



Тайский бокс

Цели и задачи:

Цели:

- Изучение тайского бокса как вида спорта
- Выяснить особенности тайского бокса

Задачи:

- Провести анкетирование и проанализировать результаты
- Провести литературный обзор

История тайского бокса и его правила



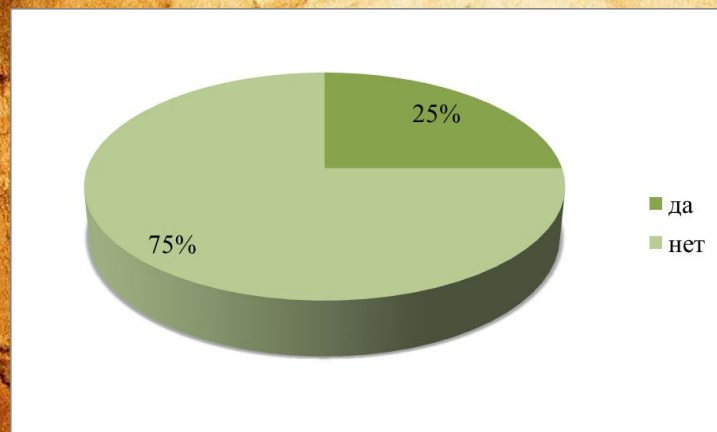
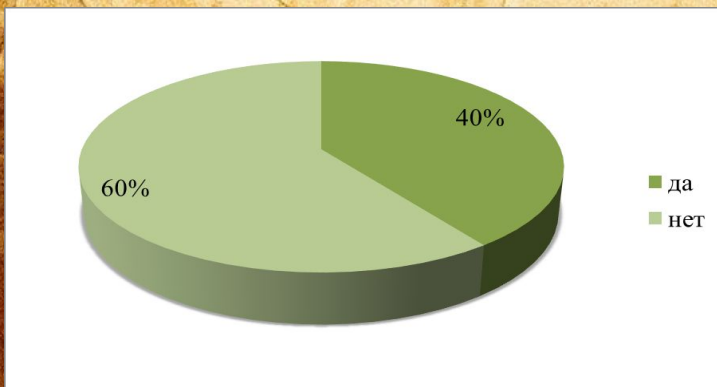
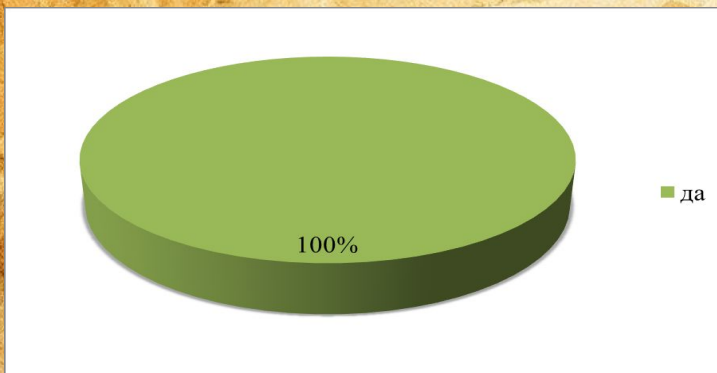
- Многие люди думают, что муай тай — это очень древнее единоборство, но тут есть некоторое заблуждение.
- На самом деле, Муай-тай происходит от древнего искусства Муай Боран (тайск. древний бой), метода ведения борьбы без оружия, истоки появления которого уходят на несколько тысяч лет назад и, частично от другого боевого искусства:
- Краби крабонг (тайск. «мечи и палки»), которое базируется на работе с оружием и сформировалось, в первую очередь, на основе индийских, китайских и японских методов ведения боя. В общем, Муай-тай вобрал в себе все лучшее, что смогла создать Юго-Восточная Азия за тысячи лет в боевых единоборствах.

Польза Тайского бокса



- По утверждению С.Г. Гаголина, тайский бокс является таким видом спорта, который не требуют особых медицинских противопоказаний – им может заниматься каждый. Он способствует укреплению здоровья и духа, дает возможность развивать, совершенствовать и применять свои физические и личностные качества, закаляет характер и воспитывает такие качества, как упорство, целеустремленность, настойчивость, решительность, уверенность
- Особо следует выделить тот факт, что тайский бокс – это лучшее боевое искусство для похудения. Такой вид нагрузок, получаемый от занятий муай тай, способствует сжиганию жира, а также улучшает координацию, гибкость, силу и выносливость. Тренировки по тайскому боксу могут сжигать до 800 калорий в час. Это в два раза больше калорий, которые вы сожгли бы от бега трусцой за то же самое время.

Анализ анкетирования



- С целью изучения мнения школьников было проведено анкетирования учащихся.

Были заданы следующие вопросы:

1. Известно ли Вам что такое тайский бокс?
2. Знаете ли Вы когда появился тайский бокс?
3. Известны ли Вам правила тайского бокса?

По результатам проведенного анкетирования можно сделать вывод, что учащиеся мало информированы о тайском боксе.

Заключение



- Сегодня Муай Тай по-прежнему обладает огромной популярностью в Таиланде, где существует даже праздник — «день национального бокса Муай Тай». За пределами Таиланда популярность тайского бокса продолжает расти, во многом благодаря развитию смешанных боевых искусств, интенсивно применяющих муай тай для боя в стойке. Несмотря на то, что муай тай не является олимпийским видом спорта, по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов..