

ТАЙСКИЙ БОКС

Учебное пособие для высших учебных заведений
физической культуры



ОЛИМПИА-ПРЕСС

Боевые искусства и спортивные
единоборства. Учебные пособия

Коллектив авторов

**Тайский бокс. Учебное
пособие для высших учебных
заведений физической культуры**

«Спорт»

2006

ББК 75.713

Коллектив авторов

Тайский бокс. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Коллектив авторов — «Спорт», 2006 — (Боевые искусства и спортивные единоборства. Учебные пособия)

ISBN 5-94299-075-1

В учебнике для студентов академий физической культуры освещаются вопросы техники, тактики, методики обучения и спортивной тренировки спортсменов различной квалификации, организации учебно-тренировочной работы и др.

ББК 75.713

ISBN 5-94299-075-1

© Коллектив авторов, 2006
© Спорт, 2006

Содержание

Предисловие	6
Глава I. Краткие сведения о развитии тайского бокса	7
История развития тайского бокса в различные исторические эпохи	7
Развитие тайского бокса за пределами Таиланда	11
Становление и развитие тайского бокса в России	12
Глава II. Техника тайского бокса	13
Общие положения	13
Стойки и перемещения	14
Боевые стойки	14
Перемещения	15
Перемещение шагом	15
Перемещение скачком	16
Техника нападения	17
Удары	17
Удары кулаками	22
Прямые удары	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Тайский бокс. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры

Под общей редакцией Заяшникова С. И. и Терехова О. А.

© Заяшников С. И., Терехов О. А., текст, 2006

© Олимпия Пресс, 2006

Предисловие

В учебном пособии рассматриваются важные вопросы теории и методики преподавания тайского бокса как спортивно-педагогической дисциплины, в частности основы техники предупреждения травматизма, основные средства тайского бокса, формы организации занятий и др.; специальные главы посвящены истории развития этого вида спорта, организации и проведению соревнований, научной работе по тайскому боксу. Книга может представлять интерес также для преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры.

Глава I. Краткие сведения о развитии тайского бокса

История развития тайского бокса в различные исторические эпохи

Не существует подлинных источников, указывающих на корни происхождения тайского бокса, поскольку большая часть исторических записей, находившихся в королевском архиве Сиам, была сожжена бирманскими войсками в 1767 году. Можно только предположить, что тайский бокс существует с тех пор, как тайские племена пришли в Юго-Восточную Азию через Китай с алтайских гор в средние века.

Одно из первых упоминаний о боевом искусстве было составлено в книге «О способах достижения победы на войне», вышедшей во времена правления Рам Канхенга (1275–1317 гг.). В те времена в сиамской армии использовались три вида оружия: копье или шест, меч и защитный нарукавник, а в рукопашных боях в качестве оружия использовались руки, ноги, колени и локти. Этот вид рукопашного боя называли Пахуют, он и стал началом Муай Тай.

Первые соревнования по пахуюту были организованы в конце X века правителем города Аутонг – пра Панса. В этих поединках не допускались летальные исходы, и они стали называться Муай (бокс).

В то время соревнования проводились на участке, огражденном четырьмя деревянными столбами, высотой до колена. На этих столбах располагались тренеры боксеров, которые принимали ставки у зрителей. Организатором поединков и рефери был всего лишь один человек.

Поединки проводились на народных празднествах под сопровождение музыки, перед боем исполнялись ритуалы.

При правлении короля Пра Чао Прасат Тонге (1630–1655) был построен павильон для тренировок его телохранителей. В этом же павильоне стали проводиться показательные бои с оружием для отбора телохранителей в личную охрану короля. Эти поединки послужили толчком для проведения поединков по рукопашному бою Ти Муай. Для бинтования рук бойцы стали использовать кожаные ремни или конопляные веревки. Так как бинтование рук мешало использовать захваты, из Ти Муай исчезли броски, которые использовались в Пахуюте.

Наиболее популярным Муай Тай стал во времена правления Пра Чао Сья (1703–1709 гг.). В то время Сиам находился в относительном мире с соседними государствами и все виды развлечений, в том числе и поединки достигли максимальной популярности. Сам же король был страстным поклонником Муай Тай и охотно присутствовал на соревнованиях. Именно с тех времен боксеры стали получать вознаграждения за поединки.

