сложные комбинации, оставьте вариативности и выборы для роллингов, подбирайте партнеров по уровню и весу.

Замечу, что важность отработок формируется аудиторией, с которой работает российский контингент тренеров. У нас плохо работают горизонтальные механизмы обучения, отсутствует культура роллингов, люди приходят в спорт значительно позже, чем в Таиланде. Человек в зале подчас вообще не знает, как делается то или иное техническое действие, и для того, чтобы его обучить, необходимо эти действия изолировать в микроэпизоды. Что мы и делаем. Только вот в общую картинку боя они как-то не спешат встраи-

ваться. На мой взгляд, всё же от условных отработок надо по максимуму уходить к методикам, позволяющим воспринимать технику в более общих ситуациях.

Приведу такое сравнение. Технические умения и функциональные навыки – это механизм, положим, мотоцикл. Умение боксировать – умение его водить. Апгрейд мотоцикла и обучение вождению должны идти параллельно. На неисправном ТС ездить проблематично. Если заниматься только апгрейдом, ученик уберется в первом же повороте.

05.08.22.

В единоборствах принято считать выносливость одним из самых важных качеств бойца. Это, конечно же, так. На уровне биологии мы знаем, из чего выносливость состоит и как тренируется. Но выносливость ограничивают не только биологические факторы. Об одном я уже писал – это стресс. Каждый тренер знает, как быстро в бою утомляются новички или/и те, кто «горит» перед выходом в ринг. Если стрессовый лимит не убрать, бег и кроссфит не помогут.

Сегодня я хочу написать о другом лимитирующем звене – рациональности. Каждое действие добавляет свою лепту в копилку усталости, накапливается лактат и силы заканчиваются. Проведём мысленный эксперимент по принципу «при прочих равных». Представим двух абсолютно одинаковых по своим качествам спортсменов, сражающихся друг с другом.

Разница между ними только в том, что один бьёт меньше, рациональнее, стараясь, чтобы каждый удар нанес ущерб, а второй в большей степени рассчитывает на количество ударов. Логично предположить, что выносливость первого окажется выше, он позже устанет.

Исходя из вышеизложенного, логично предположить, что спортсмена надо учить экономить силы. По моему опыту, если подавать эту идею ученику в сыром виде, кроме вреда она ничего не принесет. Скорее всего, боец просто начнет «заставаться». Более того, есть некоторые неопытные спортсмены, которые принципиально начинают экономить силы с самого начала. Такой вот у них нехитрый тактический план. По этой причине они ничего не делают первую половину боя. В какой-то момент, несмотря на экономию, силы все же заканчиваются, и боец ничего не делает уже потому, что устал.

Или представьте себе другую ситуацию. Есть два бойца. Выносливость одного на биологическом уровне несколько ниже, но он настолько агрессивно начинает поединок, что дух соперника ломается. И менее выносливый соперник, пользуясь психологическим преимуществом, получает возможность не выходить на критический предел усталости и выигрывает. А вот спортсмену, который выигрывает нокаутом на первых секундах, выносливость не нужна вообще.

Мы пришли к проблематике сегодняшней заметки. Тратить силы нужно с умом, но как этому научить, чтобы вместо рациональности спортсмен не начинал «приберегаться»? На мой взгляд, в первую очередь через технику и манеру. Отсекая излишнее, вроде избыточных передвижений, чрезмерного дрибблинга и т.д. Выбатывать хорошую биомеханику вращения, которая позволяет меньше уставать, при этом сохраняя высокий уровень жёсткости (да, техника так же может ограничивать выносливость, как и тактика). Учить расслабляться и боксировать в "состоянии потока".

Конечно же, вопрос о рациональности применительно к выносливости становится актуальным в контексте спорта высших достижений. Поскольку именно там достигается потолок возможностей человека в целом как вида, а также предел конкретного человека, за которым прогресс функциональных качеств существенным образом замедляется.

Ну, и напоследок, хотел бы напомнить, что у всех нас есть интуитивное предположение о том, что выносливость каким-то боком связана с так называемыми морально-волевыми качествами (в очередной раз признаюсь в своей нелюбви к этому термину). Т. е. усталость можно терпеть. Но, как пел Высоцкий: воля волей, если сил не впрокорот. На определенном уровне усталость может выключить функционал даже самого бесстрашного героя.

06.10 22.

Геймификация тренировочного процесса у детей.

Опишу сегодня два великолепных инструмента, подаренные мне Денисом Андреевичем Ковалем.

Игра «догони меня кирпич».

