

Цинис А. В.

# ТАЙСКИЙ БОКС

*программа для  
высших учебных заведений по  
тайскому боксу*



КАДЕМИЯ  
**МАБИВ**

[www.mabiv.ru](http://www.mabiv.ru)

А. В. Цинис

**Тайский бокс: программа  
для высших учебных  
заведений по тайскому боксу**

МОО "Межрегиональная общественная организация  
"Академия безопасности и выживания"

2014

## **Цинис А. В.**

Тайский бокс: программа для высших учебных заведений по тайскому боксу / А. В. Цинис — МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"", 2014

В программе последовательно раскрывается содержание и организация учебно-тренировочной работы со студентами на разных этапах спортивной подготовки. Специальные разделы посвящены физической подготовке, воспитанию морально-волевых качеств, психологической подготовке, организации инструкторской и судейской практики, отбору и контрольным испытаниям, медико-биологическому контролю. Предназначено для преподавателей высших учебных заведений, а также для федераций, спортивных клубов, фитнес центров и специалистов физической культуры.

© Цинис А. В., 2014

© МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"", 2014

# Содержание

Предисловие	5
1	7
2	9
3	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Цинис А. В. Тайский бокс Программа для высших учебных заведений по тайскому боксу

## Предисловие

В последние годы возник большой спрос на информацию о виде спортивных единоборств – **тайский бокс**.

Тайский бокс без преувеличения становится одним из самых популярных видов единоборств в мире. Распространённость тайского бокса объясняется тем, что он имеет большое военно-прикладное значение. У молодежи тайский бокс популярен тем, что открывает широкие возможности для единоборства. Боксёр может посостязаться с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство тайских боксёров отличаются боевитостью, смелостью, умением бороться с трудностями и на спортивной площадке и в повседневной жизни.

Как серьёзный положительный фактор в тайском боксе следует отметить интенсивное воспитание спортсменов, направленное на развитие их находчивости, решительности, смелости, стойкости. Боксерам, ведущим бой в сравнительно небольшом пространстве (ринге), предоставляются бесчисленные возможности для использования собственных тактических замыслов. Постоянные поединки, смена ситуаций, нападение и защита невольно вызывают необходимость в течение считанных мгновений искать новые решения. С этим связана способность быстро оценивать ситуацию и моментально находить эти решения. Преодоление временных неудач в процессе поединков в большей мере развивает и силу воли. Тайский бокс – это многогранный вид спорта. Так, систематические занятия тайским боксом оказывают на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок у занимающихся тайским боксом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Десятки клубов, всех возрастов и категорий, принимают участие в соревнованиях на первенство, городов, областей, зональных первенствах, а также в кубках и чемпионатах России, которые проводятся с 1996 года.

Для успешного выступления и международных турнирах, играх на первенство мира и Европы, нужно постоянно повышать уровень спортивного мастерства, используя передовые методы тренировки, разработанные на основе данных науки и большого практического опыта. Необходимо упорно совершенствовать технику и тактику боя, не забывая о всесторонней физической подготовке. Особое значение приобретает психологическая и морально-волевая подготовка, кроме того, следует решить и ряд организационных вопросов. Поскольку же процесс прочного овладения тем или иным техническим приемом продолжается весьма долго, то и подготовка будущих боксёров, особенно в техническом плане, должна начинаться с достаточно раннего возраста и продолжаться в период обучения спортсменов в высших учебных заведениях.

В настоящее время, федерация тайского бокса России, не обеспечена достаточной методической базой, слабо ведутся столь необходимые в наши дни научные исследования, что не

может не отражаться на качественной подготовке талантливых спортсменов. Поэтому разработанная программа для учебно-тренировочной работы со студентами даст возможность тренерам и специалистам правильно организовать тренировочный процесс и подготовку будущих звезд тайского бокса.

Автор выражает признательность всем тренерам, специалистам в области физической культуры за интересные замечания, конкретные предложения, которые внесли большие коррективы в написание данной программы.

# 1

## Историческая справка

Название «Муай Тай» (Муэй Тай) появилось не сразу: в древние времена, до периода Сукотай, этот вид единоборства назывался «Май Си Сок», затем в период Аюджай – «Пахуйуг», и только сэры Среднего Раттанакосина, после того как Сиам стал называться Таиландом, он стал называться «Муай Тай».

