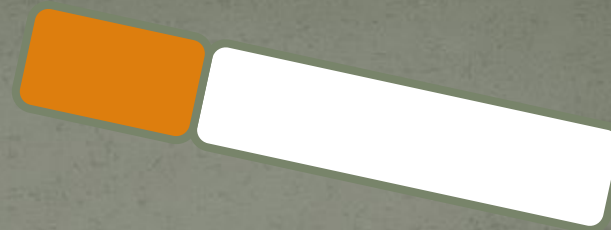


Спорт как альтернатива вредным привычкам

Бокс

Здоровье – главная ценность человека. Его невозможно купить. Мы получаем его при рождении и можем лишь беречь и укреплять его или нанести непоправимый вред. Чтобы быть здоровым, необходимо, прежде всего, не иметь вредных привычек, связанных с курением и алкоголем. В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Обычно вредные привычки появляются у человека из-за того, что у него нет другой альтернативы. Начиная заниматься спортом, человек попадает совсем в другое общество. Это общество здоровых, сильных, общительных и талантливых.



Мы предлагаем вам занятия БОКСОМ.

Что такое бокс

Бокс (от [англ.](#) *box*- коробка,ящик, ринг) — контактный вид [спорта](#), единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары [кулаками](#) в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд ([нокаут](#)) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.



Бокс – один из самых древних видов единоборств. Известно, что он был чрезвычайно популярен в Египте и Месопотамии. Так, на фресках гробницы Бени-Хасана (Египет), датируемых 2300 до н.э., изображены поединки борцов и боксеров.



. В окрестностях Багдада археологами были найдены две плитки с изображениями борцов и боксеров, которым по оценкам специалистов около 5 тысяч

В программах Олимпиад кулачные бои появились на 23-их играх. Первым Олимпийским чемпионом был грек Ономастус. Публичные кулачные бои были популярны и Древнем Риме награду. Известен также древнегреческий боксер Тагенес, которого до сих пор никто не может превзойти. Он одержал победы в 1425 боях.

Первые бои велись голыми кулаками, затем стали наматывать кожаные ремни, укрепляя кисти рук и пальцы. Эти ремни и явились праобразом современных перчаток.



Бокс, как вид спорта, был официально признан в Англии в 1719 году. Тогда популярный боксер и фехтовальщик Джеймс Фигг был признан сильнейшим боксером Англии. С тех пор в Англии регулярно ведут учет своим турнирам. Первый спортивный репортаж о боксерском поединке был опубликован опять же в Англии в 1681 году в газете "Протестантский Меркурий". В том репортаже были перечислены присутствовавшие влиятельные лица, а имя победителя так и не было названо.



Официальной датой рождения профессионального бокса считается 1892 год. В этом году был проведен легендарный поединок между Салливаном и Корбеттом. Последний в истории чемпион мира в боях на "голых" кулаках Салливан проиграл нокаутом в 21-м раунде.



Бои раньше велись до полной победы, то есть пока один из соперников не мог больше продолжать поединок. Самый короткий бой состоялся в Америке в 1886 году и продолжался он 30 секунд. А самый длинный бой прошел в 1855 году. Он шел 6 часов 15 минут. Дата последнего боя без перчаток: 8 июля 1889 года (Америка, Ричбург). Первые общепризнанные правила боксерских поединков написал маркиз Квинсберри в 1867 году. В этих правилах был очень важный пункт - введение перчаток, после чего бокс перестал походить на драку и начал приобретать вид спортивного искусства.



В 1921 году в США была создана Национальная боксерская ассоциация, которая в 1962 году вышла на международный уровень и сменила название на WBA. В следующем, 1963 году, была основана еще одна международная организация WBC (всемирный боксерский совет). Внутри WBA вскоре возникли разногласия и в 1976 году была создана еще одна организация с 1984 года называющаяся IBF. Также, большим авторитетом в мире пользуется Всемирная боксерская организация - WBO. Эти четыре сообщества и задают тон в современном профессиональном боксе.