В конце тренировки мы играем в пятнашки, используя полусдутый лёгкий мяч. Сначала выбирается вОда (я называю его лидером), которому дают мяч. Он старается выбить мячом кого-то стоящего на ковре. Выбитый переходит в команду лидера, они могут пасовать мяч между собой. В конце остается один, которого окружают и выбивают всей толпой. Он же становится лидером следующего круга.

Сначала мне показалось, что правила слишком сложные, но практика показала, что нарушение их абсолютно не критично. Ведь правила – не самоцель, верно? Мне очень понравилось, что в этой игре происходит быстрая смена социальных ролей, и она не фиксирует внимание на антагонизме «свой-чужой». Играют с азартом, уровень нагрузки очень хороший. Но самое важное не это. Любое упоминание о том, что ребенок, увы, останется без игры, прекрасно купирует дисциплинарные недочеты.

Карточки.

Второй инструмент – внутриклубная валюта. Карточки с логотипом клуба. Карточку ребёнок получает, если хорошо оттренировался. Собрав 5 карточек, приносит их тренеру и взамен получает большую карточку, собрав 5 больших карточек, получает за них приз от тренера. Денис акцентирует внимание еще на том, что он не принимает мятые и грязные карточки. Один из его учеников бережно хранит карточки в мамином кошельке...

Предложение поиграть в такую игру было воспринято с энтузиазмом. Мы сели в кружок, и я начал с того, что спросил, верно ли было бы, если бы я выдавал карточки всегда и всем, не оставляя никого без поощрения. Дети, похоже, не склонны к утопическому мышлению и сразу же заявили, что в такую игру им играть не интересно, смысла у неё нет. Притом, такими точными словами, до которых я бы не додумался. Подготавливая карточки, я понял, что меня вообще сильно раздражает в концепции наказания – его необратимость. Поэтому сделал акцент на следующем нюансе: иногда, в редких случаях, я могу дать две карточки вместо одной, и у каждого есть гипотетический шанс исправиться, «вернуть» уплывшую от него карточку. Шантажу бы не научить ненадолго...

Проблема на этой тренировке у меня была одна – половину занятия я не мог понять, кому же карточку не давать.

К моему счастью, появился козёл отпущения в виде самого маленького ребёнка коллектива, внимание которого рухнуло, он тихо и задумчиво улёгся у стены и больше ничего не делал. Карточку я ему не дал, но сказал, что на следующей тренировке у него будет шанс её получить, и я бы очень этого хотел.

Подумалось, что наличие нескольких подобных инструментов контроля может облегчить выход из педагогической вилки, с которой я столкнулся на предыдущем занятии. Мальчик Артемий баловался, я с грустью сказал ему, что отпущу домой раньше, поскольку лично для него игру сегодня, увы, придётся отменить. Мальчик разрыдался и начал абсолютно нелицемерно умолять меня позволить ему остаться. Домкратов (по Довлатову) меч собственноручно установленных правил повис у меня над головой. Я выкрутился, сказав, что лично я бы свое решение не поменял, но можно спросить у коллектива. После нескольких подталкиваний, коллектив согласился амнистировать преступника. Выход не чистый, я считаю. А вот если предположить, что инструментов хотя бы два, карточка и игра, можно, например, скосить наказание наполовину, да еще и предложить ребенку самому выбрать – чего ему лишиться.

23.10.22.

Продолжаю игру с карточками. Максимальное количество отжиманий за 15 секунд. Кто сделает больше всех? Каждый

считает сам за себя. Дети начинают соревноваться. Интенсивность хорошая, но начинает страдать техника. После подхода спрашиваю, кто сколько насчитал. Некоторые добавляют себе пару-тройку повторений, у кого-то за счёт нарушенной с целью набрать максимальное количество техники выходит вообще фантастическая цифра. Худший результат у Ярослава. Оно и понятно – он единственный отжимался идеально. Грустно опустив глаза, Ярослав называет точную цифру. Ребёнок расстроен тем, что его результат самый плохой в команде. Без паузы говорю, что Ярослав сегодня получает две карточки (исключительная награда за выдающиеся достижения). Народ теряет дар речи от удивления. Задаю детям вопрос: почему так? Сразу же множество вариантов, вскоре возникает предложение, что причина награды в хорошей технике. Соглашаюсь с тем, что техника имеет отношение к моему решению, в мишень вы попали, но не в яблочко, ищите дальше. Варианты заканчиваются. Тишина. Голос брата Ярослава, Егора:

– За честность?

– Второй человек сегодня получает две карточки. За ум.