В правила были внесены некоторые изменения: бойцы перед каждым раундом должны были смачивать в воде защитные бинты, чтобы сделать их более мягкими; для предохранения паховой области стали применяться защитные приспособления, сделанные из половинки кокоса или раковины моллюска; площадка для боя приобрела прямоугольную форму; поединок стал проводиться по раундам. Отсчет времени осуществлялся плаванием кокосовой скорлупы, в которой проделывалось отверстие. Когда кокос тонул, били в барабан, сигнализируя об окончании раунда.

Когда Аюджай пала в 1767 году нашей эры, многие тайцы стали военнопленными. С этим временем связана известная легенда. 17 марта 1774 года в Рангуне король Бирмы Лорд Мангра организовал семидневное празднование в честь пагоды Чеди, где хранятся остатки Будды, с разными видами развлечений и праздников. Туда были включены и боксерские поединки

перед троном. Принять участие в поединке привели военнопленного Най Каном Дтома. Перед боем в ринге тайский боксер начал танцевать, что удивило бирманских зрителей. Тогда рефери объявил, что танец является тайской традицией, благодаря которой боксер оказывает почтение и уважение своему наставнику. Когда бой начался, Най Каном Дтом бросился вперед, нанося удары противнику, пока последний не свалился с ног. Однако рефери не присудил победу тайцу, так как посчитали, что бирманский боксер был сбит с толку танцем. Так, тайскому боксеру пришлось драться против других девяти бирманцев, которым он нанес поражение. Король Бирмы был так очарован тайским боксером, что предложил ему выбрать для себя награду – деньги или прекрасных жен. Най Каном Дтом без колебаний выбрал жен и с двумя бирманками из племени Мон уехал в Таиланд. Так Най Каном Дтом стал легендой, и 17 марта ежегодно отмечается праздник в его честь.

В 1788 году тайские боксеры впервые приняли участие в поединках с европейцами. Два французских боксера, успешно выступивших в Индокитае получили у короля Рама I разрешение на бои с тайскими боксерами. Король пригласил одного из боксеров – Муан Прлана, который легко одержал победы над обоими иностранцами. Один из первых лагерей для подготовки боксеров Кай Муай Вангланг был создан королем Рамой II. Кай Муай Вангланг использовался также и для проведения боксерских поединков. В этот период боксеров впервые стали сопровождать их представители, прототипы современных менеджеров. Их роль сводилась к оговариванию условий и размеров ставок в тотализаторе и принятие решений о том, в каких боях будет принимать участие их боксер.

В то время бои часто заканчивались смертью одного из участников, поэтому кожаные ремни и конопляные веревки, которыми бинтовали руки боксеры, сменили на хлопковые бинты. Бинтовать также стали и лодыжки.

Период развития Муай тай во время правления короля Рама V получил название «Золотой век Муай Тай». Поединки по Муай Тай стали очень популярными, боксерские матчи проводились для удовольствия короля, а хорошие боксеры получали от короля титулы. Основными центрами подготовки боксеров стали города Корат, Лопбури и Чайя. Члены королевской семьи рассылали талантливых разведчиков, вербуя потенциальных боксеров из внутренних районов страны и организовывали поединки между лагерями. Победители получали деньги и ценные подарки.

Во времена правления короля Рама VI поединки по Муай получили еще большее распространение. Бои, которые раньше проводились на импровизированных рингах, стали проводиться на стандартных поднятых рингах, окруженных канатами. Первый ринг был построен в 1921 году в Суан Кулапе.

В 1912 году тайцы впервые познакомились с европейским боксом. И чтобы избежать путаницы в названиях Муай был переименован в Муай Тай (бокс свободных или тайский бокс), а европейский бокс стали называть Муай Сакон (международный бокс).



Благодаря появлению Муай Сакон в 1919 году в Муай Тай были введены боксерские перчатки, а позже были приняты другие изменения и усовершенствования, например, тип ринга, разбивание боя на раунды, использование минутной системы отсчета времени.

Во время правления короля Рама VII, в революционный период, и в Бангкоке, и в провинциях создавались стационарные боксерские стадионы, однако они понемногу исчезли во время второй мировой войны.

В 1941 тогдашний премьер-министр фельдмаршал П. Пибулсонгкрам отдал распоряжение о постройке боксерского стадиона на Рачадамнен Авеню. Распоряжение вышло через два года после того, как правительство издало Акт о экспроприации у собственников земли, согласно которому они должны были сдать свои владения вдоль Рачадамнен Авеню с тем, чтобы правительство могло построить свои административные здания в соответствии с планом города.

