**Как появился тайский бокс**

История Муай Тай берет свое начало свыше 2000 лет назад в тайской народности ао лай. Первые упоминания об этом племени были найдены в провинции Юньнань Южного Китая. Выживание в те дни предполагало постоянную борьбу.

Племя Ао Лай вело продолжительные войны с китайской империей, завоевывая себе репутацию свободолюбивого и отважного народа. Однако превосходство китайской армии вынудило различные племена мигрировать на юг. Так, шаньцы осели в Северной Бирме, эхом - во Вьетнаме, а тайцы основались вначале в бассейне реки Меконг, основав города Пхаяу, Чанг Рай и др. Однако и там тайцам пришлось отстаивать свои земли в сражениях с местными жителями. Постоянная борьба способствовала сплочению тайского народа. Кроме этого, они столкнулись с великой империей кхмеров. Кхмеры преобладали в Юго-Востоной Азии, кхмерская империя Ангкор простиралась с юга Вьетнама и Лаоса, вплоть до Малайского полуострова

У древних кхмеров существовала каста воинов, называемая "Наяр", которые были подготовлены во всех аспектах войны.Несмотря на могущество кхмеров, в 1238 году сиамским воинам удалось захватить крупную провинциальную столицу кхмеров. Сначала здесь они обосновали Королевство Сукотай. Они назвали его "Страной свободных"

В 1350 году в современном центральном Таиланде с приходом к власти в княжестве Утонг генерала Утконга Яидхэйса, известного под именем Рама Тибоди I, возникла новая сила, вскоре объединившая всю тайскую нацию. Королевство Сиам со столицей в Аюттайе просуществовало более 400 лет. Великие бойцы того времени объединялись для того, чтобы зашифровать и записать технику борьбы. Поскольку методы подготовки бойцов записывались и постоянно проверялись, тайское воинское искусство никогда не фрагментировалось в рамках отдельных школ. Улучшения и новшества принимались лишь только тогда, когда получали право на существование после сражений на поле боя. Руководство отвергло идею секретного, тайного знания, передаваемого от учителя к ученику. Эта открытость и доступность воинского искусства эффективно остановили "замораживание знания" между мастером и учеником. Следовательно, новая техника стала общей и пригодной для любого учителя. Это подчеркивало необходимость развиваться и что-то постоянно менять в данном единоборстве.

Король Наресуан (середина XVI века) стал легендой воинского искусства. Он провел свою несколько лет заложником в Бирме и в течение этого времени строго изучал боевое искусство. Когда князь возвратился в Сиам, он начал учить своих людей бойцовским навыкам. В свое время короли сделали много для развития Муай Тай. Король Тигр Фра Биддка Чао Суа был знаменит своей свирепостью. Как боец Муай Тай он путешествовал инкогнито по стране и готов был сражаться с каждым, кто принимал его вызов на различных ярмарках. Он рекомендовал армии тренироваться в искусстве Муай Тай и активно подготавливал лагеря для своих людей.

Тайский бокс стал любимым спортом народа Сиама. Богатые и бедные, молодые и пожилые - все объединялись в лагеря. Каждая деревня проводила соревнования и имела своих чемпионов. На каждый поединок делались ставки. Вместе со спортом сформировались традиции азартной игры (тотализатора). Это - одна из причин, из-за которой тренеры предпочитают остаться в Таиланде, а не уехать за границу.

Но поединки, возглавляемые королем Тигром существенно отличались от боев сегодняшних дней. Были разрешены удары в пах, всевозможные броски, рубящие удары, а также удары пальцами. Никаких перчаток! Руки обматывались конопляными веревками и в особо яростных поединках обмакивались перед боем в клей, а затем в битое стекло. Поединки не имели временных ограничений, просто один должен был проиграть, другой - победить. Муай Тай был частью школьной программы до 1920 года. Но жесткий характер Муай Тай был изменен вмешательством правительства в 1930 году. Были приняты международные правила бокса. Бои стали проводиться в перчатках. Были запрещены броски типа дзюдо и удары в пах. Возможности Муай Тай в полной мере были приняты на вооружение армией. Экстремальная сила тайского бокса продолжает быть главным аргументом в борьбе за справедливость. Рядовой солдат тайской армии изучает искусство Муай Тай. Так тайский бокс возвращается на поле боя, на котором он и был рожден.

