




# Бокс

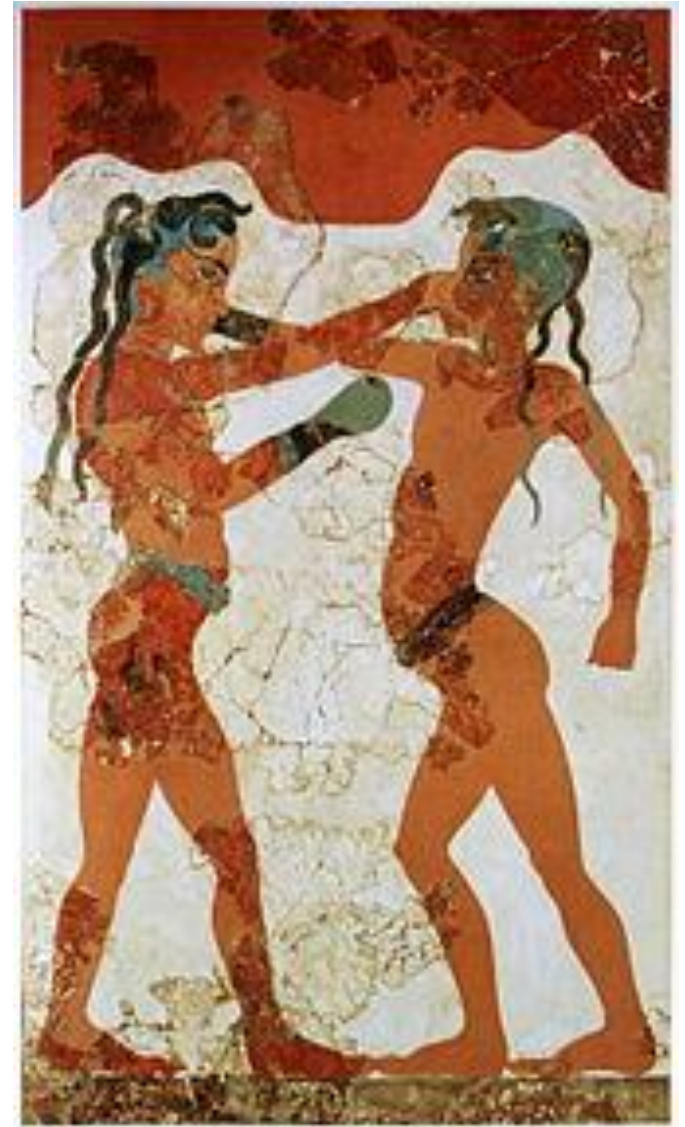


- 
- Бокс (от англ. box — коробка, ящик, ринг) — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.
  - Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов.

- 
- 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.

- 
- По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр.
  - Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века

Древняя фреска с Акротири  
(на острове Санторини) с  
изображением боксирующих  
подростков



# Правила маркиза Куинсберри (1867 год)

- В 1867 году журналист, член любительского атлетического клуба Джон Грэхэм Чемберс разработал свод правил для предстоящего любительского чемпионата в Лондоне. Джон Шолто Дуглас, девятый маркиз Куинсберри, поддержал автора материально и согласился помогать ему в продвижении проекта, и с тех пор правила стали ассоциироваться с ним

бой должен проходить на квадратной площадке со стороной 24 фута

захваты, удушения, толчки корпусом, подножки, броски, удары головой, локтями, коленями запрещаются;

каждый раунд длится ровно 3 минуты с минутным перерывом между раундами;

если один из соперников упал, он должен встать без посторонней помощи в течение 10 секунд, на это время его противник отходит в свой угол ринга. Как только боксёр поднялся, бой продолжается. Если по истечении 10 секунд боксёр не может продолжать бой, арбитр может засчитать ему поражение

боксёр, цепляющийся руками за канаты, считается упавшим;

Ни секунданты, ни кто-либо ещё не имеют права появляться внутри ринга во время раунда. Кроме боксёров на ринге может находиться только арбитр (рефери);

боксёры выступают в кожаных перчатках, которые должны иметь одинаковый вес у обоих соперников, быть новыми и хорошего качества;

если перчатка разорвалась или пришла в негодность, её, по требованию арбитра, необходимо заменить

