

100 лучших приемов
**ТАИЛАНДСКОГО
БОКСА**



*Бил Бэкман,
Аман Атилов*

Бим Бэкман

**100 лучших приемов
тайландского бокса**

«Неоглори»

2008

Бэкман Б.

100 лучших приемов тайландского бокса / Б. Бэкман —
«Неоглори», 2008

Тайландский бокс – древнее боевое искусство, зародившееся на территории современного Тайланда. Сегодня тайландский бокс развивается как в самом Тайланде, 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. Ведение боя по правилам тайландского 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. В книге изложены и подробно проиллюстрированы основы техники и тактики тайландского бокса.

© Бэкман Б., 2008

© Неоглори, 2008

Содержание

Введение	5
ГЛАВА 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Бим Бэкман, Аман Атилов

100 лучших приемов тайландского бокса

Введение

Что такое тайландский бокс

Тайландский 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» – тайландский бокс. Данное название можно перевести еще как «свободный бокс» или «поединок свободных», потому что «тай» означает «свободный». Сегодня тайландский 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 тайландский бокс

Большинство приемов в традиционном тайландском 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 тайландский бокс

Современный вариант тайландского 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 тайландский 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.

Тайландский бокс как вид спорта и средство физического воспитания

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

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

Мастерство тайландского 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 тайландский бокс как вид спорта, воспитывающий ценные прикладные навыки и умения. Деятельность тайландского 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 тайландским 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 тайландского 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 тайландским боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание и совершенствование моральных и волевых качеств позволяет рассматривать тайландский бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и систему развития и совершенствования личности.

ГЛАВА 1

Техника основных положений тайландского бокса

К технике основных положений тайландского бокса относят боевое положение кулака, боевую стойку, передвижения, захваты и боевые дистанции.

Боевое положение кулака

При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Для того чтобы правильно сжать кисть в кулак, согните пальцы и прижмите их к ладони, большой палец прижмите к средней фаланге указательного.

