

ТАЙСКИЙ БОКС

История возникновения вида спорта

История Тайского бокса, или муай-тай — боевое искусство Таиланда, произошедшее из древнего тайского боевого искусства муай-боран и схожее с другими индокитайскими боевыми искусствами, такими как прадал серэй (Камбоджа), томой (Малайзия), лэхвей (Мьянма) и муай лао (Лаос).

Термин «муай» исходит от санскритского мавья и тай, в переводе означая «поединок свободных» или «свободный бой». На родине этот спорт является национальным достоянием.



Современный вид муай-тай

В современном муай-тай можно наносить удары кулаками, голеньями, локтями и коленями — из-за этого муай-тай называют «боем восьми конечностей». От карате или ушу муай-тай отличается отсутствие формальных комплексов, их заменяют базовые связки из двух-трёх ударов, спарринг и работа на «лапах» и мешках.

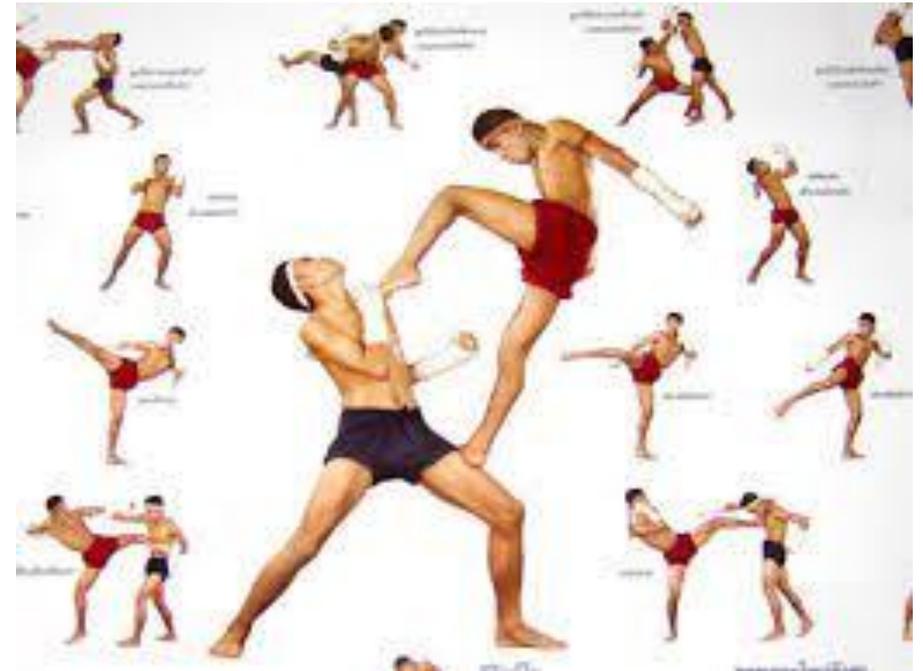


Техника боя

В муай-тай существуют два основных стиля: муай-лак («твёрдый бой») и муай-киеу («щегольской бой»).

о Для техники муай-лак характерны твёрдая, устойчивая позиция сочетающаяся с надежной защитой, медленными перемещениями и мощными ударами. Решающее значение придаётся контратаке и бою на ближней дистанции.

о В технике муай-киеу преобладают быстрые передвижения, боковые и круговые удары, удары коленями; несмотря на то, что проведение атак требует больше времени, чем в муай-лак, на силе ударов это не отражается, так как техника практически всех ударов в муай-тай строится на вложении энергии движения корпуса в любой удар, будь то удар рукой или ногой.



Спортивные соревнования

Тайский бокс не является олимпийским видом спорта, но по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов.

В зависимости от уровня соревнований и участников варьируется экипировка: любители выступают в специальных шлемах и надевают протекторы, закрывающие голень. У профессионалов данные элементы защиты отсутствуют. Также от уровня соревнований зависит размер ринга: на соревнованиях регионального масштаба размер стороны ринга может быть от 5 до 6 метров, тогда как на международных от 6 до 7 метров. Независимо от уровня, стандартными являются 10-унциевые перчатки

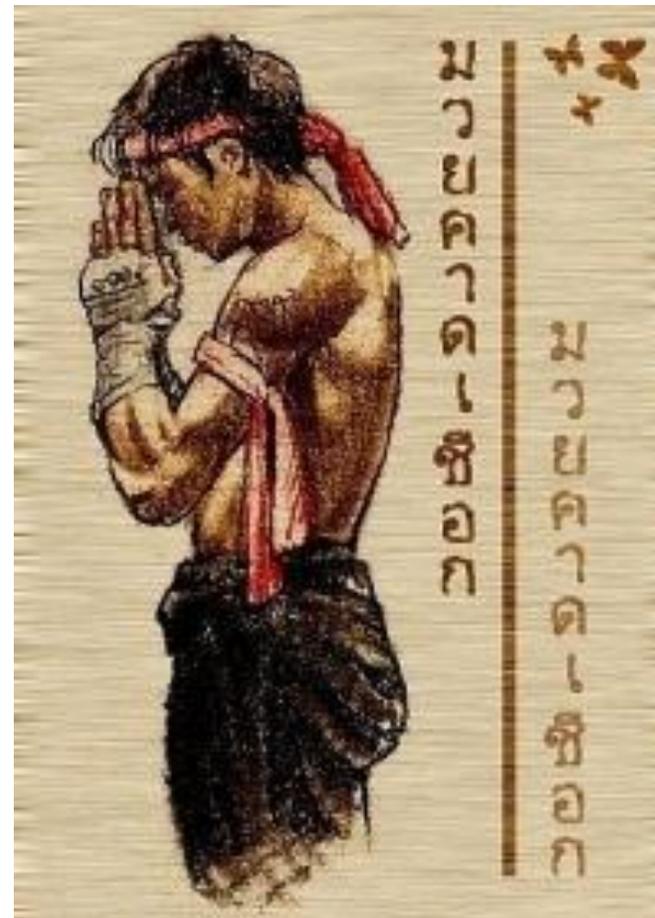


Кодекс чести

Как и любой другой вид спорта, муай-тай требует уважительного отношения к противнику. Запрещены вербальные и физические оскорбления до, во время и после схватки, и нарушение этих правил может стоить оскорбляющей стороне баллов, а то и всего боя.

Клятва, которую даёт каждый боец, вступающий в любой клуб муай-тай, звучит примерно следующим образом:

«Я буду сильным и чистым, я буду всегда поступать честно, всегда следить за своим поведением как в школе [муай-тай], так и за её пределами. Я никогда не стану кичиться своей силой и задирать слабых. Я буду повиноваться своим наставникам и буду верен своей нации. Мы все, ученики и учителя, будем любить друг друга, будем едины в своих целях и помыслах и всегда будем помогать друг другу»



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**