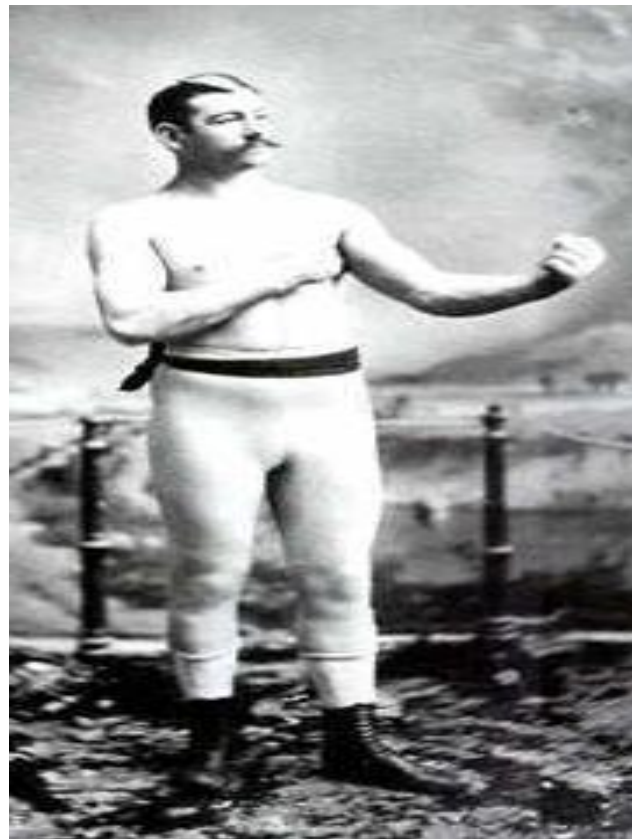
боксёр, коснувшийся коленом ринга, считается упавшим;

башмаки с острыми каблуками запрещаются

матч заканчивается победой одного из соперников (ничья возможна, если сделавшие ставки на боксёров согласны с таким исходом);

в остальных случаях для решения вопросов должны использоваться «Правила Лондонского призового ринга».

- Первым чемпионом в тяжёлом весе по новым правилам стал Джон-Лоуренс Салливан.





# Тренировки

- Тренировки боксёров-любителей часто происходят в группах. В начале тренировки спортсмены разминаются. По указанию тренера может проводиться: отработка техники нанесения ударов, боевых комбинаций, спарринг, отработка техники в парах или упражнения на снарядах (боксёрский мешок, груша). Практикуется большое количество упражнений на специальную физическую подготовку: упражнения со скакалкой, набивным мячом, гирей, грифом от штанги, на турнике, брусках и так далее.

- Раньше главной причиной проведения боёв были деньги — участники сражались за призы, а зрители делали ставки. Современное Олимпийское движение возродило интерес к любительскому боксу, который в 1904 году снова стал Олимпийским видом спорта, а в 1920 году окончательно вошёл в программу Игр.

# Стили боксирования

## Аутфайтер

Боец данного стиля пытается сохранить дистанцию с соперником. Он использует быстрые длинные удары, чаще всего джебы. Поэтому аутфайтеры обычно выигрывают по очкам, а не нокаутами, хотя были и обратные случаи. Бойцы данного стиля должны обладать высокой скоростью удара, отличной реакцией и хорошо двигаться на ногах.

Примечательными аутфайтерами были: Джин Танни, Вилли Пеп, Мохаммед Али и Рой Джонс.

# Боксёр-Панчер

- Боксёр-панчер стремится вести бой на средней дистанции, и, сочетая технику и силу, он пытается нокаутировать соперника серией, а иногда даже и одним ударом. Их передвижение и тактика схожи с аутфайтерами (хотя чаще всего они менее подвижны). Бойцы данного стиля обычно побеждают не по очкам, а нокаутами, и должны иметь отличную спортивную форму.
- Отличными боксёрами-панчерами были: Джо Ганс, Сэм Лэнгфорд, Джо Луис, Шугар Рэй Робинсон, молодой Майк Тайсон.

