



Сагат Коклам

**Таиландский бокс
для начинающих**

«Неоглори»

2004

Коклам С. Н.

Таиландский бокс для начинающих / С. Н. Коклам —
«Неоглори», 2004

Классическое учебное пособие по таиландскому боксу. В книге изложены и подробно проиллюстрированы основы техники таиландского бокса в объеме, достаточном для формирования начального фундамента технических навыков и умений, с учетом эффективности и целесообразности использования тех или иных приемов в боевой деятельности.

© Коклам С. Н., 2004

© Неоглори, 2004

Содержание

Раздел I	5
Что такое таиландский бокс	5
Традиционный таиландский бокс	6
Современный таиландский бокс	7
Таиландский бокс как вид спорта и средство физического воспитания	8
История возникновения и развития таиландского бокса	9
Возникновение таиландского бокса	9
Развитие таиландского бокса от древности до наших дней	9
Магические корни таиландского бокса. Магические ритуалы	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Сагат Ной Коклам

Таиландский бокс для начинающих

Раздел I Введение



Что такое таиландский бокс

Таиландский бокс – древнее боевое искусство, зародившееся на территории современного Таиланда. Первоначально это боевое искусство называлось «май си орк», затем «пахуют», что можно перевести как «многосторонний бой», и лишь в начале XX века за ним закрепилось название «муай тай» – таиландский бокс. Хотя это название можно перевести как «свободный бокс» или «поединок свободных», потому что «тай» означает «свободный». Сегодня таиландский бокс развивается как в самом Таиланде, где это самый почитаемый и любимый вид спорта, так и во всем мире, с одной стороны, как традиционное боевое искусство, с другой, как современный вид спорта.

Традиционный таиландский бокс

Большинство приемов в традиционном таиландском боксе известны еще с тех времен, когда он назывался «пахуют» и являются наследием многих поколений тайских воинов. Уже в древние времена искусство «муай тай» было разделено на стили и школы, имеющие определенные отличия, как в техническом арсенале приемов, так и в тактике ведения поединков. Но для всех школ общим было разделение всей техники на атакующую (Ченг Муай) и контратакующую (Кон Муай), а в каждой из этих двух категорий все приемы разделялись на основные (Маи Мэй) и дополнительные (Лук Мэй). В древности все стили делились на 12 Маи Мэй и 12 Лук Мэй, но к концу XIX века стало принято выделять 15 Маи Мэй и 15 Лук Мэй, и в этом виде они преподаются и в наши дни. Традиционный муай тай – мощная система рукопашного боя, в которой, помимо физических и бойцовских качеств, большое значение придается развитию духовных качеств, формированию спокойного разума и чистого сознания.

Современный таиландский бокс

Современный вариант таиландского бокса начал практиковаться в Таиланде с 1921 года, когда генерал Прайя Нонтиссег Сурейда Пакди, президент тайских бойскаутов, устроил на стадионе Суан Кулаб в Бангкоке специальную площадку для занятий муай тай. Каждую субботу там проводились поединки, в которых, уплатив вступительный взнос, мог участвовать любой желающий. Поединки проходили в 11 раундов по 3 минуты каждый. Но окончательно свой современный вид таиландский бокс принял в 1929 году, когда традиционную обвязку кистей заменили на боксерские перчатки. К этому же времени относится введение весовых категорий, новые правила отсчета раундов, появление боковых судей и еще ряд изменений. Окончательно оформленные правила соревнований были утверждены министерством спорта Таиланда в 1939 году.

В 1955 году были приняты единые международные правила соревнований для профессионалов.

С 1971 года в Таиланде начали проводить любительские соревнования по муай тай. Для предотвращения травм были введены защитные протекторы для туловища и шлем для головы. С 1994 года стали проводить чемпионаты мира среди любителей.

Таиландский бокс как вид спорта и средство физического воспитания

Таиландский бокс, увлекательный и мужественный вид спорта, с каждым годом приобретает все большую популярность в мире. Что же представляет собой таиландский бокс? Каковы особенности этого вида спорта?

Современный таиландский бокс – это спортивное единоборство, обусловленное определенными правилами, искусство которого состоит в том, чтобы в поединке с противником нанести удары, не получая их самому.

Мастерство таиландского боксера определяется тем, насколько успешно он владеет техникой разнообразных приемов нападения и защиты, тактикой их применения в условиях реального боевого взаимодействия, а также определенным уровнем развития морально-волевых, психических и физических качеств.

Кроме того, способность к выполнению разнообразных точных движений в часто меняющейся обстановке тренировки и боя, необходимость осуществлять свои замыслы в условиях спортивного единоборства, имеющего явно выраженный характер конфликтного взаимодействия, позволяют охарактеризовать таиландский бокс как вид спорта, воспитывающий ценные прикладные навыки и умения.

