

Лымарь Никита Витальевич

студент

Пасечник Жанна Валерьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

БОКС

Аннотация: в данной статье представлен краткий экскурс в историю становления бокса. Авторами представлены правила ведения боя в боксе.

Ключевые слова: бокс, бой, бойцы, Олимпийские игры, боксер.

Праородителем современного бокса был кулачный бой, входивший в программу Олимпиад древности. Уже тогда бойцы сражались по строгим правилам, руки были обмотаны специальными кожаными ремнями. Постепенно видоизменяясь, бокс обрёл свой сегодняшний облик и превратился в благородное искусство самозащиты. Начиная с 1904 года бокс входит в программу современных Олимпийских игр.

Поединок в любительском боксе состоит из трёх раундов по 3 минуты каждый с минутным перерывом между ними. Бой ведётся на ринге – квадратной площадке размерами 6 на 6 метров, отгороженный канатами.

Правила бокса запрещают наносить удары ниже пояса, в спину, по затылку, головой, а также противнику сбитого с ног. Запрещаются точки, захваты, подножки.

Сила удара в боксе во многом зависит от веса спортсмена. Поэтому боксёры делятся на весовые категории. В юношеском боксе таких категорий 14, во взрослом – 12, от первого наилегчайшего веса (до 48 кг.) до второго тяжёлого (свыше 91 кг.). Запрещаются в боксе встречи спортсменов разных весовых категорий и разных возрастных групп. В день боксёр должен проводить только один бой и обязательно с разрешения спортивного врача.

Победа присуждается боксёру набравшему большее количество очков за усиленные атаки. Бой оценивает судья находившийся на ринге, 3–5 судей вне ринга они-то и ведут подсчёт очков. Но решения об исходе поединка принимает судья на ринге. Если боксёр, пропустивший удар, не готов к продолжению боя по истечении десяти секунд, объявляется победа нокаутом. Сильный удар, заставивший боксёра опустить руки, но не приведший к нокауту-нокдауну. Три нокдауна в одном раунде влекут за собой поражение ввиду явного преимущества соперника. За три предупреждения, полученные от судьи за нарушение правил, боксёр дисквалифицируется. Ну и наконец, боксёр, получивший травму, признаётся проигравшим ввиду невозможности продолжать бой.

Советская школа бокса воспитала немало мастеров кожаной перчатки. Всемирно были известны двукратный олимпийский чемпион Борис Лагутин, самый технический боксёр Олимпийских игр 1964 года Валерий Попеченко, трёхкратный чемпион Европы Владимир Енгибаран, Олег Григорьев, Дан Позняк и другие.

Список литературы

1. Романенко М.И. Как побеждать в боксе всех? – 1972.
2. Огуренков Е.И. Бокс. Смертельный удар в ближнем бою.
3. Джераян Г.О. Техническая подготовка боксера // ФиС. – 1955.
4. Бокс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.erudition.ru/referat/printref/id.50742_1.html (дата обращения: 20.06.2017).