

Владислав Коротких

На полпути к горизонту. Заметки тренера по тайскому боксу



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 796
ББК 75
К68

Коротких В. В.

На полпути к горизонту. Заметки тренера по тайскому боксу /
Коротких В. В. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 301 с.

ISBN 978-5-532-92909-8

Автор книги - профессиональный преподаватель ударных единоборств, подготовивший несколько чемпионов России и мира. Книга состоит из статей по методологии единоборств, педагогике, культурологии и философии спорта. В ней предпринята попытка взглянуть на единоборства как на уникальный феномен человеческой культуры, противостоящий эмоциональной энтропии общества потребления. Книга может быть интересна не только тренерам и спортсменам, но и просто внимательным людям, ищущим глубину и красоту мира во всем что их окружает.

Содержание

Предисловие автора	5
1. Материалы семидневного онлайн-семинара для спортивных методистов	6
2. Материалы семинара «Тайминг. Ритм. Роллинги»	35
3. Публицистика	65
4. Методические этюды	133
5. Педагогика	258
6. Советы тренера тренеру	296

Лене

Предисловие автора

Материал данной книги собран на основе заметок и статей из моего паблика Вконтакте: <https://vk.com/oldsmalldog>. В связи с предстоящей публикацией я испытываю некоторые сожаления. Часть из них связаны с тем что многие тесты кажутся мне устаревшими в плане содержания и, что даже важнее, стилистически. При этом я отдаю себе отчет в том что культивировать данное ощущение – форма гордыни. Все ошибаются. Однако, как некогда писали на банке с соком, наличие осадка является дополнительным доказательством натуральности. Значительно бóльшие сожаления я испытываю в связи с тем что сознательно включил в книгу преимущественно касающиеся спорта тексты. В некотором роде это противоречит моему религиозному мировоззрению. При чем здесь религиозное мировоззрение? Поясню. Признаком такового в первую очередь является не вера в Бога, а уверенность в целостности и единстве мира. В том что все его сущности и явления связаны. Спорт не исключение, скорее наоборот – оживленный перекресток, где встречается искусство и наука, гуманитарное и техническое.

Однако я понимаю, что многим моим потенциальным читателям будут не интересны тексты, положим, про эстонский кинематограф, озеро Вялье или прерафаэлитов. Хотя бы потому что связи этого с тайским боксом не наглядны и с моей стороны было бы не вежливо понуждать всех к поискам этих связей. Ну или читатель просто не любит прерафаэлитов, отдавая предпочтение импрессионистам. Все не вошедшие в книгу заметки и статьи желающие могут без труда найти в паблике. Я благодарю своих родителей, своего тренера Игоря Евгеньевича Плаксина, моих друзей (в особенности из Мшинской) и моих учеников, за то что могу видеть, говорить, писать, играть на флейте, фехтовать, боксировать и учить боксировать. Вы тоже являетесь авторами этой книги, поскольку в той или иной степени являетесь авторами меня самого. Отдельное спасибо Сергею Кондратюку за редактирование рукописи. Благодарю за помощь в верстке и создание обложки Анастасию Смирнову.

1. Материалы семидневного онлайн-семинара для спортивных методистов

День первый. Ошибок нет

Небольшое вступление. В текстах которые вы прочитаете я буду давать информацию имеющую отношение к литературе, музыке, живописи, науке. Зачем? Без сомнения глупо считать, что нельзя научиться хорошо драться без этого. Однако я забираюсь в кажущиеся далекими от спорта (на деле не столь далекие) области не ради красного словца, совсем не just for fun и даже не потому что изначально был к ним близок. Причина в том что там есть вещи которые помогают мне преподавать тайский бокс лучше. Спорт это всегда о максимальной реализации, об использовании всех возможных эффективных ресурсов. Да, научить миддлтику можно и не читая Умберто Эко. Большинство так и делает. Но по моему глубокому убеждению в соревновании двух методистов при прочих равных выиграет специалист с книгами Эко знакомый.

Сегодняшний наш разговор посвящен ошибкам. И в первую очередь глобальному вопросу: что такое ошибка? Поскольку как бороться с врагом если даже не понятно что он из себя представляет?