Ещё недавно расстроенный Ярослав счастлив, дети смотрят на братьев с восхищением. Они – герои. Техника исполнения отжиманий на следующем подходе существенно улучшается.

07.11.22

Дриллы в тайском боксе.

Термин «дрилл» взят мной из бразильского джиу джитсу, так же, как и термин «роллинг». Искренне рекомендую всем не проходить мимо хорошего термина, качественный инструмент лишним не бывает. Дрилл – это многократная, зацикленная, ритмичная отработка какой-то техники, её части или подводящего упражнения. Дриллы бывают разными, я выделяю следующие категории:

1. Одиночные дриллы. Например, два шага вперед с ударами на разноименную ногу – два шага назад с ударами на одноименную. Как и в любом дрилле, очень важным является сохранение ритма и отсутствие какой-либо вариативности, все повторения максимально одинаковы.

2. Парные симметричные дриллы. Это пуши, борцовский (нижний) и тайский (верхний) переборы, два уклона – два прямых, и прочее. Оба партнера по очереди выполняют одну и ту же объединённую логикой техники работу. При хорошем исполнении дриллов партнеры выглядят как единый механизм. Само собой, исполнение дрилла подразумевает полный контроль.

3. Парные асимметричные дриллы. Первый номер имитирует удар рукой, второй встречает его коленом, далее подряд идет следующая имитация и следующая контратака, и так по кругу. Действия строго детерминированы, в них отсутствуют добавочные, импровизационные элементы, например пе-

редвижения.

4. Дриллы на тренерских снарядах. Пример: работая с пэдмэном на месте, спортсмен делает разную кик (свитчкик), после чего повторяет действие необходимое количество времени. Очень эффективны дриллы с нуддлами, направленные на формирование осевого вращения при ударах руками.

5. Дриллы на мешке. Классический для тайского бокса дрилл из этой категории – условно-бесконечная серия из поочередных ударов коленями. Дрилл прекрасен и общеизвестен. Но даже такой хороший инструмент может быть испорчен непониманием механизма его работы. В данном случае – это попытка его дословного переноса в боевую практику и непонимание того, что при неточном, а подчас и просто избыточном, использовании дрилла с коленями может развиться ассоциирование тазобедренного сустава с поясничным отделом и, как следствие, ухудшение векторности удара. Как бонус – регулярная боль в спине.

Почему дриллы так хорошо работают? Безусловно, эта тема требует подробного изучения. Вижу две важные причины эффективности дрилов. Первая заключается в том, что сама структура дрилла облегчает запоминание моторных навыков. Вторая причина – ограниченность технического элемента в дрилле предыдущим и последующим хорошо купирует ряд возможных ошибок. Если ошибка появляется,

дрилл просто разваливается, для того, чтобы его отточить приходится замедляться, что полностью соответствует концепции правильного обучения.

09.11.22.

Одно из правил борцовского ковра/татами – чистые ноги. Ноги считаются грязными после того, как босиком походили по поверхности, где ходят в уличной обуви. Смысл этого правила гигиены понятен, но дети его часто по невнимательности нарушают.

Подумав что с этим делать, посадил детей в кружочек. Достая смартфон, давайте искать в поисковике «золотистый стафилококк». Да, небольшое отступление. Я стараюсь активно использовать смартфон на тренировке, например, снимаю на видео то, как дети тренируются. Под камеру большинство работает значительно лучше. Но это – тема отдельной заметки. Вернёмся к стафилококку. Картинки микроба под микроскопом оказались яркими и привлекательными. Пришлось уточнять запрос: «стафилококк на коже». Вот тут уже пошло как надо – «фу-у-у!». Пользуясь моментом заинтересованности, пояснил механизм заражения болезнью через грязные лапки. Спросил, хочет ли кто болеть такой красивой болезнью, внеся элемент интриги и загадочности упоминанием стригущего лишая. Желающих не оказалось.

Бегание с ковра на грязь практически закончилось, но где-

то через месяц после беседы по микробиологии одна девочка таки согрешила. Решил вернуться к теме. Садимся в кружок. Вспоминаем разговор о грязных ногах. Все его, естественно, помнят и готовы продолжать, поскольку в прошлый раз было интересно. Задумал я новую категорию карточек, говорю. Карточка выдается за помощь золотистому стафилококку в его работе. Собравший три таких карточки получает наклейку «Друг стафилококка». Наклейка прикрепляется к форме сроком на неделю. Как видите, уважаемые дети, не все карточки одинаково престижны. Эмоциональная реакция была двоякой. С одной стороны поиск «Друга стафилококка» показался детям делом очень привлекательным и интересным, что ввело меня в библейскую грусть (я предложил им участвовать в процессе вместе со мной), с другой – нежелание получить позорную карточку высказали абсолютно все. Резюмировал беседу тем, что играть в эту игру мы все же не будем, у нас есть и лучше. При этом на последующих тренировках дети иногда с любопытством задают вопрос о том, будут ли карточки с микробом. А по грязи босиком больше не бегают. Господи, не научить бы плохому, хорошему они и сами научатся. Экзистенциальная педагогика, да.

