

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	10
Магические корни таиландского бокса. Магические ритуалы	10
Танец рам муай	11
Амулеты и талисманы	12
Структура и методы изучения таиландского бокса	13
Структура таиландского бокса	13
Характеристика двигательных навыков тайбоксера	13
Основы методики обучения таиландскому боксу	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# 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 наносить 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 таиландского бокса

### Возникновение таиландского 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 таиландского 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 таиландского 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 таиландского бокса. Магические ритуалы

История развития таиландского бокса тесно связана с магическими ритуалами, пришедшими из глубины веков. На всем протяжении существования таиландского бокса, от древности до наших дней, магические ритуалы являлись мощным фактором психологической подготовки бойцов муай тай, помогали в формировании нестигаемого духа воина.

Практикуемые в таиландском боксе магические ритуалы берут начало в традиционной тайской системе верований, уходящей своими корнями в глубь веков, которая впоследствии трансформировалась под влиянием буддизма, местных шаманских культов и индуизма в своеобразную, но глубоко почитаемую в тайском обществе, традицию. Даже в наши дни вера в духов и сверхъестественные силы широко распространена во всех слоях тайского

общества. По представлениям тайцев, мир населен бесчисленным количеством духов, так или иначе влияющих на судьбу человека в этой или последующих жизнях.

Наибольшим почитанием пользуются духи категории «Пхи», которые являются либо какими-то существами, либо душами умерших людей. Пхи существуют практически везде – в деревьях, животных, земле, реках и могут влиять на человека как положительно, так и отрицательно. Демонические духи пхи поп могут вселяться в человека и питаться его внутренними органами, а духи-охранники чаопхи, наоборот, помогают человеку, оберегая его дом или семью.

Самым распространенным ритуалом в Таиланде является «уай» – ритуал почитания. Простейшей формой ритуала «уай» является складывание ладоней перед грудью в знак приветствия. В таиландском боксе существуют несколько видов ритуала «уай». К ним относят церемонию посвящения ученика – «ёк кру», почитание умерших учителей и наставников – «кру патьяй», почитание живущих учителей муай тай – «уай кру» и ритуальный танец «рам муай», который бойцы муай тай выполняют перед началом поединка.

Слово «кру» переводится как «передающий знания» и применительно к таиландскому боксу обозначает учителей и наставников муай тай. Согласно тайским представлениям, истинный учитель обучает не столько технике муай тай, сколько постижению внутреннего духа приемов таиландского бокса, потому что одна лишь голая техника без духа мертва, и, значит, прием не может быть эффективно использован прежде, чем боец поймет его внутреннюю сущность.

Ритуал «ёк кру», посвящение в ученики, в древности был обязателен для любого, кто хотел изучать муай тай. Ученик приходил в назначенный день в дом своего учителя, принося с собой подношения наставнику. Он давал клятву быть преданным своему учителю, выбранному пути и соблюдать кодекс школы. Учитель благословлял его и называл своим учеником. После этого ученик совершал обряд подношения даров, сопровождаемый выжиганием благовоний перед домашним алтарем, по бокам которого было развешено снаряжение для занятий муай тай.

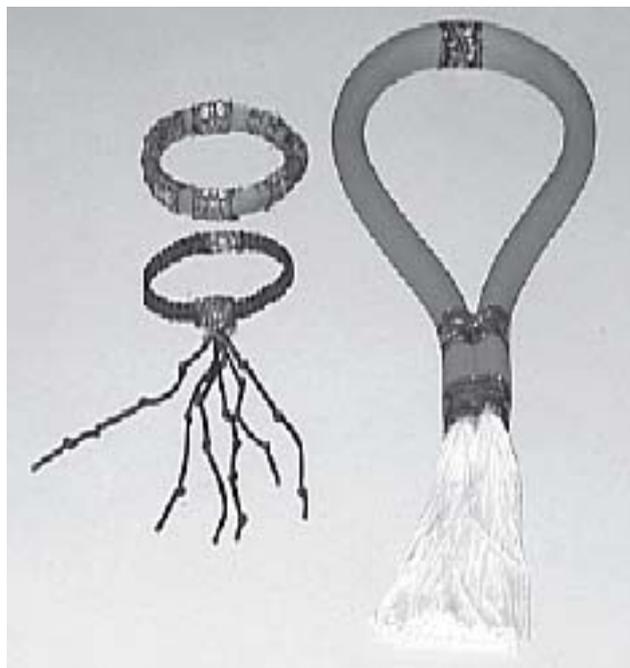
Ритуал «рам уай кру» всегда предваряет поединки в таиландском боксе. Под аккомпанемент традиционной музыки тайбоксер медленно обходит ринг против часовой стрелки, при этом правая рука находится над верхним канатом ринга. В каждом углу ринга он останавливается и делает поклон, что символизирует закрытие пространства ринга от злых духов, которые могут помешать его победе. Вернувшись в свой угол, он опускается на колени в направлении своего дома или места рождения, прикрывает глаза перчатками, возносит молитву благодарности своим учителям и выполняет три поклона, касаясь перчатками настила ринга. После окончания ритуала «рам уай кру» тайбоксер выполняет танец рам муай, символизирующий его несгибаемую волю к победе в этом бою.