Сначала стадион хотели построить на площади сада Мисакаван, на пересечении Питсанолоке Роуд и Рачадамнен Нок Авеню. Позднее выбранное поначалу место было перенесено на теперешнее место, так как участок земли был слишком мал для постройки стадиона. Стадион Рачадамнен, сейчас до сих пор стоящий на том же месте, расположен на Рачадамнен Нок Авеню на углу Паниенг Роуд напротив военной академии Чулачомклао.

Контракт на строительство стадиона получила фирма Imprese Italiane All'Estere-Oriente. 1 марта 1941 года был заложен фундамент и началось строительство, которое, не будучи завершенным, было остановлено во время второй мировой войны из-за отсутствия ассигнований.

После окончания второй мировой войны в августе 1945 года строительство было возобновлено. Для его завершения потребовалось всего 4 месяца и 23 декабря национальный боксерский стадион был готов к своему первому поединку. Поединки на стадионе проходили под открытым небом до 1951 года, когда было завершено строительство крыши и добавочных мест.

В течение 7 лет стадион, управляемый фирмой Crown Property, терпел убытки. Менеджер стадиона Чалем Чеосакул предложил позволить посторонним организациям управлять стадионом и 24 мая 1953 года основал Рачадамнен Ко., Лтд., которая до сих пор организует боксерские поединки на этом стадионе.

Одиннадцать лет спустя после открытия стадиона Рачадамнен, 8 декабря 1956 г., был открыт второй крупнейший боксерский стадион Таиланда – Лумпини. Этот стадион был построен для увеличения финансовых поступлений для нужд тайской армии, и там было разрешено участвовать в поединках в свободное время тайским военнослужащим.

В 1962 году были опубликованы официальные правила, в которых бои были разбиты на 5 раундов по 3 минуты каждый с 2-х минутным перерывом между раундами, боксеры были разделены на весовые категории. Каждой весовой категории были даны международные названия, такие как вес петуха, легкий вес и т. д.

Муай Тай развивается и по сей день, но что остается без изменений, так это использование флейт и барабанов в качестве музыкального аккомпанемента поединков, и это считается уникальной характеристикой Муай Тай.

Развитие тайского бокса за пределами Таиланда

После второй мировой войны Муай Тай распространяться в Европе и Америке. Наибольшее распространение Муай Тай получил в Голландии, где пионерами были Ян Плаас и Том Харинк. Не случайно 15 января 1984 г. в Амстердаме была создана Европейская (ЕМТА) и Всемирная (WMTA) 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 (ИМФ), созданных позже в Таиланде. Поэтому в 1995 г. в Бангкоке был создан Всемирный Совет Муай Тай (WMTС), 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, Ялы и Удорнтани. С целью предотвращения травм в правила 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 международный турнир был проведен в мае 1993 года в Яла, а первый Чемпионат мира был проведен по версии IFMA в декабре 1994 г. в Чантабури (Таиланд). В нем приняли участие команды из 20 стран, в том числе и из России (первый Чемпион Мира 1994 г. – Сергей Митяев, свыше 91 кг., Новосибирск). А в следующем 1995 г. в г. Бангкоке (Таиланд) был проведен чемпионат мира по версии IAMTF – Международной любительской федерации Муай Тай, которая была создана 20 апреля 1993 года.

Становление и развитие тайского бокса в России

В становлении и развитии тайского бокса в России прослеживается три этапа. Первый этап – период зарождения тайского бокса и проведения первых профессиональных поединков. Этот этап тесно связан с Новосибирском, где в 1991 году появился клуб тайского бокса, а в следующем, 1992-ом, по инициативе Сергея Заяшникова там же была создана Российская Лига Муай Тай (РЛМТ). В этот период, пока тайский бокс еще не был официально признан Госкомспортом России, РЛМТ взяла на себя весь груз развития и популяризации тайского бокса в России.

14 декабря 1992 г. делегация РЛМТ выехала по приглашению в г. Бангкок, где, на стадионе Раджадамнын Боксинг состоялась историческая встреча с ведущими промоутерами Таиланда и РЛМТ стала членом Международной организации IMTA (штаб-квартира в г. Бангкоке, Таиланд).