Любительский бокс впервые заявил о себе в мировом масштабе на Олимпийских играх в Сент-Луисе в 1904 году. Интересный факт: боксер, завоевавший золотую медаль, мог вступить в борьбу за "золото" в следующей, более тяжелой категории (американец О. Кирк), а любая страна могла выставить на игры несколько боксеров в одной категории. Позже эти правила были отменены (1928). В постоянной программе Олимпийских игр бокс присутствует с 1920 года.



В 1924 году создается Международная ассоциация боксеров любителей - ФИБА (с 1946 - АИБА). С 1924 года начинают проводиться чемпионаты Европы. Но первый чемпионат мира среди любителей был проведен только в 1974 году, причем по инициативе федерации бокса СССР. Непревзойденным лидером в первенствах мира является кубинский тяжеловес Феликс Савон (5 золотых медалей). Он же выиграл и три олимпийских "золота", так же как и его земляк Теофило Стивенсон и венгр Ласло Папп.



В России знакомство с английским боксом произошло во времена Ивана IV. Приезжавшие в Москву послы Елизаветы I устраивали "потешные" поединки, но как вид спорта бокс начал развиваться в конце 19 века, во многом благодаря поручику лейб-гренадерского полка Михаилу Кистеру. В 1894 году он опубликовал практически первый самоучитель по боксу - "Руководство с рисунками. Английский бокс". 15 июля 1895 года был проведен первый официальный турнир по боксу. Проведен он был в полку Кистера, а сам Михаил занял на нем 2-е место. Эта дата и считается началом русского бокса. Первый спортивный клуб бокса был открыт в 1886 году тем же Кистером. Назывался он "Арена" и просуществовал до 1900 года.



Иван Граве в 1913 году был объявлен первым чемпионом России, после того, как опубликовал в газетах вызов всем желающим сразиться с ним, и победил трех добровольцев, а в 1915 были разработаны первые в России правила проведения боксерских поединков.



В Олимпийских играх наша сборная впервые участвовала в 1952 в Хельсинки (2 серебра и 4 бронзы)

Поединки с участием женщин известны с начала 18 века.

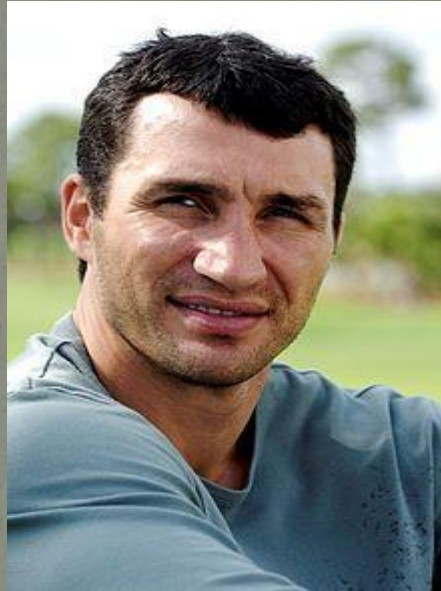
Причем по травматичности и драматичности **женский бокс** не уступал мужскому. На Олимпиаде 1904 года в Сент-Луисе были проведены показательные женские поединки. Несмотря на это, до конца 20-го века женские бои проводились нерегулярно и по организации скорее напоминали шоу.



Известные боксёры нашего времени



Александр Поветкин

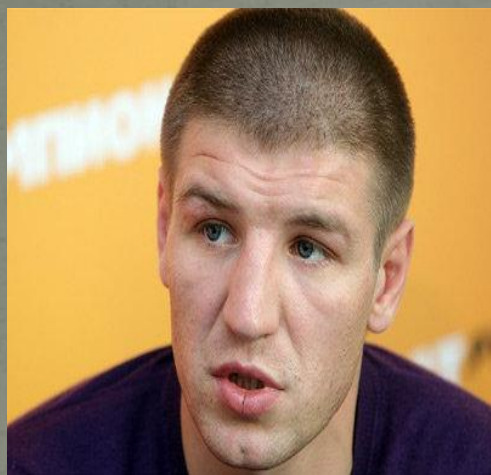


Владимир Кличко



Кличко Виталий

Известные боксёры нашего времени



Дмитрий Пирог



Николай Валуев

Откажитесь от вредных привычек



Занимайтесь спортом



Будьте сильнее, красивее, лучше!



Будьте здоровее!



Будьте победителями!