Не существует подлинных источников, указывающих на время происхождения тайского бокса. Одной из причин этого является трехсотлетняя кровопролитная война за независимость королевства Сиам (древнее название Таиланда) против Бирмы, входе которой были разграблены и сожжены произведения искусств и королевский архив Сиам. Можно только предположить, что тайский бокс существует с тех пор, как тайцы иммигрировали с Юга Китая в средние века.

В те времена в битвах сражались с помощью луков и стрел, мечей и копий, а в рукопашных боях в качестве оружия использовались руки, ноги, колени и локти. Этот вид рукопашного боя и стал началом Муай Тай. Наибольшее распространение Муай Тай получил в Голландии, где пионерами были Ян Плааси Том Харинк. Не случайно 15 января 1984 г. в Амстердаме была создана Европейская (ЕМТА) и Всемирная МТА) Ассоциации Муай Тай. Но их деятельность не имела должного развития, как и других двух организаций – Международной Ассоциации Муай Тай (ИМТА) и Международной Федерации Муай Тай (IMF), созданных позже в Таиланде. Поэтому в 1995 г. в Бангкоке был создан Всемирный Совет Муай Тай (WMTC), который попытался объединить все международные и национальные профессиональные организации Муай Тай. Любительский Муай Тай получил развитие с 1971 г. Первые соревнования были проведены в Бангкоке с участием боксеров из пяти институтов: Университета Сринакарин, колледжей физического образования Чиангмая, Махасаракама, Йалыи Удорнтани. С целью предотвращения травм вправила были введены защитные приспособления для туловища и головы. Впервые Муай Тай был введен в программу национальных игр Таиланда в 1993 г. в Кон Кэне. Первый чемпионат мира был проведен по версии IFMA в декабре 1994 г. в Чонтобури (Таиланд). В нем приняли участие команды из 20 стран. От Российской Лиги Муай Тай было выставлено 4 спортсмена – 3-е из которых поднялись на пьедестал почета. Но к сожалению эта версия не получила широкого распространения. И уже в следующем 1995 г. проходивший в г. Бангкоке (Таиланд) чемпионат мира проводился по версии IАMTF – Международной любительской федерации Муай Тай, которая была создана 20 апреля 1993 г. и на сегодня является определяющей на планете.

История развития тайского бокса у нас в стране начинается с 1992 года когда по инициативе Сергея Заяшникова в Новосибирске была создана профессиональная Российская Лига Муай Тай. Благодаря упорству и огромной энергии тогда еще мало кому известный вид единоборства начал приобретать все большее число поклонников.

Неоценимую помощь на заре развития тайского бокса оказали Попов Игорь, Бронников Михаил, Корогодский Михаил.

Турниры, проходившие в сибирской столице, вызывали огромный интерес. Так росла популярность. Турниры проводились почти каждый месяц, кочуя из одного города в другой. Вскоре стало ясно, что нужны международные встречи. 14 декабря 1992 г. делегация РЛМТ выехала по приглашению в г. Бангкок, где, на Раджадамнын Боксин Стэдиум состоялась историческая встреча сведущими промоутерами Таиланда и РЛМТ стала членом Международной организации ИМТА (штаб-квартира в г. Бангкоке, Таиланд).

В декабре 1994 г. был организован первый выезд на Чемпионат Мира (IFMA). Трое из четырех спортсменов РЛМТ, принявших участие в Чемпионате, поднялись на пьедестал почета («Золото»: +91 кг – Сергей Митяев (Новосибирск, тренер В. Кремнев), «Бронза»: 71 кг – Максим Пичугин (Новосибирск, тренер А. Малахов, С. Стафеев), «Серебро»: 63,5 кг Габиб Габибов (Махачкала, тренер З. Зайналбеков). В феврале 1995 г. РЛМТ становится членом WMTS (штаб-квартира в г. Бангкок, Таиланд).

Растущая популярность этого вида спорта (200 клубов) требовала перехода на новый уровень, от частных профессиональных версий – к государственному признанию. Поэтому в декабре 1995 г. на базе РЛМТ была создана Федерация Тайского Бокса России президентом которой был избран Жуков Сергей Владимирович, а Заяшников Сергей Иванович стал ее вице-президентом. Летом 1996 г. штаб-квартира тайского бокса переносится из Новосибирска в Москву. Начался новый этап развития.

В 1996 году наконец-то удалось добиться признания тайского бокса в России как официального вида спорта. Федерация была признана Олимпийским комитетом России (ОКР). Знаменательным событием этого года было подписание договора с Государственным комитетом РФ по физической культуре и туризму по условиям которого Федерации были делегированы права по развитию этого вида спорта на территории Российской Федерации. В сентябре 1996 г. делегация ФТБР приняла участие в работе конференции Международной любительской организации IАМТF, а президент ФТБР Сергей Жуков стал официальным представителем России в этой организации.