Четыре года подряд почти ежемесячно вплоть до 1996 года РЛМТ проводила профессиональные и любительские турниры во многих городах Сибири. На эти турниры приглашались спортсмены со всех уголков России, а также Казахстана, Узбекистана, Беларуси. Лучшие новосибирские тайбоксеры выезжали на тренировки в лагерь Таиланда. Для обучения и подготовки новосибирских тайбоксеров, а также спортсменов из других городов в Новосибирск РЛМТ два раза приглашала тренер из Таиланда Санит Конак. Его деятельность оказала большое значение также и на развитие тайского бокса в Узбекистане и Казахстане.

Но на этом этапе руководство РЛМТ столкнулось с рядом проблем. Первая – уровень новосибирских тайбоксеров и спортсменов из других городов России слишком сильно различался. Вторая – ощущался недостаток в квалифицированных спортсменах для участия в турнирах РЛМТ. И третья – не было поддержки государственных органов, без чего нельзя было осуществить многих планов. То есть появилась необходимость в создании всероссийской организации, которая будет развивать тайский бокс в массовом масштабе.

Поэтому по инициативе С. Заяшникова на базе РЛМТ в декабре 1995 г. была создана Федерация тайского бокса России, объединенный офис ФТБР/РЛМТ переносится в Москву, где Заяшников становится Вице-президентом ФТБР и добивается 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. ФТБР приняла участие в работе конференции Международной любительской организации IAMTF, и стала полноправным членом этой организации (президент ФТБР Сергей Жуков).

С этого момента регулярно стали проводиться чемпионаты России и другие всероссийские и региональные соревнования. Российские спортсмены ежегодно стали принимать участие на чемпионатах мира и Европы. С каждым годом их выступления становились все более успешными – первые общекомандные места на чемпионатах Европы в 1998 и 2002 годах, на чемпионате мира в 2003 году (1997–2004 гг. – главный тренер России ЗТР Олег Терехов). Большой вклад в эти высокие результаты внесли дагестанские спортсмены, благодаря их тренеру ЗТР Зайналбекову Зайналбеку.

Таким образом, второй этап развития тайского бокса в России был закончен с блестящими результатами.

В настоящее время соревнования как любительские, так и профессиональные проводятся в России на плановой основе.

Глава II. Техника тайского бокса

Общие положения

Для достижения высоких спортивных результатов в тайском боксе первостепенное значение имеет высокий уровень технической подготовки тайбоксера.

Техническая подготовка – это обучение атлета специализированным положениям и движениям (технике), выполняемым на соревнованиях.

Техника тайского бокса – способы выполнения специальных приемов, необходимых тайбоксеру, с помощью которых поставленная задача для успешного ведения боя решается целесообразно, с относительно большей эффективностью.

Техническая подготовленность (или техническое мастерство) спортсмена обусловлена двумя факторами: что умеет делать спортсмен и как он владеет освоенными приемами. Первый характеризуется количественными показателями – объемом, разносторонностью и рациональностью технических приемов, второй характеризуется качественными показателями – эффективностью и освоенностью выполнения приемов.

Объем технической подготовленности определяется количеством приемов, которые способен выполнить атлет. Различают общий объем (суммарное число приемов, освоенное спортсменом) и соревновательный объем (число приемов, применяемых в условиях соревнований).

Разносторонность технического мастерства спортсмена – это степень разнообразия приемов, которыми он владеет или которые применяет в соревнованиях. Соответственно выделяют общую и соревновательную разносторонность технической подготовки спортсмена.

Рациональность техники характеризуется возможностью достичь на основе выполняемых приемов высоких спортивных результатов.

Эффективность техники – это степень ее соответствия оптимальному варианту. Она определяется показателями абсолютной, сравнительной и реализационной эффективности.

Абсолютная эффективность отражает близость к эталонному образцу, который определяется на основе биомеханических, физиологических и других критериев.

Сравнительная эффективность основана на сопоставлении техники спортсменов разной квалификации.

Реализационная эффективность определяется путем сопоставления результата, показанного спортсменом с тем достижением, которое он потенциально может показать (по уровню развития физических качеств), либо путем сравнения энергозатрат при выполнении одного и того же упражнения у различных спортсменов.

Степень **освоенности** технических приемов – показатель закрепления двигательного умения и навыка.

Стойки и перемещения

Боевые стойки

Боевые стойки используют, чтобы создать максимальную готовность тайбоксера для последующих действий, т. е. для:

- 1) перемещений любым способом и в любую сторону;
- 2) выполнения ударов и защит в любой избранный момент.