Ремарка – совет от Анны Андреевны Ахматовой. В «Тайнах ремесла» она писала:

Когда б вы знали, из какого сора
Растут стихи, не ведая стыда,
Как желтый одуванчик у забора,
Как лопухи и лебеда.

Перед нами прямое и точное указание – ищите везде. И это касается не только стихов, а вообще любого творческого материала. Да, методик обучения в спорте тоже. Пробовали искать в строительном мусоре? Я пробовал. Нашел. Держите первую модель об ошибках.

По причине того что половину весны и лета зал был закрыт, принялся за строительство сарая на даче, поскольку старый хозблок пришел в негодность. Набрал по друзьям-соседям всяческого не нужного им стройматериала. На крышу достался старый шифер. У листа шифера две стороны, гладкая и шероховатая. Кладут его на крышу гладкой кверху и прибивают в верхнюю часть волны т. к. по желобам во время дождя течет вода и в случае несоблюдения технологии влага будет затекать в дырку проделанную гвоздем.

Теперь внимание. Шифер доставшийся мне был пробит гвоздями правильно, поверху, но развернут по невниманию был шершавой стороной кверху, отчего на нем стремительно скапливалась грязь. При этом при переворачивании листа в правильную позицию дырки от гвоздей оказывались в желобе. Отчего полностью пропал смысл прибивать его так как надо, все одно дырки уже есть.

Вообразим модель умозрительно и сделаем выводы. В случае изначально заложенной ошибки, попытка вернуться к правильной стратегии не всегда исправляет, а зачастую усугубляет ошибку. Оптимальным решением в этом случае может быть то, которое изначально рассматривалось как ошибка. Иными словами в выборе между двумя ошибочными путями зачастую стоит один из них определить как изначально верный. Вторая модель. Придорожное кафе называется «Асоль». Именно так. Можно предположить, что владельцы кафе не знают, что имя героини Грина пишется с двумя «с». Т. е. мы имеем дело с однозначной ошибкой. А можно задать себе вопрос, имеется ли вероятность, что героиня Грина вообще тут не при чем, ведь ни кто не запрещал называть кафе просто звучным словосочетанием. Тогда ошибка? Нет.

Ближе к спорту. Нельзя говорить об ошибке не обладая достаточным количеством информации. Как часто дилетанты говорят о промахах в подготовке спортсмена к бою после его поражения! Проигравшего спортсмена всегда обвиняют в ошибке: неправильной тактике, плохом геймплане. Но не надо забывать что на ринге двое бойцов. Изначально верная тактика может не сработать, соперник может оказаться банально сильнее по большинству параметров. Шанс был, попытка реализации тоже, но обстоятельства сыграли

свою роль. Нельзя недооценивать внешние факторы. Проигрыш далеко не всегда результат ошибок, а победа не всегда результат правильного выбора. Далее важно понимать, что ошибка/не ошибка сильнейшим образом зависит от контекста и качества наблюдателя. Тут судя по всему мы подходим к проблемам даже не клинических исследований, но теоретической физики. Если смотреть на вопрос формально и считать что ошибка – абсолютное значение, можно с удивлением заметить, что топовые спортсмены зачастую допускают не меньше ошибок чем аккуратные середнячки. Тут еще один маленький урок борьбы с перфекционизмом. Если вы разбираетесь в своем виде единоборств и просматривая бой любого выдающегося спортсмена не можете непрерывно перечислять его недочеты в каждом эпизоде – значит вы недостаточно хорошо разбираетесь в вашем виде единоборств. Впрочем желаю не хотеть этого делать. Работать в открытой стойке и опускать руки для новичка ошибка, для многих топовых бойцов – нет. Почему? Потому что у опущенных вниз рук в ряде ситуаций много плюсов: руки меньше устают, удары могут бить по нестандартным траекториям. Но у новичка все эти плюсы перечеркнуты потерей защиты, отсутствием видения ситуации. Там где есть контролирование ситуации, ошибки быть не может, там где этого нет – практически все может быть расценено как ошибка. Больше контроля – больше свободы. Контроля нет – нет выбора, по большому счету даже в какую сторону упасть. Только ошибка. То что для одного спортсмена/школы – ошибка, для другого может ошибкой не быть, более того, стать преимуществом. Поменялась ситуация опять же изменился критерий появления ошибки.