## 2

### Особенность тайского бокса

Каждая схватка начинается с церемониального танца вай кру. Значение его богато и разнообразно. Это и демонстрация почитания и благодарности за любовь и заботу стране, родителям и учителям, и своеобразная разминка для рук, ног и мышц корпуса, включающая в себя как ритуальные приветственные жесты или чисто танцевальные движения, так и боевые связки, в частности. Ян саам кхум – это и психо-физиологическая подготовка, поскольку танец сопровождается программирующей музыкой и исполнением танцующим некоторых заклинаний. Танцев таких существует несколько. Из них наиболее известны «Приветствие государю», «Пудрящаяся девушка», «Полет лебедя», «Рама преследует оленя». Танцы красивы и даже величественны, и разговор о них мог бы стать отдельной темой. Пока же отметим, что только по одному исполнению танца знаток муай тай в состоянии определить не только стиль ведения боя исполнителем и его принадлежность к какой-либо региональной школе, но и основные его человеческие качества. С обучения вай кру начинается процесс тренировки, а когда ученик просит мастера ознакомить его с его направлением муай тай, ответом ему служит опять же танец вай кру.

Бой проходит под характерную традиционную музыку, исполняемую на четырех основных инструментах – пи джава (яванский кларнет), клонг кэк (двойной барабан), шинг (железные или медные цимбалы) и конг (южнотайландский тип барабана). Наиболее важную роль в музыке играет кларнет, чье звучание очень часто использовалось для поддержания морального духа и развития боевого энтузиазма тайских войск во время сражения. Своеобразная тайская музыка, непрерывно действующая на уши и нервную систему спаррингующих, помогает им. На голове и бицепсах спортсменов одеваются специальные повязки из ткани скрученной в канат они называются «могкон» и «партиат».

**Концепция программы.** Данная образовательная программа разработана на основе типовой программы по боксу и пособий по тайскому боксу разных авторов и многолетнего личного тренерского опыта.

Широкие возможности ведения боя на всех дистанциях с помощью рук и ног, локтей и коленей приносят тайскому боксу огромную зрелищность наряду с высокой эффективностью. Отсутствие сложных элементов дают большие возможности занимающимся различного возраста реализовать себя. Надёжность защитных средств и универсальность правил соревнований позволяет принимать участие в турнирах по тайскому боксу представителям многих видов единоборств.

С каждым годом тайский бокс получает всё большее распространение, особенно среди подростков и юношей нашей страны, как эффективное средство разностороннего воспитания.

Занятия тайским боксом оказывают положительное влияние на нервную систему. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении скорости реагирования и ориентировки, в большей скорости восприятия, переключения внимания, уравновешенности и сдержанности.

Тайский бокс требует от спортсмена высокой степени не только физического, но и умственного развития. В бою побеждает «быстро думающий» спортсмен, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на ринге, хорошо подготовленный технически и тактически.

В настоящее время Россия является одной из ведущих стран в развитии тайского бокса. Сборные команды России являются многократными победителями и призёрами чемпионатов

и первенств Мира и Европы. Акцентирование спортсменов на этих победах служит мощным стимулом патриотического воспитания. Как любой вид спортивных единоборств тайский бокс является хорошей подготовкой для службы в вооружённых силах России.

Полученные навыки позволяют быстро адаптироваться и успешно выполнять свой воинский долг.

Основными задачами реализации данной программы является:

- широкое привлечение к занятиям спортом студентов;
- освоение учащимися данной программы;
- выполнение спортивных разрядов;
- подготовка спортсменов для участия в спортивных мероприятиях высоких достижений.

### 3

## **Общая характеристика программы**

Программа для высших учебных заведений составлена на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, постановлений и приказов Министерства по спорту, туризму и молодёжной политике, Министерства образования и науки Российской Федерации, Федерации тайского бокса России, регламентирующих работу государственных высших учебных заведений расположенных на территории Российской Федерации, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния тайского бокса как вида спорта.

При разработке настоящей программы использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров по подготовке тайских боксёров различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и методики юношеского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания и педагогики, биохимии и биоэнергетического обеспечения двигательной деятельности спортсменов.

Программа опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методологические и методические положения, на основе которых строятся рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной тренировки и обучения в ВУЗах и предусматривает:

- привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

## **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.