Боевая стойка – это оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению предстоящих двигательных задач. Боевая стойка является исходным положением, из которого тайбоксер начинает боевые действия и в которое возвращается после них.

Боевая стойка – универсальное исходное положение во всех действиях на ринге. Она создает наилучшие условия для организации атакующих и защитных действий.

В зависимости от степени развития функциональной асимметрии и физических данных тайбоксера, различают три разновидности стоек: **правостороннюю**, которые обычно применяют тайбоксеры-правши; **левостороннюю**, которую наиболее часто используют тайбоксеры-левши; **фронтальную**, которая применяется при ведении боксерской борьбы.

При **левосторонней** стойке тайбоксер поворачивается к сопернику левой стороной тела. Правая нога находится на один шаг сзади и на полшага вправо. Вес тела равномерно распределен на обеих ногах. ОЦТ проецируется на середину площади опоры. Ступня передней ноги направлена на противника. Ноги слегка согнуты в коленях, так, чтобы они были достаточно эластичными, чтобы принять удар ногой противника и достаточно пружинистыми с тем, чтобы выполнять какую-либо работу ногами в связи с внезапными изменениями в ходе боя. Пятки ног слегка приподняты. Левая согнутая рука вынесена перед туловищем боксера. При этом локоть опущен и прикрывает левую сторону туловища и находится от него примерно на расстоянии в 2 ширины кулака, левый кулак находится примерно на уровне глаз. Правая согнутая рука располагается перед грудью тайбоксера. Локоть опущен, правый кулак находится справа на уровне глаз. Кисти рук могут быть сжаты в кулак и обращены тыльной стороной кулака наружу либо раскрыты и обращены ладонями вперед.

При **правосторонней** стойке тайбоксер поворачивается к сопернику правой стороной тела. При этом правая нога ставится впереди, левая – сзади. Положение ног и рук такое же, как и в левосторонней стойке.

При **фронтальной** стойке тайбоксер немного поворачивается к сопернику либо левой, либо правой стороной тела. Такое положение удобно для перемещений в любую сторону и быстрого перехода в право – или левостороннюю стойку по ходу поединка.

В зависимости от морфофункциональных и психологических особенностей тайбоксера боевая стойка может быть индивидуализирована, однако ее общий принцип сохраняется полностью.

Перемещения

Перемещение в нападении служит для быстрого сближения с соперником и выхода на позицию атаки. При движении по рингу необходимо исключить вертикальные колебания общего центра тяжести (ОЦТ) и перемещаться только на слегка согнутых ногах.

Существуют перемещения шагом и скачки.

Перемещение шагом

Существует три способа перемещения шагом: обычный, приставной и вышагивание. Перемещение обычным шагом производится несколько быстрее (на 10–15 %), чем приставным.

Обычный шаг (правой и левой ногой) применяется в том случае, когда расстояние до соперника более 3 шагов. Циклом ходьбы обычным шагом является двойной шаг, который состоит из двух одиночных шагов (вышагиваний), сначала сзади стоящей ногой вперед, затем впереди стоящей ногой вперед.

Передвижение **приставным** шагом имеет тот же цикл, что и обычный – двойной шаг, состоящий из двух одиночных шагов. Перед шагом вперед вес тела на стоящую заднюю ногу не переносится, ОЦТ остается на месте (что не раскрывает сопернику намерения боксера). Когда впереди стоящая нога отрывается от опоры, ОЦТ оказывается за пределами площади опоры и стремится вперед. Это движение усиливается толчком сзади стоящей ноги. Затем стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг, так, что сохраняется положение боевой стойки, ОЦТ тела распределяется равномерно на обе ноги. Перенос ног осуществляется вблизи опоры и перемещение носит «скользящий» характер.

При перемещении вперед шаг выполняется левой ногой, приставляется правая нога; при перемещении назад шаг выполняется правой ногой, приставляется левая. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения (вправо – правой, влево – левой).

Существует вариант перемещения приставным шагом назад, когда первый шаг назад выполняется впереди стоящей ногой, а затем назад выполняет шаг сзади стоящая нога. Чаще всего такое перемещение используется при встречной контратаке двумя ударами руками, сначала левой, затем правой или в сочетании с ударами локтями.