# Свормер или инфайтер

- Свормеры стараются держаться на близкой дистанции к оппоненту и наносят несколько комбинаций, состоящих из хуков и апперкотов, подряд. Хороший инфайтер должен уметь выдерживать атаку соперника, потому что этот стиль боксирования подразумевает попадание под джебы перед тем, как появится возможность подойти вплотную. Свормер очень агрессивен и нарабатывает на тренировках отличную выносливость. Как правило, он не обладает замечательной техникой, так как теряет контроль над эмоциями. Многие инфайтеры невысокие и при защите часто прогибаются в талии и делают уклоны. Самые важные качества свормера: агрессивность, выносливость и умение выдерживать атаку соперника.
- Отличными инфайтерами были: Джек Демпси, Генри Армстронг, Джо Фрейзер, Рикки Хаттон.

# Браулер или слаггер

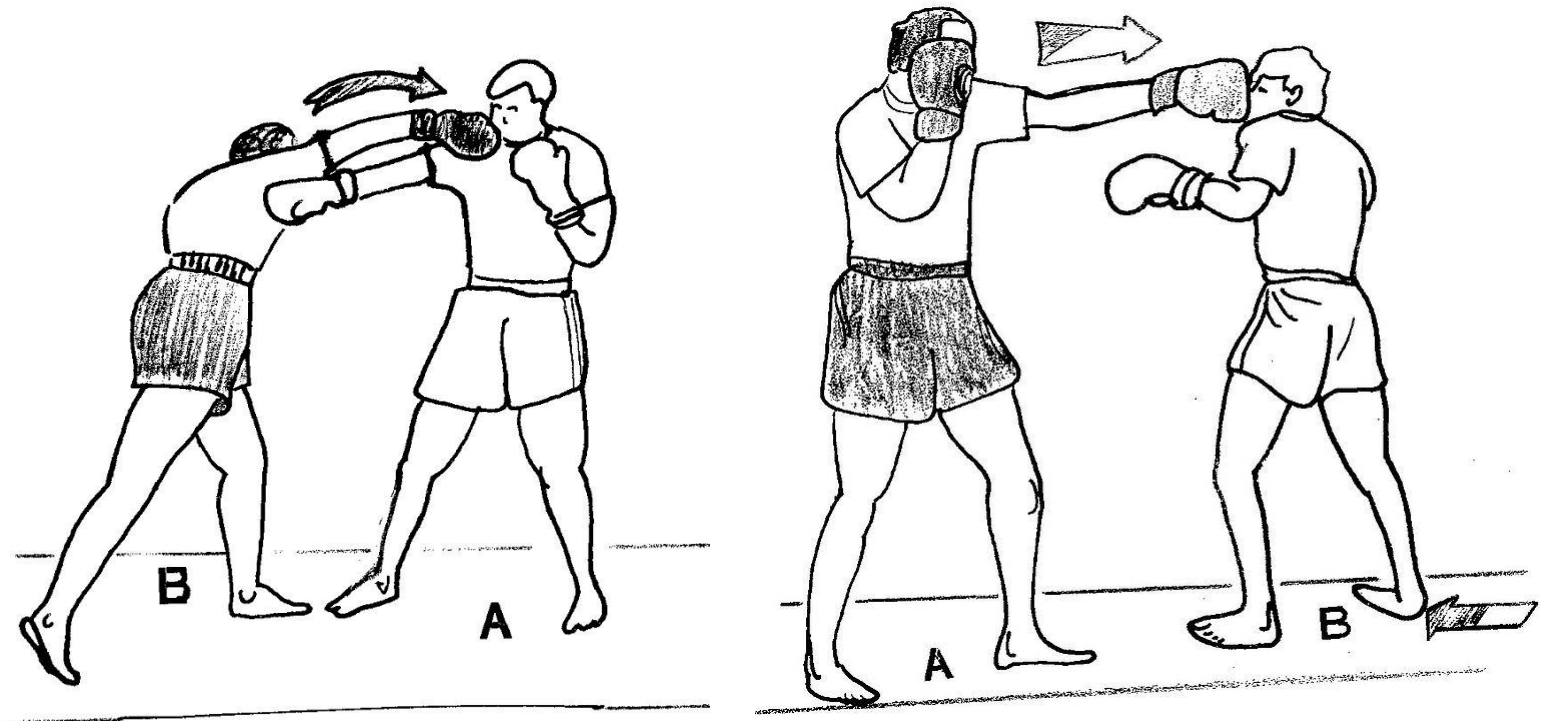
- Слаггеру чаще всего не хватает хитрости и хорошей работы ног, что компенсируется силой удара. Многие из них не очень подвижны, поэтому у них возникают трудности при схватке с соперником, которые быстро перемещаются по рингу. Также слаггеры могут пренебрегать комбинациями в пользу ударов одной рукой (хуки и апперкоты). Медлительность и предсказуемая манера нанесения ударов часто оставляет бойца открытым для встречных ударов. Самые важные качества для слаггера: сила и умение выдерживать атаку соперника, постоянно оставаясь готовым нанести удар.
- Примечательными слаггерами были: Дэвид Туа, Стэнли Кетчел[en], Макс Бэр, Джордж Форман

