

Воронов Николай Андреевич

доцент

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный
университет им. П.Г. Демидова»

г. Ярославль, Ярославская область

канд. биол. наук, старший преподаватель

ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее

военное училище противовоздушной
обороны» Минобороны России

г. Ярославль, Ярославская область

Игнашин Евгений Анатольевич

канд. пед. наук, старший преподаватель

ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее

военное училище противовоздушной
обороны» Минобороны России

г. Ярославль, Ярославская область

Авдеева Светлана Николаевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный
университет им. П.Г. Демидова»

г. Ярославль, Ярославская область

РАЗВИТИЕ БОКСА КАК ВИДА СПОРТА

Аннотация: в статье дана характеристика бокса, этапы формирования бокса с древнейших времен. Авторами представлены стили проведения бокса.

Ключевые слова: спорт, история бокса, стили бокса, запрещенные приемы.

Бокс – это боевой контактный спорт, в котором два человека, как правило, носящие защитные перчатки, наносят удары друг другу, при этом орудуя только руками, в течение определенного времени на ринге [1; 2].

Бой состоит из раундов, количество которых регулируется типом боя и проводимых соревнований. У каждого из бойцов имеется отведенный ему угол, после окончания каждого из раундов боец следует к своему стулу, там он переводит дух, переговаривает со своим тренером, получая необходимые советы, а в случае травм – получает необходимую помощь врача. Контроль за поединком лежит на плечах рефери: не покидая ринга, он смотрит на поведение бойцов, штрафует, если кто – либо нарушает правила, и ведет отсчет нокдауна. Рядом с рингом имеют место быть еще несколько судей (до 3-х) для дачи независимой оценки и баллов участникам [3].

Есть несколько путей по которым участник может стать победителем – досрочно и по итоговому решению судей в балловой системе. Досрочно боец побеждает: отправив оппонента в нокаут, т.е. если боец сбит ударом и коснулся земли любой частью тела (исключая ноги), у него есть 10 секунд, пока рефери ведёт отсчет, в случае, если он поднимается, бой идет дальше, если нет, то бой прекращается, а уронивший его соперник считается победителем. Технический нокаут объявляется также по решению рефери/врачей/тренера/бойца – он будет объявлен в случае получения серьезной травмы, по показаниям врача, тренера, в случае, если боец не имеет возможности защищаться, либо если бойца отправят 3 раза в нокдаун, тогда, опять же, объявляется технический нокаут. Есть вариант досрочной победы, если один из участников нарушит правила, тогда его дисквалифицируют. Если по окончании боя никто из бойцов не отправил соперника в out, то судьи подсчитывают очки и выносят вердикт в пользу того, у кого больше очков. Очки подсчитываются исходя из того как вел бой тот или иной соперник. За нарушение правил очки снимаются.

Запрещенные приемы: – удар ниже пояса; – удар (или опасное движение) головой; – удар по затылку; – удар по почкам; – удар в спину; – удар открытой перчаткой (ребром или тыльной стороной, особенно шнуровкой); – захват (головы, руки, перчатки, туловища); – захват с нанесением удара; – нажим рукой на лицо соперника; – повороты спиной к противнику; – толкание противника; – использование канатов для нанесения удара; – хватание канатов [3].

Стили бокса. «Стиль» часто определяет стратегию с которой боец подходит к ведению боя. Боец не обязан принадлежать какому-либо конкретному стилю боя. Стили проведения боя великое множество:

1. Аутфайтер (ведение боя на дальней дистанции), полная противоположность свормера.
2. Панчер/инфайтер (боец ведет бой на средних дистанциях стараясь нокаутировать оппонента).
3. Слаггер/броулер (мощные удары хуком, малая подвижность, но большая выносливость и стойкость, мощность удара позволяет свалить с ног противника, либо вообще отправить в нокаут).
4. Контрпанчер (расчет на ошибки противника, аккуратная работа в защите, пассивная атака с расчетом на контрудар, а не на собственную инициативу).
5. Спойлер (грязный бокс, уход от боя, работа номером 2, постоянный перевод боя из стойки в клинч, некоторые чемпионы тоже используют данную тактику).

Бокс – опасный вид спорта, а из-за дороговизны оборудования еще и достаточно затратный, доступен отнюдь не для всех.

Травмоопасность данного вида соревновательного спорта, в угоду его зрелищности, встает резонный вопрос стоит ли он того. Прежде чем начинать заниматься данным видом спорта – проведите консультацию со своим лечащим врачом и подумайте еще.

Список литературы

1. Воронов Н.А. Физическая культура и личность / Н.А. Воронов, Л.В. Емельянова // Роль инноваций в трансформации современной науки: Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ч. 2. – 2016. – С. 25–26
2. Воронов Н.А. Особенности спорта как социального института // Н.А. Воронов, Н.А. Шипов Н.А. Политика, экономика и социальная сфера: проблемы взаимодействия: Сборник статей в международной научно-практической конференции. – Новосибирск, 2016 – С. 142–147.

3. Киселев В.В. Планирование спортивного совершенствования боксеров высокой квалификации. – М., 1997 – 120 с.