## **Танец рам муай**

Танец рам муай своими корнями уходит в древние ритуалы тайцев. В муай тай его символическое значение многофункционально: это и психологический настрой бойца на поединок, и выражение благодарности богам за дарованную ему жизнь, родителям, воспитавшим его, учителям, которые дали ему знания, противнику, который согласился сразиться с ним в поединке. Кроме того, считалось, что танец рам муай отгоняет злых духов, которые могут помешать победе бойца. Также танец является вариантом разминки перед боем и способом определить качество и плотность поверхности ринга. Тайбоксер может декламировать в ходе танца определенные заклинания и молитвы, отгоняющие злых духов, хотя это необязательно, и многие выполняют танец в полном молчании. Обязательным является сопровождение танца рам муай традиционной музыкой, которую исполняют на флейте, цимбалах и

барабанах. Музыкальное сопровождение всегда было и остается неотъемлемой составляющей поединков в таиландском боксе. Движения, из которых состоит танец рам муай, имеют общие корни, но каждый тайбоксер вкладывает в них свою индивидуальность, поэтому, изучив общую последовательность танца рам муай, вы можете вносить в нее изменения, исходя из личных предпочтений и опыта, накопленного в поединках.

## Амулеты и талисманы



Использование амулетов и талисманов является еще одной характерной особенностью таиландского бокса. Согласно древним тайским преданиям, амулеты, заключавшие в себе магическую силу духов и божеств, давали их обладателям неуязвимость в бою, защищали от злых сил. Все амулеты делились на две категории. Амулеты, имеющие отношение к буддизму и его символике, назывались «кхон ланг». Амулеты и талисманы, изготовленные тайскими монахами и не имеющие отношения к буддизму, назывались «круанг ланг». Кроме того, основные амулеты в Таиланде имеют свои собственные названия. Одним из самых распространенных в таиландском боксе амулетов является ритуальная повязка на голову «монгкон». Монгкон считается священным предметом, который не только оберегает бойца, но и дает ему дополнительную силу в бою. Монгкон состоит из 108 хлопковых шнурков, символизирующих опасности, которые могут подстергать его обладателя. Они плотно скручены и собраны в кольцо так, чтобы монгкон мог свободно одеваться на голову. Еще один вариант монгкона может быть изготовлен из куска ткани, на котором написаны заклинания. Его скручивают и затем оборачивают другим куском ткани, освященной специалистом по магии. Монгкон надевается на время выполнения приветствия уай кру и танца рам муай, а перед поединком снимается с головы тайбоксера его учителем. Еще одним распространенным в таиландском боксе амулетом является повязка на руку «прасиат», которую носят поверх бицепсов на одной или обеих руках. Он изготавливается подобно монгкону из ткани, на которой написаны защитные заклинания. Иногда ритуальная повязка прасиат может содержать в себе амулеты с изображением Будды или буддийского святого, рисунок или текст на буддийскую тематику.

## Структура и методы изучения таиландского бокса

### Структура таиландского бокса

Все средства таиландского бокса можно структурно разделить на технические приемы и боевые действия для того, чтобы более четко понять как смысловые, так и двигательные компоненты боевой деятельности тайбоксера.

Технические приемы – это специализированные положения и движения тайбоксера, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. Приемы составляют основу техники таиландского бокса. В арсенал технических приемов таиландского бокса входят основные положения тайбоксера, удары руками, ногами, локтями, коленями, защиты и освобождения от захватов. Технические приемы различаются пространственными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты – приемы выполнения атак, контратак, защит.

**Боевые действия** – это движения тайбоксера, применяемые для решения тактических задач в конкретном поединке. Тактические задачи – это деятельность, направленная на подготовку и применение средств ведения боя.