# Спойлер

- Спойлеры обычно лишены хорошей скорости и не отличаются сильным ударом. Главное их достоинство - это упорство. Такие боксеры стремятся не столько действовать сами, сколько помешать действовать сопернику. Обычно бои спойлеров сопровождаются огромным количеством клинчей. Действуя грязно, они выводят соперников из себя, не забывая при этом набирать очки, действуя эффективно.
- Наиболее известные примеры спойлеров в современном боксе — экс-чемпион мира WBA в тяжелом весе, Джон Руис, а также в прошлом абсолютный чемпион мира в среднем и объединенный чемпион в полутяжелом весе Бернард Хопкинс.
- Однако, в определенных случаях тактикой спойлеров пользуются и зрелищные боксеры.

# Удары

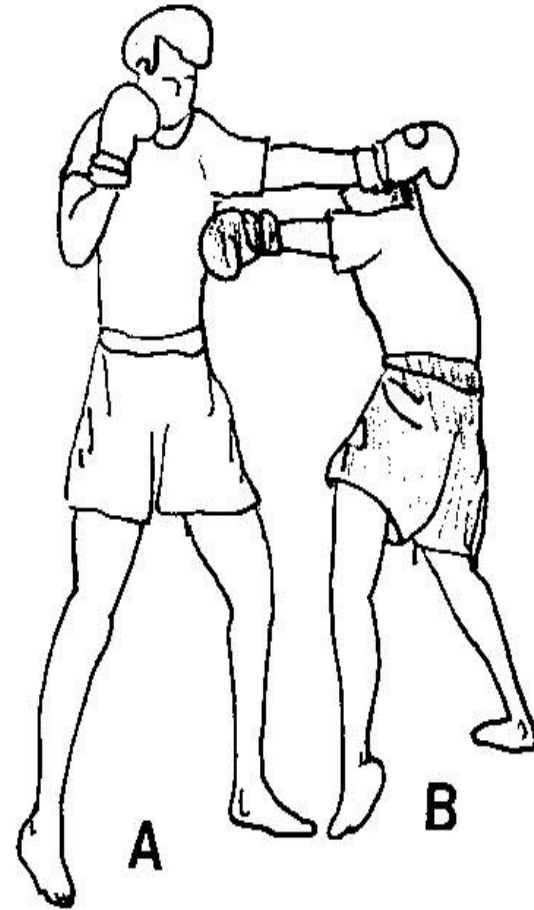
- В боксе существует четыре основных удара: джеб, кросс, хук и апперкот.





# Защита

- Уклон
- Нырок
- Блокаж
- Подставка
- Клинч
- Перемещение



## Чемпионскими поясами в тяжёлом весе владеют:

- по версии Всемирного боксёрского совета WBC — Деонтей Уайлдер (США)
- по версии Международной боксёрской федерации IBF — Тайсон Фьюри (Великобритания)
- по версии Всемирной боксёрской организации WBO — Тайсон Фьюри (Великобритания)

# Типичные травмы

- У боксеров может развиваться необратимое повреждение мозга, относящееся к хроническим травматическим энцефалопатиям, которое часто называют боксерской деменцией или боксерским слабоумием. Состояние развивается медленно и постепенно. Изменения, происходящие в мозге, как результат многократных травм, включают гибель нервных клеток, рубцевание и возникновение нейрофибриллярных клубков. Хотя особенно опасны нокауты, но свой вклад вносит любой удар в голову. Среди известных спортсменов от этой болезни, возможно, страдали Флойд Паттерсон, Джерри Кварри, Майк Кварри, Шугар Рэй Робинсон

*Когда мне тяжело, я  
всегда напоминаю  
себе о том, что  
если я сдамся –  
лучше не станет.  
(Майк Тайсон)*



Спасибо за внимание 😊