Кроме обычного и приставного шага к перемещению можно отнести **вышагивание**. Вышагивание выполняется как одноактное действие и применяется чаще всего для уточнения дистанции, выполнения одиночных ударов с шагом, смены ног для удара впереди стоящей ногой или коленом. Вышагивание можно рассматривать как первый шаг в приставном или обычном шаге, техника выполнения точно такая же, только действие заканчивается на второй фазе. Вышагивание выполняется в любую сторону обычным способом и с разворотом.

Условия боя не позволяют тайбоксеру долгое время находиться в положении, которое создается после вышагивания, поэтому вернуться в боевую стойку можно, проделав все в обратном порядке или приставив вторую ногу, завершив тем самым вторую часть приставного или обычного шага.

Необходимым условием ведения боя является изменение боевой стойки в зависимости от перемещений соперника. Это достигается использованием поворотов как вперед, так и назад. Поворот можно выполнять на любой опорной ноге, для чего проекция ОЦТ предварительно смещается к этой ноге. Поворот осуществляется вращением тела вокруг опорной ноги с одновременным шагом другой ногой. Конечным положением ног является положение боевой стойки.

Чаще с поворотами выполняются вышагивания в сторону: вышагивание вправо с поворотом влево и наоборот; а также приставные шаги, при этом первый шаг выполняется как обычное вышагивание, а второй – как вышагивание с разворотом.

При выполнении вышагивания вперед правой ногой с разворотом тайбоксер выполняет шаг правой ногой вперед-вправо, при этом разворачивает стопу правой ноги так, что пятка оказывается направленной вправо и ставит ногу на носок с последующим опусканием на всю ступню примерно под углом $70-90^\circ$ к линии атаки. ОЦТ тела переносится преимущественно на правую ногу, при этом опора на левую сохраняется. Левая нога остается на носке. Плечевая ось разворачивается до 135° и становится параллельно линии атаки.

Вышагивание назад правой ногой с разворотом выполняется аналогичным образом, правая нога при этом производит шаг назад-вправо.

Перемещение скачком

Главным отличием передвижения скачком от передвижения шагом – наличие безопорного периода.

Перемещение скачком может осуществляться различными способами:

1. Толчком одной ноги с приземлением на другую.
2. Толчком одной ноги с приземлением на нее же. Этот вариант в случае толчка задней ногой чаще используется при толчках ногами.
3. Толчком одной ноги с приземлением на обе ноги;
4. Толчком двух ног с приземлением на обе. Такое перемещение производится только на небольшое расстояние (полшага).
5. Толчком двух ног с приземлением на одну ногу (в двух вариантах – на заднюю или переднюю);
6. Толчком передней ноги с подтягиванием к ней задней и вышагиванием вперед передней. Этот подскок используется при сокращении дистанции и ударе задней ногой.
7. Толчком задней ноги с подтягиванием к ней передней и вышагиванием вперед задней (перескок). Перескок используется при смене ног, когда необходимо выполнить удар впереди стоящей ногой или коленом, предварительно поставив ногу в заднее положение.

Техника нападения

Удары

Удары в тайском боксе – основное средство нападения, важнейший компонент технической оснащённости боксера. Уровень мастерства спортсмена определяется широким набором вариантов ударов, совершенным и надёжным их выполнением.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Несмотря на некоторые индивидуальные особенности тайбоксера, в основе его атакующих действий лежит типовая техника ударов. Она является фундаментом технической подготовки тайбоксера, и на ее основе можно разрабатывать разновидности ударов с учетом его индивидуальности.

Удары служат с целью:

- 1) попасть в определенное место тела соперника;
- 2) достичь определенной силы удара с тем, чтобы отрицательно повлиять на боеспособность соперника.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

На эффективность удара влияет множество компонентов, таких как: физические характеристики (скорость ударного движения, величина ударной массы, жесткость кинематической цепи и т. п.), тактические особенности нанесения удара (подготовительные действия, своевременность применения и др.), технические характеристики (форма ударного движения).

Удар в тайском боксе – сложное двигательное действие, в основе которого лежит поступательное, вращательное или вращательно-поступательное движение.

Кинетическая энергия при поступательном движении определяется по формуле:

$$E_1 = \frac{m \cdot V^2}{2}$$

где E_1 – кинетическая энергия при поступательном движении тела, m – ударная масса, V – скорость поступательного движения.