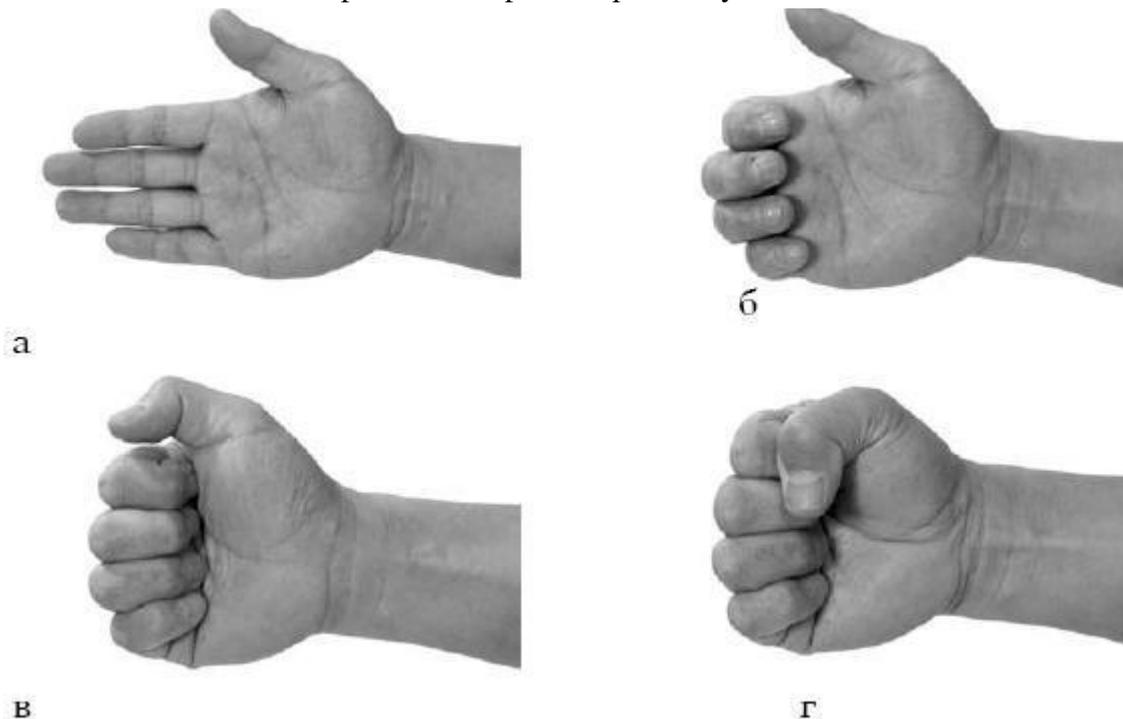


Фото 1. Последовательность формирования кулака

Боевая стойка

Боевая стойка – положение занимающегося, отражающее его готовность к двигательной деятельности в процессе поединка. Различают левостороннюю и правостороннюю боевую стойку. В дальнейшем мы будем рассматривать только левостороннюю боевую стойку, как наиболее распространенную.



Вид спереди



Вид справа

Боевая стойка предполагает такое положение бойца, которое наиболее выгодно для ведения боя, т. е. одинаково удобно как для наступательных действий, так и для обороны и маневрирования. Практически все приемы в бою выполняются из боевой стойки, поэтому изучать и совершенствовать боевую стойку необходимо очень тщательно, добиваясь прочного освоения ее во всех деталях. От правильности освоения боевой стойки во многом зависит и освоение остальных движений.

Техника выполнения: в боевой стойке левая нога находится впереди. Расстояние между стопами равно примерно ширине плеч. Носок левой ноги обращен вперед, правой – под углом 30° - 40° вправо. Ноги слегка согнуты в коленях. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, но несколько больше нагружена левая нога. Туловище обращено левым боком и слегка грудью к противнику и чуть наклонено вперед. Левое плечо слегка поднято. Голова слегка наклонена вперед, подбородок опущен. Левая согнутая рука вынесена вперед, локоть направлен вниз, левый кулак находится на уровне виска или чуть выше и направлен на противника, правая согнутая рука расположена перед грудью, локоть направлен вниз, кулак правой руки находится на уровне виска.

Типичные ошибки при изучении боевой стойки:

1. Перегруженность правой или левой ноги.
2. Ноги не согнуты в коленях.
3. Ноги широко расставлены.
4. Расставленные в стороны локти.
5. Разворот туловища грудью вперед.
6. Голова поднята.

По мере роста мастерства боевая стойка может несколько изменяться с учетом индивидуальных особенностей занимающегося, его тактических предпочтений, однако ее общий принцип сохраняется полностью.



Фото 2. Боевая стойка

Передвижения

В поединке бойцам все время приходится маневрировать. Это происходит потому, что в различные моменты боя бойцу выгодно находиться то ближе, то дальше от противника. Возникает борьба за выгодную для себя дистанцию, которая и выражается в передвижениях бойцов вперед, назад и в стороны.

Шаги являются основным приемом маневрирования. Шаги вперед, назад и в стороны, в зависимости от необходимости, могут выполняться большей или меньшей величины. Следует следить за упругостью и мягкостью движений в коленных суставах. При перемещениях не должно быть раскачиваний, наклонов, следует сохранять прямое положение туловища, как бы независимое от выполняемых передвижений.

Шаг вперед

Техника выполнения: шаг вперед выполняется перемещением впередистоящей ноги вперед примерно на длину ступни и подставлением сзадистоящей ноги в положение боевой стойки. Шаг вперед можно начинать и с правой ноги, переставляя ее вперед на некоторое расстояние или вплотную к левой, после чего левая нога выставляется вперед на соответствующее расстояние для сохранения боевой стойки. Цель такого шага – сохранить расстояние незаметно для противника. В зависимости от тактического назначения шага вперед меняется и его выполнение. Для того чтобы незаметно приблизиться к противнику, шаг выполняется мягко, почти без отрыва ступни от пола. Если же боец хочет вызвать противника на контратаку или отступление, то шаг вперед нужно выполнять умышленно заметно, с приподнятой стопой левой ноги, с шумной постановкой ее на пол.

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.