Тренеры допускают ошибки. Это нормально более того некоторые из ошибок могут обладать сильными бонусами. Плохие методы великолепны! Во многих моментах они значительно сильнее чем мы. Они подают материал в концентрированном варианте, поскольку мало знают, горят заразной уверенностью (привет, эффект Даннинга-Крюгера!), не допускают новых промахов поскольку вообще ничего не меняют в своих методах и т. д.

Хорошие качества подразумевают характерные для них ошибки. Методист высокого уровня всегда будет сомневаться (опять Данинг-

Крюгер, расскажу о нем позже), что не привлекательно, с высокой вероятностью будет испорчен высокими результатами, эмоционально лабилен. Множество слабых сторон и ошибок, что говорить.

А теперь предлагаю подумать в направлении которое мне кажется исключительно перспективным. Может ну его, вообще отказаться от самой идеи/концепции ошибки в том виде в котором мы привыкли? Да, именно: не судите и не судимы будете. Ведь не сказано не замечать, не исправлять. Важно не осуждать и даже не в силу этики, а чтобы не скатываться в бинарную глупость. Что думаете? Как минимум с точки зрения педагогики это очень верно! Подтверждение этой позиции можно найти в трудах величайшего тренера по гимнастике Р. И. Кныша (кто не читал – читать обязательно!). По словам Рейнальда Ивановича если что-то идет не так, стоит с великой осторожностью формулировать это. Например не «плохо/хуже чем в прошлый раз», а «недостаточно хорошо/ в прошлый раз было великолепно, стоит вернуться к тому варианту». Стопа не крутится, корпус завален, таз не включен в кик – холодная и мертвая констатация факта, так объяснять не комильфо. Правильнее так: давай сначала попробуем покрутить стопу, а если получится при этом держать корпус и вкручивать таз, мы сможем значительно улучшить кик. Правда это стандартное объяснение, лучше бы придумать объяснение иконическое, но о нем в одном из следующих дней курса.

Иногда достаточно отказать проблеме в статусе ошибки (не путать с отказом от ее решения) и ответ моментально находится.

Методики как и тренеры устаревают и устаревают стремительно. В целом парадигма в спорте меняется каждые десять лет. Применять многие методы которые применяли в прошлом сегодня не верно. Но и смотреть на них как на ошибочные нельзя. Тогда они соответствовали времени и на них выросло что-то новое. Нет плохих и хороших методик, есть более и менее совершенные. Работает все. Ошибок нет. Впрочем по степени реальности врага не судят о его опасности.

День второй. Хорошая техника и плохие правила

Знаменитого барабанщика как-то спросили о том, что такое хорошая техника. Он задумался, покачал головой и сказал что не знает. А потом добавил: если вы взяли мусорный бак, выкинули его в окно и получили тот звук который рассчитывали получить, в таком случае у вас хорошая техника. Безусловно музыкант имел ввиду технику метания мусорного бака из окна. И еще чтобы два раза не вставать еще одно высказывание мастера: играть на барабанах надо с таким ощущением с каким вы утром готовите себе завтрак.

Вот вам первые модели. Вчера мы говорили об ошибках. Сегодня предлагаю порассуждать на смежную тему, о том что такое хорошая техника исполнения в единоборствах. Также мы коснемся темы правил. Как и в случае с ошибками тут все неоднозначно.

Если рассматривать этот вопрос широко то формирование техники единоборств обусловлено двумя факторами: задачами/ правилами и традицией/школой. На высоком уровне именно эти институты определяют хороша техника или нет. Позволю себе вытащить материал из архива:

Методика подготовки и техника единоборств связана многоуровневыми связями. Поиск успешных приемов практикующим тренером часто ведется исходя из его представлений об эффективности того или иного приема в бою. Т. е., как правило, наиболее эффективным может считаться то, что часто и результативно используется на соревнованиях. Это понятно и логично, но не совсем точно если дело касается тренерских предпочтений. Что в первую очередь определяет саму эффективность элемента техники? Его отработанность на тренировке. Оценивать эффективность техники вне контекста пути ведущего к этому качеству не стоит.

Из этого могут проистекать как минимум два ложных пути. Положим, существует некий прием, который перспективен в плане биомеханики, специфики использования в бою и проч., но его методическая доступность в рамках системы обучения конкретного тренера не высока. Либо ввиду объективных причин наработать его отно-