16. 11.22.

Вчера Артемий собрал 5 больших карточек и резонно потребовал приз. Рановато, подумал я. Навскидку не должен был ещё собрать. Да, я принципиально оставляю карточки

без присмотра в ожидании важной для меня педагогической ситуации... Спросил, не приклеилась ли случайно вторая большая карточка к какой-то, которую я выдавал. Не приклеилась. Тренер плохое подумал. Оказалось, большая часть коллектива добровольно поделилась с ним карточками, чтобы узнать, каков будет подарок. Я в восхищении.

Тренировки в пятницу и понедельник были посвящены знакомству с репрессивными политическими практиками. Гимнастки на соседнем ковре попросили нас быть потише во время игры. Я объяснил детям, что сегодня на игре надо поменьше верещать, поскольку это мешает соседям. Поставил помощника Никиту смотреть, сказав, чтобы замечал наиболее буйных, отошел на пять минут. Потом шепотом подсказал Никите, что, поскольку орали все, стоит указать как минимум на половину, поделив коллектив на «агнцев и козлиц». Агнцам карточки дал.

В понедельник Никиту на надзор не поставил, но попросил учеников также играть потише. Относительно прошлой тренировки было тише процентов на 30. Это хорошо. Принял решение ещё попользоваться ситуацией. Сказал, что, несмотря на то, что результат, безусловно, улучшен, но далёк от идеального, рассчитал на первый-второй и дал карточки только вторым. Объяснил это тем, что не мог понять, кто действительно орал, а кто – нет. Не видел, увы. Спросил,

нравятся ли им такие методы. Не нравятся. Согласился, что и мне тоже.

Далее, к месту, прошлись по определению аморального поступка. На вопрос, почему последние две тренировки многие не получили карточки, детское сообщество достаточно единогласно сообщило, что лишённые поощрения «поступали плохо». Расшифровать подробнее в целом не получалось. Ох, уж это деструктивное морализаторство, блокирующее понимание сути социальных процессов... Грешники, блин. Объяснил, что вообще-то состава преступления я не вижу. Вижу невыполнение поставленной задачи и недостаток самоконтроля. Не более. Но и не менее, поскольку в результате этой ошибки вы мешали людям. Сегодня гимнастик нет, орать официально разрешено, более того – ор подчас поощряется. Перед игрой поговорим о том, почему сегодня такое поведение допустимо, а на следующей тренировке в пятницу – нет.

16.11.22

И снова про карточки. Сегодня случился казус – к тренировке нашей тайской сборной они почти закончились, распечатать новые не вышло. Говорю ученикам, что, увы, иногда судьба ставит свои условия: на пять человек у нас три половинки и одна целая. Объясняю, что сегодня расклад следующий. Кто-то один карточку не получит, кто-то один получит целую – максимум того, что у нас есть.

Под конец тренировки гениальный Лёша Потапов говорит, что у него уже собралось, вроде бы, четыре с половиной карточки, и если я ему дам половинку, он сможет обменивать их у меня на большую, таким образом мы решим проблему с нехваткой карточек. Часть коллектива начала предполагать, что это какой-то обман и шулерство.

После тренировки сели в кружок. Я объяснил, что никаких признаков макиавеллизма (понятно, что без этого слова) в предложении Лёши нет. Предложение хорошее, давайте им воспользуемся. Лёша несет карточки. Оказывается, что у него их четыре, не четыре с половиной, как он предполагал. Да, Потапов – из тех людей которые не врут никогда.

Объясняю коллективу ситуацию. С изначальным набором карточек я планировал целую дать Ярославу, поскольку мне больше всего понравилось, как он тренировался. Впрочем остальные, помимо баловавшегося Артемия, тренировались не хуже, выбор – моё личное предпочтение. Артемий, предполагалось, оставался без карточки. Теперь давайте решать важный вопрос, коллеги, хотелось ли бы нам поменять мой первоначальный выбор и отдать целую карточку не Ярославу, а Алексею? Тогда мы при награждении не будем ограничены теми карточками, которые есть сейчас. Лично я считаю, что Алексей это заслужил, предложив оригинальное ре-

шение проблемы. В первую очередь вопрос был направлен к Ярославу. Ярослав благородно подтвердил, что мое решение – правильное.