В тактические задачи, выражающие зависимость между намерениями тайбоксеров и их двигательной деятельностью, входят: боевое назначение средств (атака, защита, контратака), особенности их применения на различных этапах развития поединка (атаки основные, встречные, ответные, контратаки). Тактические задачи, в которых выражен диапазон вариантов действий, определяют возможности применения средств таиландского бокса – простых, комбинированных, с финтами, с наступлением или отступлением, на месте. На тактическую модель боя оказывают влияние задачи овладения пространством ринга, инициативой ведения боя, удержания завоеванного преимущества, сдерживание активности противника и ряд других.

### Характеристика двигательных навыков тайбоксера

Обучение таиландскому боксу представляет собой процесс овладения целой системой двигательных навыков и широким спектром специализированных качеств и умений. Двигательные навыки в таиландском боксе отличаются рядом особенностей, определяемых специфическим характером данного вида спортивного единоборства. Число возможных сочетаний различных атакующих, контратакующих и защитных действий может быть, в принципе, неограниченным. При начальной подготовке разучиваются основные приемы, составляющие так называемую «школу» таиландского бокса. По мере дальнейшего совершенствования расширяется технический арсенал приемов, их вариативность и комбинаторика. Искусство ведения боя, богатство тактических замыслов, комбинаций и эффективность их осуществления во многом определяется уровнем и разносторонностью технической подготовленности. Для успешного ведения боя от тайского боксера требуется большая быстрота и точность движений, высокий уровень управления своим телом. Выбирая момент для атаки в незащищенную или открывающуюся на короткое время уязвимую область на теле противника, тайбоксер должен умело управлять быстротой своих действий в точном согласовании с движениями противника. Умение управлять скоростью и ритмом своих действий, согласовывать их с действиями противника, в необходимых случаях внезапно менять их – важные показатели мастерства тайбоксера.

Требования быстроты и точности в выполнении приемов таиландского бокса вызывают необходимость тщательного освоения их основных элементов. На первой стадии обучения тщательная отработка основных приемов, достижение структурной правильности и согласованности в их выполнении составляют основное содержание занятий. В результате многократного повторения приемов, в начале в виде имитационных упражнений, а затем в парах и обусловленных взаимодействиях с партнером, достигается определенная правильность и стабильность движений в выполнении, как всего приема, так и его отдельных ведущих элементов.

Двигательная деятельность тайбоксера в бою связана с непрерывным реагированием на действия противника. Внезапные передвижения противника, обманные действия и реальные попытки нападения являются теми сигналами, в ответ на которые тайбоксер предпринимает свои попытки проведения того или иного вида атаки, контратаки или защиты и ответа. Для правильной оценки намерений противника и своевременного применения того или иного действия необходимо обладать хорошо развитой способностью к ориентировке в быстро меняющейся обстановке боя. Ориентировка тайбоксера в такой динамичной обстановке происходит на основе пространственно-временных и кинестезических восприятий и быстрой их переработки. Безошибочная оценка расстояния до противника в каждый момент боя, предвосхищение положений и движений его рук и ног, участков поражаемой поверхности являются абсолютно необходимыми условиями успешного применения любого приема таиландского бокса.

В основе механизма пространственно-временных предвосхищений, необходимых для успешных действий в бою, лежит высокий уровень развития таких специализированных качеств тайбоксера как «чувство дистанции», быстрота и точность зрительно-двигательных и тактильно-двигательных реакций, «чувство времени», «чувство удара». Эти качества в сочетании с технико-тактическим мастерством и составляют специфическое «чувство боя», характерное для тайбоксера высокого класса.

Одна из особенностей двигательной деятельности тайбоксера состоит в том, что она проходит в условиях активного тактического мышления. Мышление в бою всегда оперативно, так как оно направлено на решение конкретных и внезапно возникающих двигательных задач. Для успешного ведения боя тайбоксер должен не только умело использовать нередко случайно возникший выгодный момент, но и обладать способностью преднамеренно создавать эти выгодные моменты. Создание таких моментов на основе оперативного мышления с использованием разведывательных действий и является основной линией поведения тайбоксера в поединке. Но противник, также активно действуя, ставит перед собой аналогичные задачи, поэтому в ходе поединка всегда завязывается психологически напряженная борьба замыслов и намерений. Умение в этой борьбе разгадать планы противника, навязать ему свою логику действий, подчинить своим замыслам – все это неотъемлемые качества мастерства тайбоксера.

## **Основы методики обучения таиландскому боксу**

Необходимость при обучении таиландскому боксу не только овладения техникой приемов, но и развития широкого комплекса специальных двигательных качеств и тактических способностей значительно осложняет процесс обучения и требует соблюдения определенной последовательности при его проведении.

## **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.