**Тайский бокс**

Это один из самых совершенных видов боевых искусств планеты, возникших более двух тысяч лет назад. Как боевое воинское искусство тайский бокс стал неотъемлемой частью тайской культуры, впитав в себя национальный и фольклорный колорит тайского народа, его религию и духовный мир. 17 марта ежегодно отмечается в Таиланде, как день боксеров Муай Тай. "Кроткий как ягненок и яростный как тигр" - таков национальный характер тайцев. И это ярко проявляется в тайбоксе. В начале боя происходит церемония Вай Кру: бойцы выполняют ритуальный танец, выполняя мягкие и очень красивые движения под плавную, мелодичную музыку, не уступая в этом профессиональным танцорам.

Наблюдая специфическую и красивую церемонию едва ли можно поверить, что через несколько минут на ринге бойцы будут демонстрировать высочайшую технику контактного боя, во время которого наносятся сокрушительные удары с колоссальной силой и скоростью не только кулаками, но и ногами, локтями, коленями, соперники атакуют почти любую часть тела друг друга. Мuay Thai cчитается одним из самых зрелищных видов единоборств и поэтому оправдывает свое название "бокс восьмируких".

**Ритуалы**

Муай Тай иногда называют "бой с помощью духов". Ритуальный танец бойцов (РАМ МУАЙ), неизменно предваряющий поединок, напоминает шаманскую пляску северных народов или вызывание духов, при котором боец входит в своеобразный транс, измененное состояние сознания.

Неотъемлемой частью боев является музыкальное сопровождение ритуального танца и самого боя. На Западе используется записанная музыка. В Таиланде же соревнования проходят под аккомпанемент живой музыки, где темп и тон музыки меняются в зависимости от событий, происходящих в ринге тем самым вовлекая зрителей и участников боя в общее действие.

Как известно, ритм освобождает сознание от бремени формальной логики, расковывает психику и приводит ее, как это часто бывает на концертах рок-музыки в состояние транса. В истории всех народов подобные схватки под музыку - реликтовое наследие тех времен, когда мужчины сражались за женщину в брачном поединке. В Таиланде по самым мелким деталям танца болельщики подчас определяют уровень технику бойца и даже кто победит.

Чтобы представить себе бой по Муай Тай вообразите себе что боксеру кроме ударов руками разрешено бить ногами, коленями, локтями, захваты, броски. Нанесение ударов коленями при захвате головы соперника руками в клинче вообще является "визитной карточкой тайского бокса". Профессионалы дерутся 5 раундов по 3 минуты с 2х минутным перерывом между раундами, где из снаряжения используются лишь 8-унцовые боксерские перчатки, капа и паховый бандаж. У любителей очень большие ограничения: формула боя 5 раундов по 2 мин. (1 мин - перерыв), спортсмены обязательно одевают защитное снаряжение, на голову - шлем, на тело- жилет, на локти и голени - специальные мягкие протекторы и на руки 10-унцовые перчатки

**Техника ударов в муай тай**

Среди всех ударных единоборств Муай Тай считается наиболее жесткой и сокрушительной системой ближнего боя. "Локоть побеждает кулак, а колено побеждает ногу" - это один из принципов Муай Тай. Именно в клинче тайбоксер может реализовать весь ударно-разрушительный арсенал Муай Тай. О тайбоксе говорят: "оружие, которое всегда с тобой".

Удар локтем один из сильнейших и опаснейших ударов, вследствие большой скорости и короткого пути. Он сопоставим с ударом меча, и как правило, приводит к рассечению брови, уха или другой части лица, а победа техническим нокаутом в Муай Тай также почетна, как и победа просто нокаутом и говорит о большой ловкости бойца.

Удары коленом являются наиболее сильной и разрушительной частью арсенала тайского бокса и используются в основном в ближнем бою. А когда такие удары выполняются в прыжке, то эти приемы становятся мощным оружием, поражающим противника с дальней дистанции. Именно колено становится главным оружием в поединке тайбоксера с боксером. Показателем высочайшего уровня Муай Тай считается нанесение в прыжке двух ударов коленом и локтем.