Кинетическая энергия при вращательном движении определяется по следующей формуле:

$$E_2 = \frac{(m + r^2)\omega^2}{2}$$

где E_2 – кинетическая энергия при вращательном движении тела, m – ударная масса, r – радиус вращения, ω – угловая скорость вращательного движения.

Таким образом, величина кинетической энергии при поступательном движении тела зависит от скорости поступательного движения и массы тела, а при вращательном – от угловой скорости вращения, радиуса вращения и ударной массы. Т. е. увеличение этих компонентов ведет повышению силы и эффективности удара.

В тайском боксе характер действия ударных сил целиком зависит от условий формирования удара. Мерой взаимодействия в этих условиях служит импульс; при этом силы действуют в течение малого времени и достигают таких больших значений, что ударный импульс является конечной величиной.

$$S = \int_0^{\tau} F \cdot dt,$$

где F – ударная сила, t – время действия этой силы.

Существует некоторое оптимальное время соударения, при котором развивается наибольший импульс силы. За это время оба соударяющихся тела проходят определенный путь ударного взаимодействия: расстояние, преодолеваемое во время контакта кулака (ноги и т. д.) с ударяемым объектом. Основная часть пути ударного взаимодействия падает на деформацию соударяющихся тел, при этом оба тела движутся разнонаправлено и передачи количества движения не происходит. Классическая механика исходит из того, что кинетическая энергия ударяющего тела полностью переходит в кинетическую энергию ударяемого тела.

В реальных спортивных движениях не действуют такие тела, которые бы при соударении обменивались энергиями. Современное понимание механики удара базируется на том, что в соударяющихся телах от места контакта мгновенно распространяются с конечными скоростями напряжение и деформация.

С повышением скорости соударения повышается и величина потенциальной энергии деформации системы. Эта величина пропорциональна квадрату относительной скорости движения тел.

Изложенное дает основание утверждать, что одним из факторов, определяющих формирование удара, является жесткость соударяющихся тел. Под жесткостью понимается способность тел сопротивляться деформации.

Рассматривая удар в тайском боксе, следует установить степень жесткости соударяющихся тел:

а) ударяющим телом в тайском боксе является кулак, локоть, колено или нога, усилие которых передается ударяемому объекту:

– через систему костей, соединенных между собой связками и мышцами; в суставах кости покрыты слоем упругого хряща, суставная сумка заполнена суставной жидкостью;

– через боксерскую перчатку, протектор на голень, локоть туловища или боксерскую маску;

б) ударяемым объектом может быть:

– голова, жесткость которой определяется костями черепа;

– туловище, имеющее грудную клетку как замкнутую систему костей, связанных между собой хрящевой тканью и покрытых мышечной оболочкой;

– нога, жесткость которой определяется костями таза, бедра и голени и имеющая в зависимости от обстановки более или менее плотный контакт с полом.

Так жесткость боксерской перчатки, маски и протекторов – величина не регулируемая, повысить жесткость можно, в частности, используя механизм предупредительного торможения бьющего тела (кулака, ноги и т. д.). Это приводит к тому, что рука перед ударом превращается в жесткий рычаг, что приводит к повышению ударной массы за счет включения большого числа звеньев тела.

Другим средством повышения жесткости суставных соединений может служить мгновенная блокировка движения в суставах в заключительной фазе удара за счет одновременного волевого напряжения мышц синергистов и антагонистов, окружающих эти суставы.

Одним из важнейших факторов, влияющих на эффективность удара, является определенная согласованность движений ног, туловища и рук.

Эффективность ударов во многом обусловлена опережающим движением таза по отношению к плечевому поясу или таза по отношению к бедру (при ударе ногой), что приводит к предварительному растяжению мышц туловища или бедра. При этом образуется энергия упругой деформации мышц, участвующих в ударном движении, что способствует возникновению силы тяги на концах мышц. После чего, движение ударного тела к цели обеспечивается за счет перехода потенциальной энергии в кинетическую энергию движущегося звена.

Установленный механизм увеличения скорости звеньев тела при нанесении удара в литературе сравнивается с «волной» или «движением кнута».

Следовательно, правильное использование энергии упругой деформации мышц туловища и плеча в ударном движении является существенным и дополнительным фактором, повышающим финальную скорость и эффективность удара.

С учетом вышеизложенного, можно заключить, что эффективность ударов зависит от следующей последовательности, включения звеньев тела в ударное движение:

1) отталкивающего разгибания ноги, создающего опережающее движение таза по отношению к плечевому поясу;

2) вращательно-поступательного движения туловища, обеспечивающего выдвижение вперед плеча бьющей руки или вращательного движения бедра (при ударе ногой);

3) ударного движения руки или ноги к цели.

Таким образом, сила удара является результатом суммирования скоростей отдельных звеньев тела – ноги, туловища и руки. При этом каждое последующее звено начинает движение, когда скорость предыдущего достигает своего максимального значения.

Удары кулаками

Прямые удары

Из всех ударов кулаком прямые удары наиболее часто применяются в тайском боксе благодаря их координационной простоте, кратчайшему пути до цели, а вследствие этого – быстрой и точности. Основой структуры является поступательное движение кулака.

Так как **прямой удар левым кулаком в голову** наносится рукой, находящейся ближе к сопернику, он наиболее быстрый и точный, чаще используется в бою для начала атаки в качестве ложного или первого удара в серии, а также в качестве разведывательных действий.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Удар наносится из боевой стойки. Перед нанесением удара вес тела переносится на правую ногу, затем производится толчок правой ногой. Левая рука, разгибаясь в локтевом суставе, выполняет ударное движение к цели. Левая нога, останавливая падение тела, касается пола, а кулак головками пястных костей поражает цель. Тело продолжает двигаться по инерции, ОЦТ смещается к передней границе опоры – вес переносится на левую ногу, которая, плотно опираясь об пол, останавливает падение. Правая нога подтягивается, и вес тела распределяется на обе ноги. В конце ударного движения боксер опирается на стоящую впереди левую ногу, повернут к сопернику левой половиной туловища, левое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры, рука разогнута в локтевом суставе и касается кулаком цели. Кулак может быть при этом обращен пальцами вниз или вправо, что в равной степени естественно и удобно и зависит от индивидуальных особенностей боксера. Правая рука прикрывает туловище и голову.

При выполнении удара с шагом вперед кулак цели и нога пола касаются одновременно.

При выполнении удара с максимальной силой необходимо предварительно выполнить замах, повернув туловище влево вокруг вертикальной оси.

Прямой удар левым кулаком в туловище довольно редко используется в поединках по тайскому боксу вследствие его низкой эффективности и высокой опасности пропустить удар ногой или коленом. Техника выполнения этого удара та же, что и прямого удара левым кулаком в голову, с той только разницей, что он направлен в туловище соперника и наносится с уклоном туловища вправо.

Прямой удар правым кулаком в голову принадлежит к числу наиболее сильных, так как ударный кулак находится дальше от цели, чем левый. Однако более длинный путь движения правого кулака до цели позволяет сопернику организовать эффективную оборону. Поэтому одиночные прямые удары правым кулаком используются реже, чем прямые левым.

Перед ударом вес тела переносится на заднюю ногу. Затем производится взрывное отталкивающее разгибание правой ноги от опоры, сообщаемое телу тайбоксера поступательное движение и способствующее переносу веса тела с правой ноги на левую. Активный толчок сзади стоящей ноги создает опережающее движение таза (относительно верхнего плечевого пояса), которое приводит в действие механизм растягивания мышц спины. Затем следует мощное вращательное движение туловища справа налево, которое заканчивается переносом веса тела с правой ноги на левую (ОЦТ смещается к передней границе площади опоры и проецируется на центр стопы стоящей впереди левой ноги), при этом вертикальная ось вращения обязательно должна проходить через левую ногу и левое плечо. Завершается эта фаза ударного движения выводом вперед плеча бьющей руки, которое в это время опережает предплечье и кисть. Конечной фазой ударного движения является взрывное разгибательное движение руки к цели и полная фиксация суставов верхней конечности путем максимально сильного сжатия кисти непосредственно перед касанием цели перчаткой.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

В конце ударного движения тайбоксер опирается на левую ногу, слегка повернут правой половиной туловища к сопернику, правое плечо выведено вперед и находится на уровне передней границы опоры, рука развернута в локтевом суставе и касается кулаком цели. При этом левой рукой он страхуется от встречных ударов, прикрывая туловище и голову.

Прямой удар правым кулаком в туловище по технике выполнения близок к прямому удару левым кулаком в голову, с той только разницей, что он направлен в туловище соперника и поворот туловища делается одновременно с уклоном влево.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

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.