Деятельность таиландского боксера характеризуется высокой двигательной и волевой активностью, что предъявляет высокие требования к опорно-двигательному аппарату, сердечно-сосудистой системе, центральной нервной системе спортсмена. Под влиянием тренировочных нагрузок в процессе занятия таиландским боксом укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются разнообразные двигательные качества и навыки, в особенности быстрота, сила, точность и координация движений, и как следствие, активизируются все основные жизненно важные функции.

Ведение боя по правилам таиландского бокса характеризуется высокой активностью психических процессов и волевых усилий и сопровождается активными проявлениями инициативы, настойчивости, выдержки, самообладания, а также решительности и смелости, воли к победе. Развитие этих качеств имеет важное воспитательное значение и способствует формированию спортсмена как личности.

Ведение поединка связано с постоянным реагированием на разнообразные внезапно возникающие раздражители, которые спортсмен должен быстро улавливать и оценивать, своевременно применяя адекватные данной ситуации боевые действия. Это требует высоких показателей скорости и точности двигательных реакций, связанных с быстрым выбором ответных действий и точным согласованием их по времени, направлению, скорости и амплитуде. Достаточная для ведения боя скорость реакции на раздражитель возможна при хорошем уровне развития быстроты восприятия и переработки непрерывно меняющейся зрительной информации в условиях постоянного дефицита времени. В процессе этой деятельности у спортсмена совершенствуются устойчивость и концентрация внимания, а также скорость переключения от одних действий на другие, повышается быстрота и точность зрительно-двигательных восприятий, скорость переработки информации.

Положительное влияние занятий таиландским боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание и совершенствование моральных и волевых качеств позволяет рассматривать таиландский бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и систему развития и совершенствования личности.

История возникновения и развития тайландского бокса

Возникновение тайландского бокса

Таиландский бокс имеет многовековую историю, хотя точную дату возникновения этого боевого искусства установить сложно. Многие исторические документы были безвозвратно потеряны в ходе бирманско-сиамских войн, а те немногочисленные сведения, которые дошли до наших дней, сохранились в летописях сопредельных с Сиамом государств: Бирмы, Камбоджи, Лаоса. Эти источники позволяют отнести появление первых систем воинских искусств у тайских племен к XV в. до н.э.



В X в. н.э. оформился стиль боевого искусства, известный как «пахуют», в котором в качестве оружия использовались все твердые части тела, а перед боем бойцы проводили ритуал поклонения богам и просили помощи у духов покровителей. Именно «пахуют» и стал прообразом тайландского бокса. Устраивали по «пахуюту» и соревнования. Поединки носили развлекательный характер, имели определенные правила, согласно которым убийство противника не допускалось. Такой вид соревнований получил название «Муай». Соревнования «Муай» проводились на участке плотно утоптанной земли, которую огораживали четырьмя деревянными столбами по углам. Перед поединком бойцы выполняли ритуальный танец в честь своих учителей, духов предков и богов. Этот ритуал сохранился в наши дни. Поединки бойцов сопровождалась музыкой, исполняемой на народных инструментах.



Развитие тайландского бокса от древности до наших дней

К началу XVII века муай тай окончательно приобрел свой характерный облик, который принципиально не изменился и в наши дни. Бойцы начинают использовать обмотку для рук из

конопляных веревок, которые пропитывали рисовым клеем и обмакивали в песок. В связи с этим в поединках стали применять техники, позволяющие наносить сильные нокаутирующие удары кулаками. Также стал применяться специальный бандаж для защиты паха, изготовленный из обернутых тканью половинок кокосового ореха или раковин двустворчатого моллюска. Впервые стали отсчитывать время каждого раунда. Для этого половину скорлупы кокосового ореха с проделанными в ней маленькими дырочками опускали в емкость с водой в начале каждого раунда. Раунд продолжался до того момента, пока скорлупа не заполнялась доверху водой и погружалась на дно. Общее время поединка не ограничивалось. Бой прекращался лишь тогда, когда один из бойцов падал без сознания или сдавался противнику.



В начале XX века появились новые правила соревнований. Руки теперь бинтовались хлопковыми бинтами от кисти до локтя и пропитывались для прочности клеем из рисовой муки. Бандаж на пах стал обязательным, а время проведения поединков ограничили пятью раундами. В 1912 году тайцы познакомились с европейским боксом, что привело к некоторым изменениям в правилах. В муай тай были введены боксерские перчатки, весовые категории, судить поединки стали рефери и боковые судьи, изменились правила отсчета раундов.

Магические корни тайландского бокса. Магические ритуалы

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.