Удары ногой занимают львиную долю в техническом арсенале тайбокса. Один из принципов Муай Тай гласит: "Ноги - это "тяжелая артиллерия", которая открывает дорогу "пехоте" - рукам". Тайбоксеры поражают всех своим умением наносить удары или блокировать их голенью. Бойцы Муай Тай славятся способностью "расстреливать" противника сериями из 10 ударов ногами, наносимых в голову, по корпусу и ногам в любой последовательности и с нарастающей скоростью и силой.

Такая способность достигалась закаливанием ударных частей посредством нанесения ударов по стволу бананового дерева до тех пор, пока ствол дерева не становился мягким и не ломался. Теперь же для этого используют твердые боксерские мешки и специальные тренировочные лапы. Правительство Таиланда, видя популярность тайбокса в мире, делает все возможное для того, чтобы этот вид спорта вошел сначала в программу Азиатских игр, а затем и Олимпийских игр. Но это очень сложный и трудный путь. В мире существуют две любительские федерации Муай Тай, которые проводят свои Чемпионаты Мира и Европы, а также много федераций и ассоциаций, развивавших ранее кикбоксинг, но видя растущую популярность Муай Тай и возможность заработать на этой популярности, включают его в свои программы и проводят как профбои так и любительские соревнования, называя Муай Тай - Тай-боксинг.

Отличие Муай Тай от Тай-боксинга, получившего в последнее время популярность и распространение в Европе, заключается в том, что в европейском Тай-боксинге не является обязательной церемония Ram Muay и музыка Wai Khru, сопровождающая бой, а также запрещены удары локтем, а в некоторых версиях и коленом в голову; не поощряется длительная работа в клинче, что заставляет судей изменять критерии оценки ведения боя. А это уже говорит о практически другом виде спорта со своими правилами. К сожалению, такие подходы способствуют разделению, а не слиянию Муай Тай и препятствуют вхождению тайского бокса в программу Олимпийских игр.

**Муай тай в мире**

"Смертельный спорт" - именно так называют в США тайский бокс. Это наиболее модернизированный для современного спорта вид боевого искусства, удивительный синтез зрелищного полновесного поединка и реальной боевой схватки.

Кстати Муай Тай - практически единственный вид иностранного боевого искусства который практикуют на "ура" в Японии. Достаточно вспомнить как там проходит турнир "К1" где сильнейшие тяжеловесы планеты бьются за гонорар в 200 тыс. долларов.

В Таиланде 90.000 только профессиональных боксеров для которых это обычная работа, профессия, как таксист или слесарь. Естественно, большинство из этих рядовых бойцов получает копейки. Звездные гонорары у "звезд". В стране 2,5 тысячи боксерских лагерей причем там не разделяют Муай Тай и бокс. В одном лагере воспитывают как чемпионов по Муай Тай так и чемпионов Мира по профессиональному боксу (WBS, WBA). Интересно заметить, таец - чемпион Олимпиады по боксу в Атланте параллельно является чемпионом Таиланда по Муай Тай.

Чак Норрис назвал тайский бокс "спортом ХХI века". В этом году в I.A.M.T.F. состоит уже более 70 стран мира. Воодушевленные этим примером, Правительство Таиланда объявило о финансировании и продвижении тайского бокса в Олимпийский вид спорта. Думаю, примером послужило таэквондо, которое Корея пробила в Олимпийский вид.

Как бы солидно не звучали названия любительских турниров, по мастерству бойцов и степени зрительского интереса они и рядом не стоят с профессиональными боя по Муай Тай, которые проводятся в Таиланде повсеместно чуть ли не в каждой деревне. Это огромная индустрия, основа которой заложена в 1929 году введением новых правил. Каждый вечер, в "прайм-тайм", по телевидению показывают бои, кстати, каждую неделю спортивный телеканал "НТВ+" показывает самые свежие поединки со стадиона 7 спортивного канала г.Бангкока.

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.

В декабре 1995 года на базе РЛМТ создана Федерация Тайского Бокса России (ФТБР), президентом которой избран Сергеи Жуков, а Сергей Заяшников стал ее вице-президентом. С 1996 года штаб-квартира тайского бокса находится в Москве.

Федерация Тайского Бокса России (ФТБР) Зарегистрирована в Министерстве юстиции РФ в марте 1996 года, объединяет спортивные организации более 50 субъектов Российской Федерации (около 200 клубов). В состав федерации входит профессиональная Российская Лига Муай Тай (РЛМТ).

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.tai-land.ru/>