Лёша получил целую карточку, дал мне пять маленьких и взамен получил большую. В итоге Кирилл, Ярослав и Егор получили по целой карточке, Артемий получил половинку, а Леша к своей целой ещё половинку за умение решать сложные социальные задачи (дословно).

Уже общаясь с родителями учеников, напомнил Артемию, что свои полкарточки он получил только благодаря Лёше. Леха – братан, с уверенностью и уважением утвердил Артемий.

24.11.22.

А еще, помимо карточек, у меня есть носок. С монетками. Их там около сорока. Зал у нас длинный, когда тренируется общая группа – можно и побегать. Первый эксперимент был следующим. Выложил монетки за линией в конце зала, собрал коллектив в начале. Объяснил, что можно брать за раз только по одной монетке. Задача состоит в том, чтобы принести максимальное количество монеток за три минуты. Монетки складываем каждый в свою кучку, за линией. Не бросаем. Получилось на четверочку, возможно с минусом. Монетки закончились слишком быстро, плюс большинство набрало плюс-минус одинаковое количество баллов. Четко

определить победителя не вышло. Бегали неплохо.

На следующем занятии решил модифицировать игру. Разбил коллектив на две команды. Расставил друг напротив друга с разных сторон зала, разделил монетки поровну, положил по половине за линию каждой команды. Задача – переносить монетки на свою сторону. По истечении трёх минут подсчитываем на чьей стороне монеток больше. Такой подход сработал на пять с плюсом. Интенсивность бега была фантастической.

Передвижения в тайском боксе.

Для того, чтобы системно изложить данную объемную тему, необходимо определить, по каким характеристикам мы будем классифицировать технические элементы передвижений. Я могу предложить следующую трехчастную структуру:

1. Геометрия.
2. Функции в бою.
3. Биомеханика.

Начнем с первого. В ринге находятся два человека (рефери не в счет). Таким образом, можно говорить о пространственной геометрии перемещений отдельно взятого бойца, геометрии бойцов относительно друг друга и их общей геометрии относительно ринга.

Общие пространственные характеристики перемещений отдельно взятого бойца звучат банально: вперед, назад, влево, вправо, в сторону, по диагонали, по кругу и прочие. Ценностью данная информация не

обладает. Но если представить себе двух боксеров относительно друг друга, сразу появляется много интересного.

Начнем с того, что пространство перед спортсменом можно условно поделить на сильный и слабый секторы. Слабый сектор находится снаружи, за передней рукой. Распрямите руки, поставив ноги в стойку,

приблизительно под углом 90 градусов относительно друг друга. Между ними находится сильный сектор, его биссектриса указывает на пятно максимальной жесткости.

Естественно, в целом выгодно загнать своего соперника в сильный сектор. Рассмотрим модели передвижений боксеров, стоящих в одноименной/разноименной стойках. Правша с правой рукой будут оба

кружиться в ринге против часовой стрелки, левша с левой – наоборот, по часовой стрелке. Но, заметим,

в обеих ситуациях – в одном и том же направлении. У них, в целом, одна задача – обогнать друг друга в этом вращении. А вот в случае боя правши с левой, левше выгодно двигаться против, а правше по часовой стрелке. Поэтому направление вращения будет часто меняться. Завораживаю-

щая структура, прямо как парад планет какой-то.

Обратите также внимание на то, что в моделях «правша-правша» и «левша-левша» впередистоящие руки и ноги разнесены, в то время как в модели «правша-левша» передняя рука и нога находятся напротив друг друга,

они как бы «конфликтуют» в процессе поединка. Если обратиться к специфике тайского бокса, то заход в клинч правши к правше осуществляется чаще через левую руку, как на одноименной ноге, так и со сменой стойки с зашагом наружу. А вот в модели «правша-левша» заход в клинч усложнен как для одного, так и для второго спортсменов, и делать это чаще всего придется через заднюю руку с шагом наружу. Твердый факт: не хотите клинча – становитесь в противоположную сопернику стойку. Да, с каждым годом учить

начинающего тайбоксера (особенно ребенка) работать в одной стойке становится все более и более грешновато.

К слову замечу, что при описании геометрии стойки используются термины «внутри» и «снаружи», условно говоря, между руками соперника и за рукой. В боксе, особенно под кросс, по классике уклоняются

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.